

El Tiempo de Trabajo: Guía Práctica de Normativa Laboral

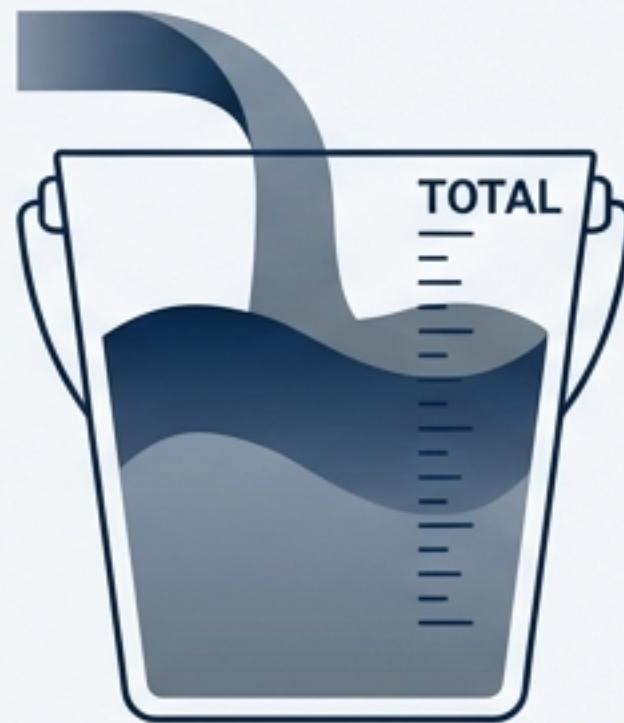
Manual estratégico para dominar tu activo más valioso.



Basado en la legislación vigente (Estatuto de los Trabajadores).

¿Cuánto trabajas vs. Cuándo trabajas?

La Jornada Laboral

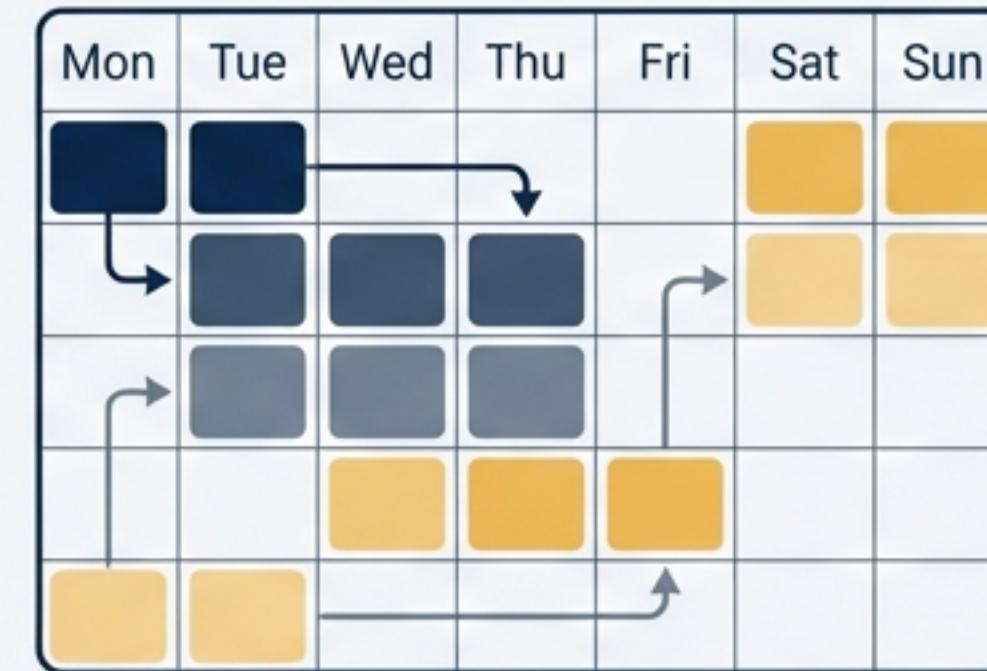


Número total de horas efectivas de trabajo.



