



# Todo lo que necesitas saber para adaptar la jornada por conciliación familiar



Sobre la adaptación de jornada por conciliación, el Estatuto de los Trabajadores dice en su Artículo 34.8: “Las personas trabajadoras tienen derecho a solicitar las adaptaciones de la duración y distribución de la jornada de trabajo, en la ordenación del tiempo de trabajo y en la forma de prestación, incluida la prestación de su trabajo a distancia, para hacer efectivo su derecho a la conciliación de la vida...”. La conciliación familiar se puede solicitar siempre que se necesite por cuidado de otros familiares hasta segundo grado (hijos, abuelos, padres o hermanos).

## ¿Cómo funciona la conciliación familiar?

La conciliación familiar es un concepto que hace referencia al equilibrio existente entre la vida profesional y personal de un trabajador. Se trata de algo relativamente nuevo que busca mejorar la situación laboral de los trabajadores de una empresa para que éstos sean eficientes y productivos en sus puestos de trabajo.

## ¿Qué es la adaptación de jornada?

La adaptación permite solicitar un cambio de horario, siempre respetando el número de horas y no reduciéndolas. Afecta a la forma de trabajar (cambio de turno, jornada flexible o solicitar el teletrabajo, entre otros) para hacer efectivo el derecho a la conciliación de la vida familiar y laboral.

## ¿Quién elige horario en una reducción de jornada?

El trabajador o trabajadora es quien decide el horario de la reducción de jornada. El empresario no podrá negarse a la decisión del trabajador y facilitará la adecuación del trabajo a las necesidades familiares para que pueda conciliar el trabajo.

## ¿Cómo solicitar concreción horaria?

Mediante carta a la empresa, especificando la adaptación de la jornada pretendida. Se abrirá un proceso de negociación entre la empresa y la persona trabajadora durante un período máximo de 30 días.

## ¿Cómo acreditar el cuidado de un familiar?

Este cuidado se puede acreditar de dos formas:

- Aportando un informe emitido por los Servicios Sociales, donde se haga constar que eres el cuidador principal.
- Demostrando que el resto de familiares no se pueden encargar de su cuidado. Este modo es más complicado porque deberás tener documentación sobre: contratos, horarios de trabajo, certificados de empadronamiento, etc.

## ¿Cuántas veces puedo modificar la jornada y el horario reducido?

Tantas veces como necesites. Si tienes dudas de cuánto tiempo necesitas, puedes optar por indicar una duración corta, pudiéndola renovar de nuevo.

## ¿Cómo conseguir la conciliación laboral?

Para tramitarla, es necesario seguir estos pasos:

1. Solicitar a la empresa, preferentemente por escrito, la adaptación de la jornada.
2. La empresa analiza la propuesta y la negocia con el trabajador o trabajadora.
3. La empresa comunica al trabajador por escrito si acepta, rechaza motivadamente o plantea una nueva propuesta.

**Para cualquier duda de este tema o de otros, ponte en contacto con el asesor/a de la Federación de Enseñanza de USO de la zona de tu centro de trabajo.**