

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 máxima 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 producción y el mismo coste para la empresa, pero con un beneficio real y tangible para el trabajador: llega antes a casa cuatro días 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 distribución horaria según las necesidades de cada sector.

2. El Modelo de Jornada

2.1 Distribución semanal exacta

Día	Horario mañana	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
Miércoles	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 máxima 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 producción semanal. Distribuida de forma mas inteligente y mas humana.
El viernes tarde libre no es un regalo. Es una reorganización 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: gestión de tramites, ocio, familia, descanso o actividad personal.
- Mejor conciliación familiar y personal sin reducción de ingresos.
- Menor estrés de la tarde del viernes: no hay que esperar al final del día para empezar el fin de semana.
- Mejor salud mental: la anticipación del fin de semana ya desde el viernes al mediodía 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 motivación y menor absentismo: los trabajadores que disfrutan de mejor conciliación rinden mas y se ausentan menos.
- Menor rotación de personal: las condiciones laborales atractivas retienen talento.
- Imagen de empresa moderna y comprometida con el bienestar de sus empleados.
- Facilidad de implementación: no requiere cambiar la ley, solo el convenio o el acuerdo de empresa.

3.3 Para la economía y la sociedad

- Reducción de la congestión en transporte público y privado: al escalonar las salidas, menos vehículos en hora punta.
- Mayor actividad económica el viernes tarde: comercio, ocio, restauración y servicios se benefician de más tiempo libre de calidad.
- Mejor conciliación que favorece la natalidad: familias con más tiempo juntas y menos estrés.
- Reducción 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 español (típico)	40 horas	Trabajando	18:00 o más tarde	Base
Propuesta Gobierno 2025	37,5 horas	Depende del convenio	Variable	Potencial aumento de coste
Semana de 4 días (32 h)	32 horas	Libre + lunes o viernes	Más horas L-J	Reducción de horas pagadas
España Eficiente	40 horas	Libre desde 14:00	17:30	Igual. Sin cambio.

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

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

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

5. Implementación: Como Adoptarlo

5.1 Vías de implementación sin cambiar la ley

- Acuerdo de empresa: la empresa y los representantes de los trabajadores acuerdan la nueva distribución horaria. Es la vía más rápida y no requiere cambio legal.
- Convenio colectivo sectorial: el sector negocia la distribución y la establece como modelo de referencia para todas las empresas del sector.
- Convenio colectivo de empresa: las grandes empresas pueden negociar condiciones específicas 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: administración, consultoría, tecnología, banca, seguros, educación universitaria.
- Comercio con horario regular: el cierre del viernes tarde puede coordinarse con el horario de apertura habitual.
- Administración pública: muchas administraciones ya tienen jornada intensiva el viernes. El modelo de España Eficiente lo extiende y estructura.

5.3 Sectores que requieren adaptación específica

- Hostelería y comercio minorista: los viernes tarde son habitualmente de alta actividad. Requieren modelos alternativos de compensación.
- Sanidad con turnos: el sistema de guardias y turnos rotativos requiere una distribución diferente que respete las 40 horas sin comprometer la cobertura.
- Construcción y obra: la actividad en obra depende de condiciones climáticas y plazos. El convenio sectorial puede contemplar otras formas de compensación.
- Transporte y logística: sectores con alta regulación de tiempos de conducción y descanso que requieren tratamiento específico.

6. La Postura de España Eficiente sobre el Debate Actual

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

Postura	Valoración de España Eficiente
Decreto de 37,5 horas sin consenso (Gobierno 2025)	Fracaso demostrado. El Congreso la rechaza. Sin consenso, la medida no prospera ni se aplica bien.
Mantener 40 horas sin ningún cambio	Desaprovecha la oportunidad de mejorar las condiciones laborales sin coste. El statu quo no es neutro.
Redistribución inteligente de 40 horas (España Eficiente)	El cambio mas eficiente: mismo coste, misma producción, beneficio real y tangible para el trabajador. Implementable ya.
Reducción a 32 horas (semana de 4 días)	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 organización inteligente del tiempo.

España 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 utopía. Es una decisión de organización.

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 producción?	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 según su realidad. No es una imposición universal.
¿Es lo mismo que la semana de 4 días?	No. La semana de 4 días reduce horas. Este modelo redistribuye las mismas 40 horas en 4,5 días efectivos.
¿Que empresa lo aplica ya?	Muchas empresas tecnológicas y de servicios en España ya tienen jornada intensiva el viernes. Este modelo lo estructura y lo extiende.

8. Conclusión

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 común y voluntad de acordar.

Este Policy Brief forma parte de España Eficiente: El Modelo Completo.
Relacionado con: Bloque Fiscal | Plan +50 | Autónomos | Sindicatos y Patronal | FP Dirigida al Empleo.