40 horas semanales
(promedio anual)

El Horario y los Turnos



La distribución de las horas en el calendario.

- **Variaciones:** Continuada o Partida.
- **Tipos:** Normal, Nocturno, A turnos.

La Regla de las 40 Horas y los Límites Infranqueables

Legal Day/Week



Distribución Irregular

Permitido distribuir irregularmente el 10% de la jornada anual (preaviso 5 días).

Checklist de Legalidad: Caso Antonio

- Jornada: 8h/noche (Legal <9h)
- Descanso diario: 16h (Legal >12h)
- Descanso semanal: 3,5 días (Legal >1,5 días)

CONCLUSIÓN: CUMPLE LA NORMATIVA

Cuando el Reloj Marca de Más: Horas Extraordinarias



Definición y Compensación

Horas voluntarias sobre la jornada habitual. Se pagan (mínimo valor hora ordinaria) o se compensan con descanso.

El Límite Anual

Máximo 80 horas al año (salvo fuerza mayor).

Prohibiciones

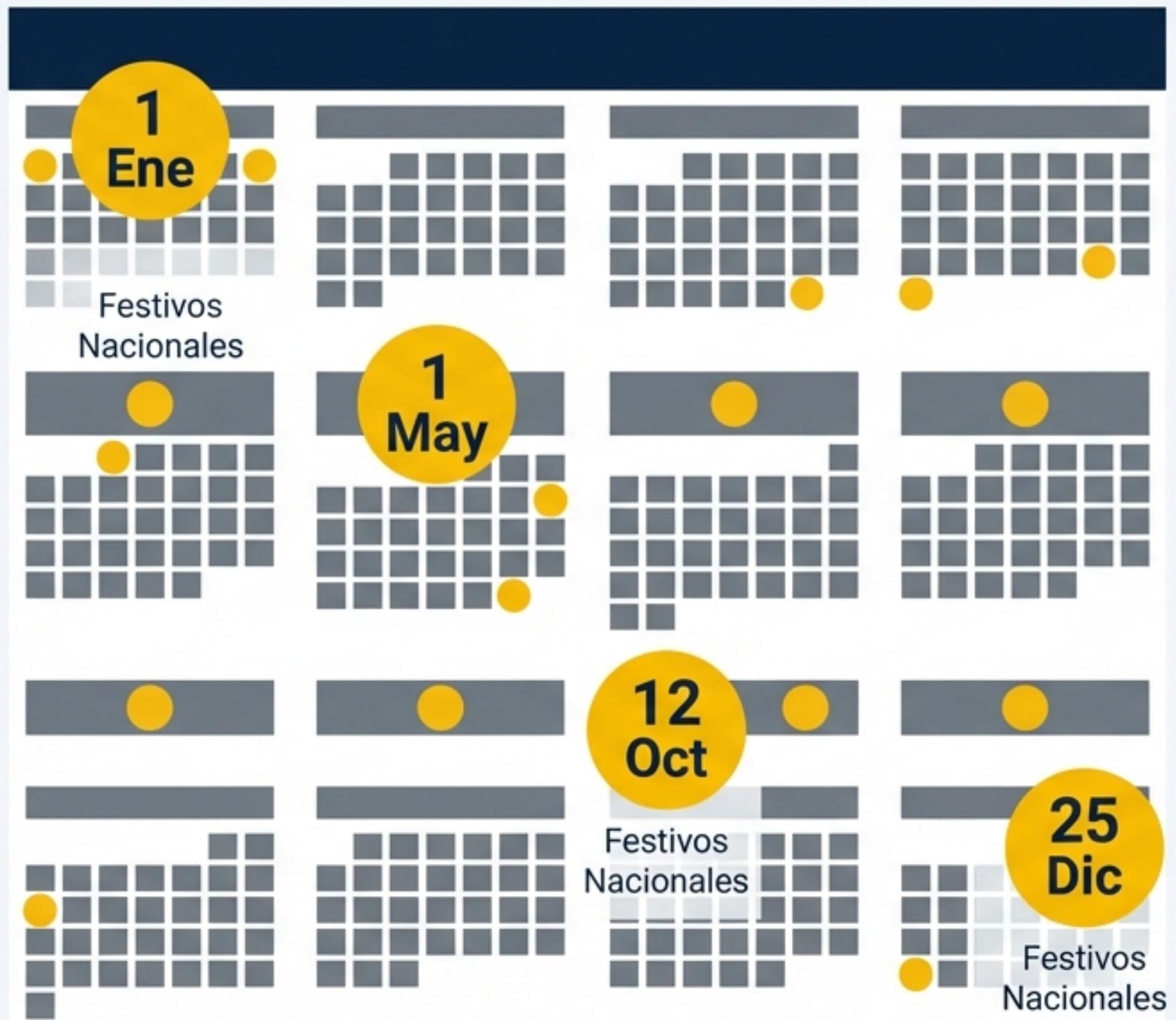
No permitidas para:
Menores de 18, Trabajadores nocturnos,
Tiempo parcial,
Trabajadores en ERTE.

