

ESPAÑA EFICIENTE

POLICY BRIEF | REFORMA LABORAL

Jornada Laboral: 40 Horas Bien Distribuidas, Viernes Tarde Libre y Llegada Antes a Casa

Las mismas 40 horas legales. Distribuidas de forma mas inteligente.

Llegas antes a casa de lunes a jueves. El viernes tarde es tuyo.

Sin reducir horas. Sin coste adicional para la empresa. Con consenso.

1. Resumen Ejecutivo

El debate sobre la jornada laboral en España se ha centrado en cuantas horas se trabajan. España Eficiente propone una pregunta diferente: como se distribuyen esas horas. La propuesta no reduce la jornada maxima legal de 40 horas semanales. La redistribuye de forma mas inteligente: de lunes a jueves se trabajan 8 horas y 30 minutos diarios con salida a las 17:30, y el viernes es jornada intensiva de mañana que termina a las 14:00. El resultado es el mismo numero de horas, la misma produccion y el mismo coste para la empresa, pero con un beneficio real y tangible para el trabajador: llega antes a casa cuatro dias a la semana y tiene el viernes tarde completamente libre. Esta propuesta no requiere cambiar la ley. Puede implementarse mediante convenio colectivo en cualquier sector y empresa que quiera adoptarla. Y puede coexistir con otros modelos de distribucion horaria segun las necesidades de cada sector.

2. El Modelo de Jornada

2.1 Distribucion semanal exacta

Dia	Horario manana	Horario tarde	Total diario
Lunes	08:00 - 13:00 (5 h)	14:00 - 17:30 (3 h 30 min)	8 h 30 min
Martes	08:00 - 13:00 (5 h)	14:00 - 17:30 (3 h 30 min)	8 h 30 min
Miercoles	08:00 - 13:00 (5 h)	14:00 - 17:30 (3 h 30 min)	8 h 30 min
Jueves	08:00 - 13:00 (5 h)	14:00 - 17:30 (3 h 30 min)	8 h 30 min
Viernes	08:00 - 14:00 (6 h)	LIBRE	6 h
TOTAL SEMANAL	—	—	40 horas exactas

2.2 Calculo verificado

Concepto	Calculo	Resultado
Lunes a jueves	8 h 30 min x 4 días	34 horas
Viernes	Jornada intensiva de mañana	6 horas
Total semanal	34 + 6	40 horas exactas
Jornada maxima legal vigente	—	40 horas
Diferencia respecto al limite legal	—	0 horas. Cumple exactamente.

40 horas exactas. Sin superar el limite legal. Sin coste adicional para la empresa.
La misma produccion semanal. Distribuida de forma mas inteligente y mas humana.
El viernes tarde libre no es un regalo. Es una reorganizacion del tiempo ya pagado.

3. Los Beneficios Concretos

3.1 Para el trabajador

- Llega a casa antes cuatro días a la semana: a las 17:30 en lugar de las 18:30 o 19:00 habituales en muchos sectores.
- El viernes tarde es completamente libre desde las 14:00: gestion de tramites, ocio, familia, descanso o actividad personal.
- Mejor conciliacion familiar y personal sin reduccion de ingresos.
- Menor estres de la tarde del viernes: no hay que esperar al final del dia para empezar el fin de semana.
- Mejor salud mental: la anticipacion del fin de semana ya desde el viernes al mediodia tiene un impacto positivo documentado en el bienestar.

3.2 Para la empresa

- Sin coste adicional: las mismas 40 horas se trabajan y se pagan igual.
- Mayor motivacion y menor absentismo: los trabajadores que disfrutan de mejor conciliacion rinden mas y se ausentan menos.
- Menor rotacion de personal: las condiciones laborales atractivas retienen talento.
- Imagen de empresa moderna y comprometida con el bienestar de sus empleados.
- Facilidad de implementacion: no requiere cambiar la ley, solo el convenio o el acuerdo de empresa.

3.3 Para la economia y la sociedad

- Reduccion de la congestion en transporte publico y privado: al escalonar las salidas, menos vehiculos en hora punta.
- Mayor actividad economica el viernes tarde: comercio, ocio, restauracion y servicios se benefician de mas tiempo libre de calidad.
- Mejor conciliacion que favorece la natalidad: familias con mas tiempo juntas y menos estres.
- Reduccion del presentismo improductivo: los viernes por la tarde son habitualmente los momentos de menor productividad real en muchas oficinas.

4. Comparativa con Otros Modelos

Modelo	Horas semanales	Viernes tarde	Salida diaria L-J	Coste para empresa
Actual espanol (tipico)	40 horas	Trabajando	18:00 o mas tarde	Base
Propuesta Gobierno 2025	37,5 horas	Depende del convenio	Variable	Potencial aumento de coste
Semana de 4 dias (32 h)	32 horas	Libre + lunes o viernes	Mas horas L-J	Reduccion de horas pagadas
Espana Eficiente	40 horas	Libre desde 14:00	17:30	Igual. Sin cambio.

