

**ANTONIO PEDRAJAS QUILES**

Socio Abdón Pedrajas & Molero  
Profesor de Derecho del Trabajo CUNEF  
apq@abdonpedrajas.com

## Descanso diario y semanal: duración y distribución

### DURACIÓN ]

**D**ispone el art. 34.3 ET que entre el final de una jornada y el comienzo de la siguiente mediarán un mínimo de doce horas. Por su parte, el art. 37.1 ET fija un descanso mínimo semanal, acumulable por periodos de hasta catorce días, de día y medio ininterrumpido, siendo de dos días para los menores de 18 años.

Ambas previsiones son normas de derecho necesario, siendo consiguientemente susceptibles de mejora por convenio colectivo o acuerdo individual, pero no de reducción. En la práctica, aunque numerosos convenios colectivos reproducen sin mayores matices las previsiones legales, no son infrecuentes los convenios en los que se fijan dos días semanales de descanso, siendo una práctica contractualmente extendida a muchos sectores de actividad.

### DESCANSO DIARIO Y SEMANAL ]

La Sentencia del Tribunal Supremo de 10 de octubre de 2005 determinó la prohibición de superponer el descanso semanal y el descanso diario *"...no pudiendo quedar neutralizado dicho descanso semanal mediante el método de solapar, computando dentro del día y medio del que queda compuesto, las doce horas del descanso diario, de manera tal que uno y otro descansos, siendo ambos reales y efectivos, se disfruten de manera diferenciada e independiente el uno del otro"*.

O, dicho de otra manera, que *"el descanso semanal, en cualquier caso constituido por día y medio, tendrá el régimen de disfrute que tenga (ininterrumpido y cada semana, como es la norma general, o "troceado" conforme a las precisiones convencionales y a las limitaciones legales y reglamentarias), pero dentro del mismo no podrán contarse las doce horas de que se compone el otro descanso, el diario o entre jornadas, de manera tal que este (el diario o entre jornadas) no cabe que pueda ser nihilizado, desaparecido, vaporizado, evaporado, enterrado, sepultado, olvidado, defenestrado... de forma que quede subsumido, computado, incardinado o introducido dentro de aquel (el semanal)"*.

En idéntico sentido, entre otras, STS de 25 de septiembre de 2008 Rec. 109/2007, ó STS de 20 de septiembre de 2010 Rec. 220/2009. Por lo tanto, no puede considerarse comprendido

**La Directiva Comunitaria establece el principio de no superposición de los descansos semanal y diario; ello aunque en nuestro ordenamiento los periodos de descansos, tanto diario como semanal, sean claramente superiores a los previstos en la misma •**



dentro del día y medio de descanso semanal, el descanso diario de 12 horas entre jornada al que se refiere el art. 34.3 ET. Tal conclusión es acorde con el art. 5 de la Directiva 2003/88/CE, de 4 de noviembre, sobre la ordenación del tiempo de trabajo. En ella se establece expresamente que *“los Estados miembros adoptarán las medidas necesarias para que todos los trabajadores disfruten, por cada periodo de siete días, de un periodo mínimo de descanso ininterrumpido de 24 horas, a las que se añadirán las 11 horas de descanso diario establecido en el artículo 3 (de 11 horas diarias consecutivas en el curso de cada periodo de 24 horas)”*. En efecto, la Directiva Comunitaria establece el principio de no superposición de los descansos semanal y diario. Y ello aunque en nuestro ordenamiento los periodos de descansos, tanto diario como semanal, sean claramente superiores a los previstos en la Directiva (doce horas frente a once, y día y medio frente a 24 horas).

#### DISTRIBUCIÓN ]

Con carácter general, la norma fija que el descanso se disfrute la tarde del sábado o la mañana del lunes, y el día completo del domingo. En todo caso, nada impide el acuerdo entre las

## Con carácter general, la norma fija que el descanso se disfrute la tarde del sábado o la mañana del lunes, y el día completo del domingo •

partes para fijar el descanso en días diferentes.

Igualmente, el Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, en desarrollo de las previsiones de los artículos 34.7 y 37.1 párrafo segundo ET, procede a la fijación de regímenes alternativos de duración y de la jornada y de descanso, para una serie de actividades concretas (fincas urbanas, guardas, vigilantes, campo, comercio y hostelería, mar, transporte por carretera, transporte ferroviario, transporte y trabajos aéreos). También, algunas relaciones laborales especiales prevén una regulación específica en materia de descanso semanal. Así:

- **Alta Dirección:** Dispone el art. 7 RD 1382/1985 que tiempo de trabajo en cuanto a jornada, horario, fiestas y permisos, así como para vacaciones, se regularán conforme a la voluntad

de las partes, en cuanto no configuren prestaciones para el alto directivo que excedan notoriamente de las habituales en el ámbito profesional correspondiente.

- **Servicio de Hogar Familiar:** Tiene derecho a un descanso mínimo semanal de 36 horas (art. 9.4 RD 1620/2011). A este respecto, el concepto de *“día y medio ininterrumpido...”* a que se refiere el art. 37.1 ET, ha sido igualmente interpretado por nuestros Tribunales como equivalente a 36 horas consecutivas (entre otras, la STS de 20 de diciembre de 2002).
- **Deportistas Profesionales y Artistas:** Disfrutarán de un descanso mínimo semanal de día y medio, que será fijado de mutuo acuerdo, y que no coincidirá con el día de competición o espectáculo ante el público (art. 10 RD 1006/1985 y art. 9 RD 1435/1985, respectivamente). ]