DERECHOS LABORALES · CONCILIACIÓN

# Adaptación de jornada

**Pídela bien. Defiéndela si te la niegan.**

UGT | FeSMC Servicios, Movilidad y Consumo

## Horario, reparto de jornada, turnos o teletrabajo

Para conciliar, con una petición razonable y proporcionada.

**Art. 34.8 del Estatuto de los Trabajadores**

### 01 QUIÉN PUEDE PEDIRLA

**Hijos e hijas hasta 12 años**

Y otros cuidados que justifiques: hijos e hijas mayores de 12, pareja, familiares hasta 2.º grado o personas dependientes que conviven contigo.

### 02 CÓMO PEDIRLA

**Solicitud escrita**

Qué horario necesitas, desde cuándo y hasta cuándo. Guarda el justificante de entrega.

### 03 NEGOCIACIÓN

**Máximo 15 días**

Si el convenio no regula otra cosa. Sin oposición expresa y motivada: se presume concedida.

### 04 RESPUESTA

**Respuesta escrita**

Acepta, propone otra opción o deniega. Si no acepta, debe dar razones objetivas.

### 05 SI TE LA NIEGAN

**20 días hábiles para demandar**

**Agosto y del 24 de diciembre al 6 de enero también cuentan**

Ante el Juzgado de lo Social, sin conciliación previa. Procedimiento urgente y preferente.

## Antes de pedirla, revisa tu convenio.

Y si tienes dudas, consulta con tu delegado o delegada de UGT.



Fuentes: Estatuto de los Trabajadores, art. 34.8 · Ley Reguladora de la Jurisdicción Social, arts. 43.4, 64.1 y 139 · STS 825/2025, de 24 de septiembre. Revisado el 24/11/2026.

**Sígueme en redes sociales: @jmcasero**

**Más información en www.jmcasero.com**