



# ¿Jornada Laboral más corta? ¿4 días? ¿4 horas? Pros, Contras y Análisis

## Introducción

Ya desde la Revolución Industrial –cuando los trabajadores demandaban y reivindicaban condiciones normales y justas para el desarrollo de su actividad– hasta las reformas laborales contemporáneas, la duración del tiempo de trabajo es una cuestión central en el debate así como en la implementación y desarrollo de las políticas laborales y económicas. Recientemente, parecería que ha surgido un cierto interés –al menos desde algunos ámbitos– por explorar la implementación de jornadas laborales más cortas, particularmente la **jornada laboral de 4 días semanales** e incluso la de **4 horas diarias**. En esta clave, analizaremos muy brevemente en qué consisten ambas modalidades, sus posibles pros y contras, y cómo es la comparación con las prácticas laborales en el resto de Europa.

## ¿En qué consisten la jornada laboral de 4 días semanales y la jornada laboral de 4 horas día laboral?

La jornada laboral de 4 horas y/o de 4 días son dos modelos que para su promoción y apoyos sus impulsores lo asientan básicamente en destacar que **mejoran la calidad de vida de los trabajadores y aumentan la productividad**. La jornada laboral de 4 horas implica trabajar 4 horas al día, sumando un total de 20 horas semanales, típicamente distribuidas en cinco días laborales, promoviendo un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal. Por otro lado, la jornada laboral de 4 días reduce la carga semanal a 32 horas, distribuidas en cuatro días laborales, permitiendo a los empleados, principalmente –salvo otras opciones de distribución– disfrutar de un fin de semana de tres días.

Ambas propuesta han sido promovidas, además de por lo ya señalado, por otros posibles beneficios como podrían ser la **mejora de la salud**

**mental y física de los empleados, y un aumento en la concentración y eficiencia** durante las horas laborales.

Sin embargo, presentan **desafíos significativos**, como la necesidad de asegurar que la reducción de horas **no afecte negativamente a los ingresos de los trabajadores, o los costes de las empresas**, la reorganización de **turnos**, y el mantenimiento de la **productividad** y la continuidad del **servicio**. Además, la implementación de estos modelos plantea cuestiones sobre su **viabilidad económica** y su **impacto en distintos sectores y en la economía en general**. A pesar de estas preocupaciones, el debate sobre la jornada laboral de 4 horas y/o de 4 días continúa generando muchas preguntas y cuestiones a responder de forma satisfactoria, ofreciendo una base para considerar los pros y contras de cada modelo.

## Pros de la jornada laboral de 4 días y /o 4 horas

- Mejora de la Calidad de Vida**  
Los empleados disfrutan de más tiempo libre, lo que les permite dedicar más horas a sus familias, hobbies, educación y descanso. Este equilibrio entre la vida laboral y personal puede reducir el estrés y mejorar la salud mental.
- Aumento de la Productividad**  
Algunos estudios, preliminares, sugieren que los empleados podrían ser más productivos en jornadas más cortas, ya que el tiempo limitado obligaría o promovería a una mayor concentración y eficiencia durante las horas laborales.
- Reducción del Absentismo**  
Menos horas de trabajo podrían traducirse en menos días de enfermedad y menos ausencias no programadas, ya que los trabajadores tenderían a sentirse más descansados y satisfechos.
- Atracción y Retención de Talento**  
Las empresas que ofrecen jornadas laborales reducidas pueden atraer y retener mejor a empleados talentosos, especialmente en sectores donde la competencia por el talento es intensa.
- Incremento del Consumo**  
Contar con un mayor número de horas de ocio puede fomentar el crecimiento del consumo privado.



