

Solicitud de Adaptación de Jornada (Art. 34.8 ET) - "Jornada a la Carta"

A LA ATENCIÓN DE: (Dirección de la Empresa / Departamento de Recursos Humanos)

DATOS DE LA PERSONA TRABAJADORA: Nombre y Apellidos: [Completar]
DNI/NIE: [Completar] Puesto de Trabajo: [Completar]

EXPONGO:

Que mediante el presente escrito, y con el objetivo de hacer efectivo mi derecho a la **conciliación de la vida familiar y laboral**, vengo a solicitar formalmente la **adaptación de mi jornada de trabajo** sin que ello implique una reducción de mi salario.

PROPUESTA DE ADAPTACIÓN: *(Ejemplo: Solicito realizar mi jornada de 08:00 a 15:30 de lunes a viernes, o realizar el 50% de mi jornada en modalidad de teletrabajo).*
[Describir aquí detalladamente tu propuesta de horario o forma de prestación del trabajo].

FUNDAMENTOS DE DERECHO:

1. **Estatuto de los Trabajadores (Art. 34.8):** Que reconoce el derecho de las personas trabajadoras a solicitar adaptaciones de la duración y distribución de la jornada, en la ordenación del tiempo de trabajo y en la forma de prestación (incluido el trabajo a distancia).
2. **Real Decreto-ley 6/2019, de 1 de marzo:** Que reforzó este derecho permitiendo que se solicite de forma individual incluso si no está regulado expresamente en el convenio colectivo de la empresa.
3. **Jurisprudencia del Tribunal Supremo:** Que establece que la empresa no puede denegar la solicitud de forma arbitraria y debe acreditar razones organizativas o productivas de peso si propone una alternativa o una negativa.

SOLICITO:

1. La apertura del **periodo de negociación** de buena fe (con una duración máxima de 30 días) para valorar la viabilidad de mi propuesta.
2. Que, en caso de discrepancia, la empresa motive por escrito las razones objetivas que impiden la aceptación total o parcial de mi solicitud.

En [Ciudad], a [Día] de [Mes] de 2026.

(Firma de la persona trabajadora)

Notas (Conciliación)

1. **No pierdes salario:** A diferencia de la "reducción de jornada", aquí pides cambiar *cuándo* o *dónde* trabajas, pero sigues haciendo tus horas. Por tanto, tu sueldo se mantiene intacto.
2. **Hijos hasta 12 años:** Tienes derecho a solicitarlo para el cuidado de hijos hasta que cumplan los 12 años, pero también para otras necesidades de conciliación familiar debidamente justificadas.
3. **Silencio Administrativo Positivo:** Según la normativa actual, si la empresa no te contesta por escrito en un plazo de 30 días, se entiende que tu solicitud ha sido aceptada.
4. **Propuesta Realista:** Si tu propuesta de horario permite que la empresa siga funcionando bien, será mucho más difícil que te la denieguen.