Flexibilidad en el Tiempo Parcial: Horas Complementarias

Solo para contratos a tiempo parcial (no confundir con horas extra).



El Calendario Laboral: 14 Hitos Anuales



El Precio del Festivo

Trabajar
un festivo

Salario
+ 75%
(o +75%
tiempo de
descanso).



Vacaciones: Tu Derecho Inalienable a Desconectar



Reglas de Oro

- ✓ 1. **Mínimo 30 días naturales al año.**
- ✓ 2. **Prohibido sustituir** por dinero (salvo extinción contrato).
- ✓ 3. **Preaviso** de 2 meses por parte de la empresa.
- ✓ 4. **Blindaje:** La baja médica (IT) o maternidad no consumen vacaciones.

Caso Práctico: ¿Trabajar en Navidad por una Casa Rural?



- Salario base:
80 €/día
- Recargo festivo:
+75%
- Cálculo extra:
 $80 \text{ €} \times 0,75 =$
 $= 60 \text{ € extra/día}$

Total extra (2 días):
 $60 \text{ €} \times 2 = 120 \text{ €}$



A Juana le compensa
económicamente.

Cuando la Vida Interrumpe: Permisos Retribuidos

Derechos según el Art 37.3 del Estatuto de los Trabajadores.



15 Días

(Matrimonio/Pareja de hecho)



5 Días

(Accidente/Enfermedad grave familiar)



2 Días (Fallecimiento)

+2 si hay desplazamiento



1 Día

(Traslado domicilio)



1 Hora/día

(Lactancia)



Tiempo Indispensable

(Deber inexcusable/Juicio)



Conciliación y Nuevos Modelos: La Ley de Familias

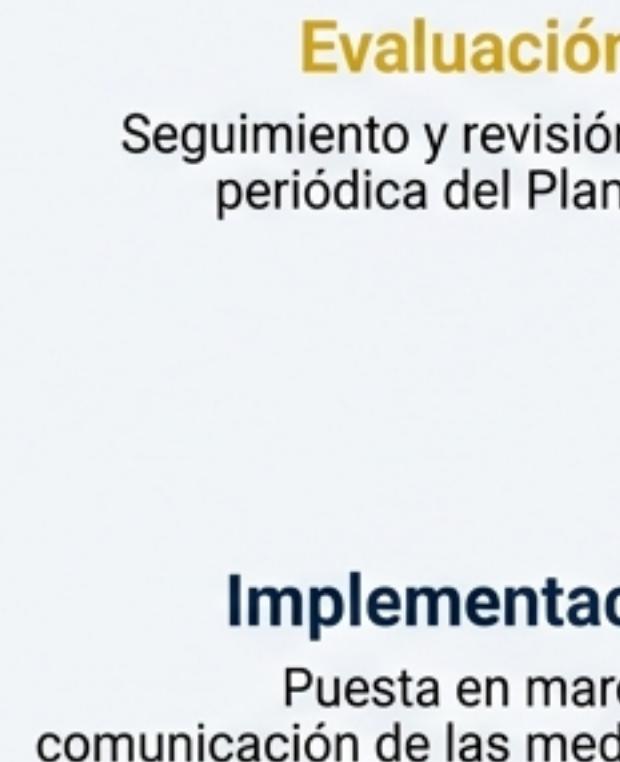


Art. 23 ET: Permiso para exámenes y preferencia de turno por estudios.