# ¿Jornada Laboral más corta? ¿4 días? ¿4 horas? Pros, Contras y Análisis



**economistas**  
Consejo General

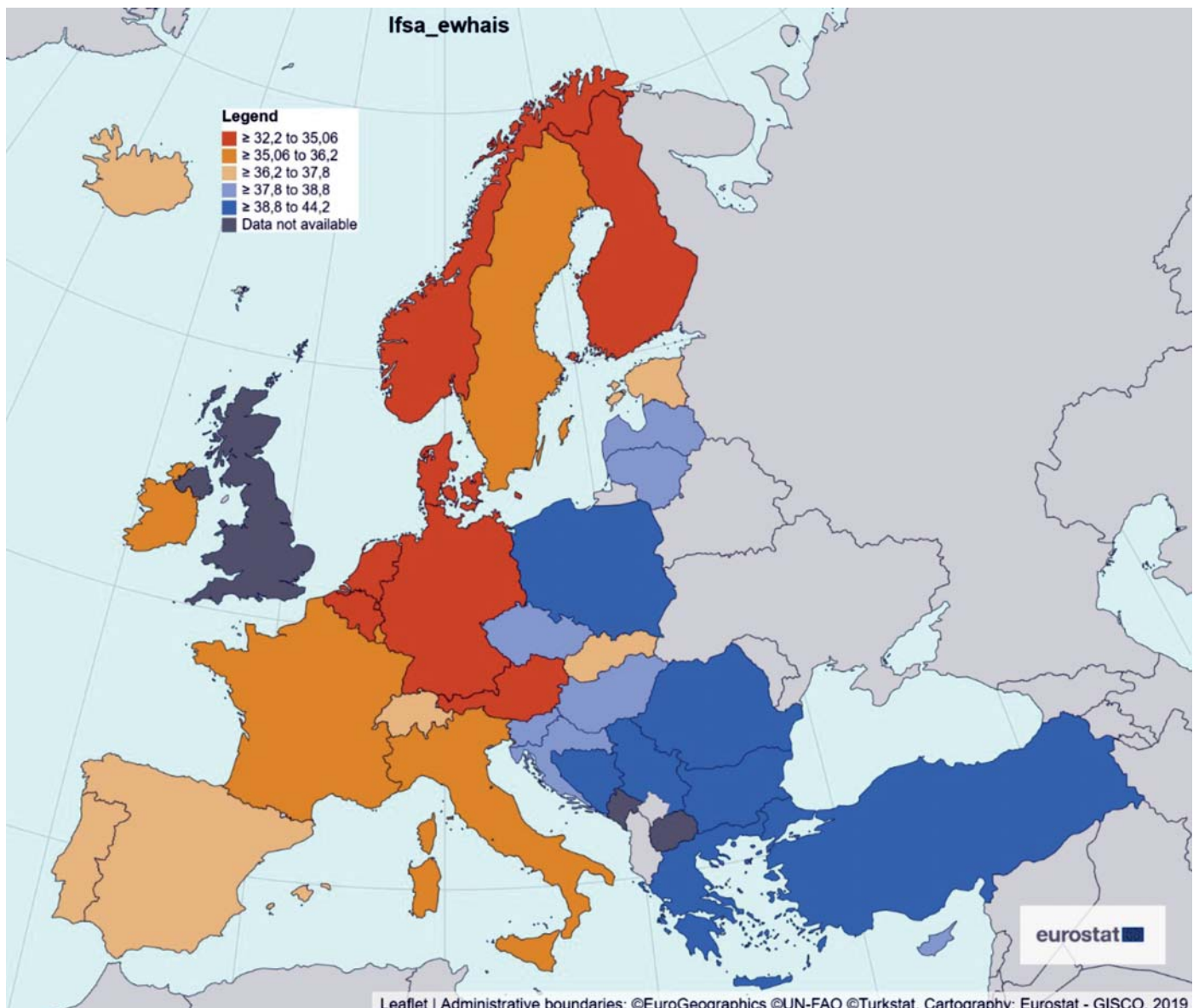
SERVICIO DE ESTUDIOS

## Contras de la jornada laboral de 4 días y/o 4 horas

- Impacto en los Ingresos**  
Para algunos trabajadores, una reducción de horas podría significar una reducción en sus ingresos, lo que puede no ser viable para todos.
- Desafíos Operacionales**  
Las empresas que dependen de horarios extensos o que tienen una alta demanda de servicio continuo pueden encontrar muy difícil y poco realista adaptar sus operaciones a jornadas de 4 horas o 4 días.
- Costes de Implementación**  
Cambiar a una jornada laboral de estas características puede implicar costes iniciales significativos a nivel empresarial para la reestructuración de turnos y la posible necesidad de contratar más personal para cubrir las mismas horas operativas. Muchas empresas y sectores no podrían permitírselo, especialmente las pymes.
- Productividad no Garantizada**  
No todos los tipos de trabajo se benefician de jornadas más cortas, especialmente aquellos que requieren tiempo prolongado de concentración o trabajos que dependen de la presencia continua.

## Comparativa de jornada laboral con el resto de Europa

MEDIA DE HORAS TRABAJADAS A LA SEMANA EN EL TRABAJO PRINCIPAL POR PAÍSES





# Jornada Laboral más corta? ¿4 días? ¿4 horas? Pros, Contras y Análisis



economistas  
Consejo General

SERVICIO DE ESTUDIOS

Países Bajos	32,2	Unión Europea - 27 países	36,1	Eslovenia	38,1
Austria	33,6	Italia	36,1	Lituania	38,3
Noruega	33,9	Islandia	36,2	Letonia	38,4
Alemania	34,0	Suiza	36,2	Chipre	38,5
Dinamarca	34,3	Estonia	36,4	Bulgaria	39,0
Finlandia	34,8	España	36,4	Polonia	39,3
Bélgica	34,9	Malta	37,3	Rumania	39,5
Luxemburgo	35,3	Eslovaquia	37,6	Grecia	39,8
Zona euro – 20 países	35,4	Portugal	37,7	Bosnia y Herzegovina	41,4
Irlanda	35,5	República Checa	37,8	Serbia	41,7
Suecia	35,7	Hungría	37,8	Turquía	44,2
Francia	36,0	Croacia	38,1		

