



Pódcast #320  
Jornada laboral de 32 horas:  
¿Beneficios o desventajas?

- Dicen que el trabajo es salud.
- ¿Ah sí? ¡Pues que trabajen los enfermos!

¡Hola! Soy Óscar. Gracias por acompañarme en un nuevo episodio del pódcast de [unlimitedspanish.com](http://unlimitedspanish.com).

Recuerda que puedes conseguir el texto de este episodio en mi página web:

[www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)  
sección pódcast.

Ah, el trabajo. Dicen que el trabajo dignifica al hombre. Y hoy, voy a hablar de trabajo. Más concretamente, de jornadas laborales. Tranquilo, solo tienes que escuchar, no tienes que trabajar, aunque si estás escuchando este pódcast y trabajando, ¡muy bien! Estás aprovechando el tiempo de forma muy eficiente. Eres una persona lista.

¿Sabías que, hasta principios del siglo pasado, eran habituales las jornadas de 12 a 14 horas? Imagínate, empiezas a trabajar a las 6 de la mañana y acabas a las 8 de la noche. Llegas a casa, cenas algo y a dormir, porque tienes que descansar para volver a empezar el día siguiente.

En 1919, una empresa de Barcelona, llamada La Canadiense, despidió a 8 trabajadores por haber creado un sindicato. Ante esta injusticia, sus compañeros empezaron una huelga como protesta. La huelga duró 44 días. Se unieron trabajadores de todo

el sector eléctrico y la huelga paralizó la economía de la región.

El gobierno español aceptó las demandas de los sindicatos y se estableció una jornada laboral de 8 horas al día y de 48 horas a la semana. La idea era dividir el día en tres partes: 8 horas para trabajar, 8 horas para tiempo libre, y 8 horas para descansar.

Sin embargo, la normativa sobre la jornada laboral en España varió a lo largo del siglo XX. Durante la dictadura de Franco, que duró desde 1939 hasta 1975, se mantuvo una jornada laboral de 48 horas semanales. Fue a partir de la transición democrática en la década de 1970 cuando los trabajadores comenzaron a luchar una vez más por reducir las horas de trabajo.

En la actualidad, por ley, la jornada laboral en España es de 40 horas a la semana, 8 horas al día.

No obstante, a principios de 2023 se puso en marcha un proyecto piloto con la idea de reducir la jornada laboral a 32 horas semanales. Esto significa trabajar 8 horas al día durante 4 días: el lunes, martes, miércoles y jueves. El resto de la semana, el viernes, sábado y domingo, es fiesta. Además, esto se quiere hacer sin reducir el sueldo del trabajador.

Según leo en las noticias, el gobierno dará ayudas económicas a las empresas que adopten esta medida y la mantengan durante dos años.

He aquí un par de ventajas de reducir la jornada laboral:

- Mejor calidad de vida, teniendo más tiempo para estar con la familia, dedicarlo a las aficiones y desconectar del trabajo.
- Menos bajas laborales (en inglés *sick leave*). En principio, trabajar menos horas y tener más tiempo libre beneficia la salud de los

trabajadores, lo que influye en que visiten menos al médico.

Y un par de desventajas:

- Tener tres días seguidos sin trabajar provoca que el trabajador llegue al lunes más "desconectado" del trabajo y que necesite más tiempo para centrarse y ser productivo.
- Además, al tener tres días totalmente libres, da la oportunidad a trabajadores que quieran tener más ingresos de buscar un segundo trabajo, quizás en la competencia.

¿Y tú? ¿Qué piensas? ¿Es bueno trabajar menos horas a la semana? Puedes enviarme tu opinión.

## PUNTO DE VISTA (mejora tu gramática)

Vale. Ahora vamos a practicar con un punto de vista. Te explicaré una misma historia dos veces. La segunda vez cambiaré la perspectiva gramatical. Céntrate en los cambios producidos. Comparando las dos versiones podrás ver cómo cambia la gramática.

Estas técnicas las puedes encontrar implementadas al 100% en mis cursos completos que puedes encontrar en:

[www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)

sección productos.

Bien, empecemos.

**Primero en pasado.**

Pedro vivía en un país donde la ley permitía trabajar solo un día a la semana. Aunque Pedro disfrutaba de tener tantos días libres, pronto se dio cuenta de que se aburría mucho.

Un martes, Pedro se levantó temprano y consiguió un trabajo de obrero en una empresa de construcción. El siguiente día se presentó en una panadería y lo contrataron para hornear pan. El jueves, Pedro obtuvo trabajo en una granja donde alimentaba a los animales. El viernes encontró trabajo en un banco y el sábado se levantaba temprano para trabajar como pescador.

Pedro estaba muy contento con los trabajos, pero al final de la semana se sentía exhausto. Por lo tanto, cambió su estrategia. Desde entonces trabajó solo media jornada en vez de jornada completa. Así mantuvo todos sus trabajos y tuvo tiempo para descansar.

**De acuerdo. Imagínate ahora que, para la misma historia, quieres expresar hipótesis. Algo que podría ocurrir en una situación ficticia.**

Pedro viviría en un país donde la ley permitiría trabajar solo un día a la semana. Aunque Pedro disfrutaría de tener tantos días libres, pronto se daría cuenta de que se aburriría mucho.

Un martes, Pedro se levantaría temprano y conseguiría un trabajo de obrero en una empresa de construcción. El siguiente día se presentaría en una panadería y lo contratarían para hornear pan. El jueves, Pedro obtendría trabajo en una granja donde alimentaría a los animales. El viernes encontraría trabajo en un banco y el sábado se levantaría temprano para trabajar como pescador.

Pedro estaría muy contento con los empleos, pero al final de la semana se sentiría exhausto. Por lo tanto, cambiaría su estrategia. Desde entonces trabajaría solo media jornada en vez de jornada completa. Así

mantendría todos sus trabajos y tendría tiempo para descansar.

Muy bien. Este es el final de este punto de vista. Al final, Pedro pudo hacer lo que quería: No aburrirse y tener tiempo libre.

Te recomiendo escuchar el punto de vista una vez más.

De acuerdo. Esto es todo por ahora, nos vemos la semana que viene. Y, por cierto, si tienes ganas de trabajar, siempre puedes sentarte hasta que se te pase. :)



Óscar Pellus

[unlimitedspanish.com](http://unlimitedspanish.com)