La ventaja del modelo de Espana Eficiente es que no requiere cambiar la ley ni reducir salarios.

Es una redistribucion inteligente del tiempo ya contratado que beneficia al trabajador sin coste para la empresa.

Eso lo hace implementable de inmediato mediante acuerdo de empresa o convenio colectivo.

5. Implementacion: Como Adoptarlo

5.1 Vias de implementacion sin cambiar la ley

- Acuerdo de empresa: la empresa y los representantes de los trabajadores acuerdan la nueva distribucion horaria. Es la via mas rapida y no requiere cambio legal.
- Convenio colectivo sectorial: el sector negocia la distribucion y la establece como modelo de referencia para todas las empresas del sector.
- Convenio colectivo de empresa: las grandes empresas pueden negociar condiciones especificas adaptadas a su realidad.
- Piloto voluntario: la empresa puede probar el modelo durante un periodo acordado y evaluar el impacto antes de comprometerse de forma definitiva.

5.2 Sectores donde es directamente aplicable

- Servicios y oficinas: administracion, consultoria, tecnologia, banca, seguros, educacion universitaria.
- Comercio con horario regular: el cierre del viernes tarde puede coordinarse con el horario de apertura habitual.
- Administracion publica: muchas administraciones ya tienen jornada intensiva el viernes. El modelo de Espana Eficiente lo extiende y estructura.

5.3 Sectores que requieren adaptacion especifica

- Hosteleria y comercio minorista: los viernes tarde son habitualmente de alta actividad. Requieren modelos alternativos de compensacion.
- Sanidad con turnos: el sistema de guardias y turnos rotativos requiere una distribucion diferente que respete las 40 horas sin comprometer la cobertura.
- Construccion y obra: la actividad en obra depende de condiciones climaticas y plazos. El convenio sectorial puede contemplar otras formas de compensacion.
- Transporte y logistica: sectores con alta regulacion de tiempos de conduccion y descanso que requieren tratamiento especifico.

6. La Postura de Espana Eficiente sobre el Debate Actual

El debate sobre la jornada laboral en Espana se ha polarizado entre quienes quieren imponer 37,5 horas por decreto y quienes se oponen a cualquier cambio. Espana Eficiente propone salir de esa polarizacion con sentido comun:

Postura	Valoracion de Espana Eficiente
Decreto de 37,5 horas sin consenso (Gobierno 2025)	Fracaso demostrado. El Congreso la rechazo. Sin consenso, la medida no prospera ni se aplica bien.
Mantener 40 horas sin ningun cambio	Desaprovecha la oportunidad de mejorar las condiciones laborales sin coste. El statu quo no es neutro.
Redistribucion inteligente de 40 horas (Espana Eficiente)	El cambio mas eficiente: mismo coste, misma produccion, beneficio real y tangible para el trabajador. Implementable ya.
Reduccion a 32 horas (semana de 4 dias)	Interesante a largo plazo en sectores muy productivos pero inviable como modelo universal inmediato.

No hace falta cambiar la ley para mejorar la vida de los trabajadores.

Hace falta voluntad de acordar y organizacion inteligente del tiempo.

Espana Eficiente propone empezar por lo que se puede hacer ya: redistribuir las 40 horas de forma mas humana.

El viernes tarde libre no es una utopia. Es una decision de organizacion.

7. Preguntas Frecuentes

Pregunta	Respuesta
¿Reduce el salario?	No. Las mismas 40 horas se trabajan y se cobran igual.
¿Necesita cambiar la ley?	No. Se puede implementar mediante acuerdo de empresa o convenio colectivo hoy mismo.
¿Como afecta a la produccion?	No la reduce. El mismo trabajo se hace en el mismo tiempo, solo distribuido de forma diferente.
¿Que pasa si el sector no puede aplicarlo?	Cada sector puede adaptar el modelo segun su realidad. No es una imposicion universal.
¿Es lo mismo que la semana de 4 dias?	No. La semana de 4 dias reduce horas. Este modelo redistribuye las mismas 40 horas en 4,5 dias efectivos.
¿Que empresa lo aplica ya?	Muchas empresas tecnologicas y de servicios en Espana ya tienen jornada intensiva el viernes. Este modelo lo estructura y lo extiende.

8. Conclusion

40 horas. Las mismas de siempre. Distribuidas de forma mas inteligente.

Lunes a jueves: llegas a casa a las 17:30. No a las 19:00.

Viernes: libre desde las 14:00. El fin de semana empieza antes.

Sin reducir horas. Sin reducir salarios. Sin coste adicional para la empresa.

Sin cambiar la ley. Con un simple acuerdo entre empresa y trabajadores.

No hace falta un decreto. Hace falta sentido comun y voluntad de acordar.

Este Policy Brief forma parte de Espana Eficiente: El Modelo Completo.

Relacionado con: Bloque Fiscal | Plan +50 | Autonomos | Sindicatos y Patronal | FP Dirigida al Empleo.