Fuente: Eurostat

Quizás, como punto de partida para este debate, puede resultar interesante esta comparativa que muestra que España se encuentra en una posición intermedia en cuanto a las horas medias trabajadas semanalmente, o que por otro lado nos muestra el total de horas medias semanales actualmente por países UE, **siendo esta la principal realidad contrastable**. Así, los países con menos horas de media trabajadas, como Países Bajos y Alemania, pueden servir como ejemplos de cómo una jornada laboral algo más reducida –cerca a la jornada laboral de 4 días, pero muy lejos aún de la media de 4 horas diarias– puede integrarse en una economía avanzada. Ello podría sugerirnos, en principio, que una reducción de la jornada laboral podría

alinearse con tendencias vistas en otros países europeos con menos horas trabajadas y mayores niveles de productividad y/o bienestar, pero sin olvidar o teniendo en cuenta que **un ajuste de este tipo por sí solo no es la solución**, ya que si profundizas en el mercado laboral y análisis económico y social de estos países también aparecen otras palancas de su eficiencia y eficacia como son las diferencias culturales, educación, incentivos, acuerdos dentro de la negociación colectiva y otras serie de componentes que necesariamente deben ir de la mano para que esta solución tenga visos de conseguir los objetivos y efectos positivos que pudiera perseguir.

## Propuesta de reducción de jornada actual

En línea con este debate, aunque sin llegar al número de horas que establece el título de esta clave, la reciente propuesta que ha partido del interior del gobierno español de reducir la jornada laboral de 40 a 38,5 horas este mismo 2024 y a 37,5 horas semanales a partir de 2025, ha generado un intenso debate. Según expertos, **esta medida podría restar 2,6 puntos al crecimiento del PIB y 3,4 puntos al del empleo en los próximos cinco años**, con una creación de 722.000 empleos menos de lo previsto. Otros estudios, como el reciente de BBVA research lo sitúan en que implicaría **un aumento de los costes laborales unitarios del 1,5%, y restaría en torno a 7 décimas al crecimiento medio anual del PIB durante dos años y 8 al del empleo**. Las empresas, obligadas a asumir mayores costes laborales, podrían reaccionar elevando precios y frenando la contratación; o abocándose a cierre en el peor de los escenarios para algunas de ellas.

Por tanto, y aunque en principio fuentes internas y primeras declaraciones del gobierno y los sindicatos defienden que la reducción de jornada mejorará la productividad y creará empleo, muchos otros analistas advierten que la implementación inmediata y sin la flexibilidad necesaria para negociar adaptaciones podría tener efectos muy negativos en la economía española.

La respuesta de las empresas sería heterogénea, con algunas adaptándose mejor que otras, pero la falta de medidas tributarias y de política económica que mitiguen el impacto aumenta la incertidumbre sobre los resultados finales de esta política y, como ya hemos señalado, quién más se verían **afectadas serían las pymes**. Asimismo, **sería interesante saber cuáles son las opiniones de los trabajadores, con toda la información de cómo le podría afectar o no este tipo de ajustes**.



# ¿Jornada Laboral más corta? ¿4 días? ¿4 horas? Pros, Contras y Análisis



**economistas**  
Consejo General

SERVICIO DE ESTUDIOS

## LEEMOS POR TI

*La jornada laboral en general, y las específicas de 4 días y/o 4 horas en particular, aunque tienen diferentes efectos es un debate al que aún le faltaría **tiempo de maduración y análisis**, ya que pudiendo ser en algunos casos muy interesante y potencialmente beneficioso para mejorar la calidad de vida y la productividad de algunos grupos de empleados o sectores en España, no deja de ser una decisión de mucho calado ya que **trae consigo desafíos significativos, tanto para los empleados como para los empleadores y la economía del país donde ambos están insertados.***

*La comparación con otros países europeos muestra que no es este un debate que en el análisis global parezca que nos encontremos muy alejados, de hecho la media nos sitúa en 36,4 horas, y que aunque una reducción no tan drástica parece podría sugerir ciertos aspectos positivos, su implementación y los resultados varían ampliamente según el contexto, cultura, tradición, consistencia de los acuerdos **y el sector**, componentes muy necesarios de calibrar y tomar en cuenta.*

*Es esencial, por tanto, que **cualquier transición hacia jornadas laborales más cortas sea cuidadosamente planificada y evaluada para equilibrar los beneficios con los posibles inconvenientes** y asegurar una adaptación exitosa tanto para las empresas como para los trabajadores y, por supuesto, para la economía del país que la implementa **y sin olvidar que quizás habría que comenzar, en un primer paso, por el debate e implementación de medidas en el ámbito de la productividad para llegar al objetivo deseado por todos los actores de este proceso.***