El Marco de Equidad: El Plan de Igualdad

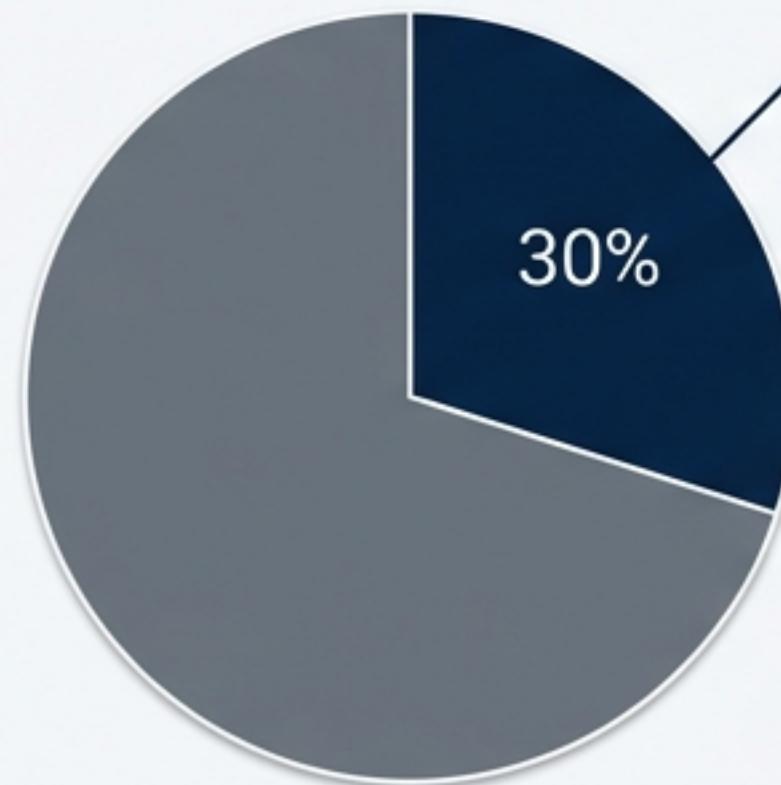
Obligatorio para empresas de >250 empleados.

Objetivo: Eliminar discriminación por sexo.



Comité de Igualdad
Constitución y formación del comité negociador.

La Oficina Remota: Ley de Trabajo a Distancia (10/2021)



Principios Clave



Voluntario (Acuerdo escrito)



Reversible



Dotación de medios por la empresa

Excepción: Contratos formativos requieren 50% presencialidad.

El Híbrido: Trabajador Autónomo Económicamente Dependiente (TRADE)

Autonomía

- Infraestructura propia
- Asume riesgo
- No tiene empleados



Dependencia

>75% ingresos de un solo cliente



Derechos Específicos

- Contrato por escrito.
- 18 días de vacaciones (no retribuidas como salario, sino descanso).
- Indemnización por fin de contrato.

Resumen Ejecutivo: Tus Números Clave

40h

Jornada semanal

80h

Máx. horas extra/año

30 días

Mín. vacaciones

+75%

Compensación festivos

12h

Descanso entre jornadas

15 días

Permiso matrimonio

30%

Umbral teletrabajo

>250

Empleados para Plan Igualdad

El Conocimiento es Poder Profesional

Dominar la normativa de **jornada, descansos y permisos** no es solo una cuestión de legalidad; es la base para una **relación laboral equilibrada y sostenible**.

Fuentes y Bibliografía

- Estatuto de los Trabajadores (Ministerio de la Presidencia).
- Ley 10/2021 de Trabajo a Distancia.
- Ley de Familias (Proyecto 2024).
- Instituto de la Mujer (Plan de Igualdad).
- Itinerario personal para la empleabilidad I. Tema 8.