

bienestar y salud

MANUAL DE USO DE LA TABLA DE HORAS

El propósito de este manual es facilitar el control de horas dedicadas tanto a tareas estructurales de la entidad (como reuniones, formación, asambleas, etc.) como a los distintos proyectos.

TIMON
de la empresa sostenible





CONTENIDOS

LA TABLA DE HORAS ES UNA HERRAMIENTA, EN FORMATO HOJA DE CÁLCULO, QUE PERMITE A LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE LA ENTIDAD REGISTRAR DIARIAMENTE A QUÉ SE HA DEDICADO SU JORNADA LABORAL.

ESTO PERMITE A CADA PERSONA VISUALIZAR SU DEDICACIÓN Y FACILITA LA ORGANIZACIÓN Y ANÁLISIS COLECTIVO DEL TIEMPO INVERTIDO.

El contenido de este manual explica las principales partes de la herramienta:

1. Pestaña Proyectos.
2. Pestaña Tabla de horas.
3. Descripción de las casillas clave.
4. Estructura del calendario.

1) PESTAÑA PROYECTOS

Esta pestaña contiene una división entre:

- **Tareas estructurales** (marcadas en azul). Pueden personalizarse según necesidades de la entidad. No es obligatorio separar las tareas estructurales si no se considera necesario.
- **Proyectos** (marcados en morado). Deben coincidir en todas las hojas de cálculo del equipo. Esto facilita conocer, al cierre de cada proyecto, las horas totales invertidas.

Lo que se indique en esta pestaña se verá reflejado en el desplegable de la columna "Proyecto" dentro de la pestaña **Tabla de horas**.

 **[Puedes descargar el modelo de tabla de horas al final de este documento].**

2) PESTAÑA TABLA DE HORAS

Esta pestaña contiene el calendario laboral del año (por ejemplo, 2025), adaptado con los días festivos oficiales y vacaciones laborales previstas, según convenio aplicable.

En años sucesivos, se debe actualizar el calendario y sus parámetros según los cambios normativos o internos de la entidad.

3) DESCRIPCIÓN DE CASILLAS CLAVE

A3 – Remanente del año anterior

Indicar en positivo si la persona trabajadora tiene horas acumuladas del año anterior; en negativo si debe horas.

A4 – Total jornada anual

Refleja automáticamente el total de horas anuales de trabajo, según jornada, vacaciones y festivos. **(¡Importante! No modificar fórmula).**

A11 – Código del proyecto

Indicar la numeración utilizada internamente en la entidad.

B11 – Horas previstas

Asignar a cada proyecto el número de horas previsto para ese año.

C11 – Balance de horas restantes

Muestra las horas que aún quedan disponibles para cada proyecto.

D11 – Total horas dedicadas

Suma automática de las horas ya trabajadas en cada proyecto.

R11 – Nombre del proyecto

Desplegable vinculado a los datos de la pestaña **Proyectos**.

S1 – Columna oculta

Contiene el valor de la celda A3. **(¡Importante! No modificar).**

4) ESTRUCTURA DEL CALENDARIO

R2 – Fecha

Incluir las fechas del año. Si es año bisiesto, añadir el 29 de febrero.

R3 – Día de la semana

Mostrar la abreviatura del día:

- l = lunes
- m = martes
- x = miércoles
- j = jueves
- v = viernes
- s = sábado
- d = domingo

R4 – Laborable o festivo

Indicar:

- l = laborable
- f = festivo
- v = vacaciones
- fds = fin de semana

✓ Usar fórmula:

=CONTAR.SI(T4:NT4;"v") para comprobar que las vacaciones han sido correctamente asignadas. Cambiar la letra entre comillas ("v", "f", "fds") según lo que se quiera contar.

 Se recomienda utilizar colores diferenciados para identificar visualmente los días no laborables.

R5 – Días laborables

Contador automático de días laborables transcurridos. No suma festivos, fines de semana ni vacaciones.

R6 – Horas teóricas

Refleja la jornada diaria. Por ejemplo, una jornada de 37,5 horas semanales equivale a 7,5 horas al día.

Si hay un cambio de jornada (por ejemplo, reducción de 7,5 a 6 horas desde cierta fecha), modificar la fórmula para reflejarlo, combinando el acumulado anterior con la nueva jornada.

✓ **Ejemplo de fórmula para el cambio:**

=BA6+(BB5-BA5)*6

Esta fórmula debe replicarse desde el día del cambio hasta el final del año.

R7 – Horas totales trabajadas

Acumulado de horas trabajadas desde el 1 de enero. Cálculo automático.

R8 – Horas trabajadas por día

Suma de horas trabajadas ese día en todos los proyectos.

R9 – Saldo de horas

Diferencia entre las horas teóricas y las horas efectivamente trabajadas. Permite compensar días con mayor o menor carga.

RECURSOS DESCARGABLES VINCULADOS A ESTE MANUAL

Este manual tiene vinculado un recurso. Para su descarga, sigue las instrucciones:

- El archivo está en formato hoja de cálculo de Microsoft Excel (.xlsx) y Open Document de Libre Office (.ods). Elige el que mejor se adapte a tu entidad.
- Pincha sobre el nombre del archivo.
- Tendrás el documento en el área de descargas de tu PC o móvil.

MODELO DE TABLA DE HORAS



MODELO DE TABLA DE HORAS





¿QUÉ ES EL TIMÓN DE LA EMPRESA SOSTENIBLE?

Las empresas de la Economía Social y Solidaria (ESS) enfrentan importantes desafíos que muchas veces limitan su crecimiento y sostenibilidad.

Las herramientas de gestión disponibles no responden a sus particularidades y valores ya que están diseñadas para empresas basadas en estructuras jerárquicas y modelos de maximización de beneficios.

La ESS necesita un toolkit pensado y adaptado a su lógica organizativa que integre valores como la democracia interna, la sostenibilidad económica con impacto social y el bienestar de las personas.

Aunque el Timón de la Empresa Sostenible está más orientado al sector servicios, hemos reunido herramientas versátiles aplicables en cualquier entidad para, mediante metodologías y recursos prácticos, incidir y mejorar en las áreas de Gobernanza, Gestión de equipos y Bienestar.

¿QUÉ OBJETIVOS TIENE?

- Evaluar el estado actual de la entidad y detectar áreas de mejora.
- Mejorar sus procesos de gobernanza y gestión.
- Optimizar su planificación estratégica y su sostenibilidad a largo plazo.
- Fortalecer sus equipos de trabajo.
- Gestionar la carga laboral.
- Fomentar el bienestar de sus trabajadoras y socias.
- Mejorar la comunicación interna y la toma de decisiones.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Cooperativas de trabajo asociado, de consumo, de servicios y agroecológicas.
Asociaciones y fundaciones con actividad económica.
Empresas de inserción sociolaboral y centros especiales de empleo.
Sociedades laborales y mutualidades.
Grupos de economía comunitaria y finanzas éticas.

Timón de la Empresa Sostenible es un proyecto de Germinando apoyado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU.

