

El abuso de las horas extra no pagadas en España

3 de agosto de 2026

CLAVES

- **436 mil personas trabajan semanalmente horas extras no pagadas.**
- **Se trabajan 2,54 millones de horas extras no pagadas a la semana.**
- **Las horas extra no pagadas equivalen a 68 mil empleos a jornada completa.**
- **Las horas extras no pagadas suponen un coste laboral de 3.378 millones no pagado en términos de salario bruto y cotizaciones sociales.**
- **Cada persona explotada con horas extras no pagadas realiza 5,8 horas no pagadas a la semana de media, con un coste laboral no pagado de 148 euros a la semana de media y 7.696 euros al año.**
- **Los sectores con mayor volumen de horas extra no pagadas son: educación, industria, actividades profesionales, científicas y técnicas, y hostelería.**
- **Los sectores donde un porcentaje mayor de sus trabajadores realiza horas extra no pagadas son: finanzas y seguros, educación, actividades de edición y producción de contenidos, actividades profesionales, científicos y técnicos, energía, telecomunicaciones y actividades inmobiliarias.**

ANÁLISIS

Las horas extras trabajadas, pero no pagadas por los empleadores, siguen siendo un abuso habitual para cientos de miles de trabajadores. Es una forma de explotación laboral que lleva presente décadas y que, si bien se ha reducido en los últimos años, no se han eliminado, a pesar de la aprobación de normativa específica como el registro obligatorio de la jornada de trabajo.

Con los datos de la EPA podemos identificar diferentes prácticas extendidas de prolongación de la jornada laboral más allá de lo legalmente pactado: el más evidente, los 2,54 millones de horas extras no pagadas que cada semana trabajan de media en España un total de 436 mil personas asalariadas según la EPA¹.

Las horas extraordinarias que se realizan en España

En España hay 924 mil trabajadores asalariados que realizan horas extra a la semana (el 5% de la población asalariada). De ellos, el 47,1% (436 mil) ha trabajado horas extras en la semana por las que no

¹ Los datos de horas extras, trabajadores afectados y coste laboral se corresponden con la media anual de los últimos cuatro trimestres, con datos actualizados hasta el segundo trimestre de 2026, con excepción de los datos sectoriales, que solo se toma el primer semestre de 2026 (debido al cambio a CNAE 2025).

ha recibido contraprestación en forma de salario o descanso. Es decir, el 2,3% de la población asalariada trabaja semanalmente horas extras no pagadas.

Semanalmente se trabajan 6,43 millones de horas extras en España. De esas horas, el 40% no se cotizan y no se pagan ni se compensan con descanso. Es decir, cada semana de media se trabajan 2,54 millones de horas que los empleadores no pagan, pero se benefician y apropian de ese trabajo.

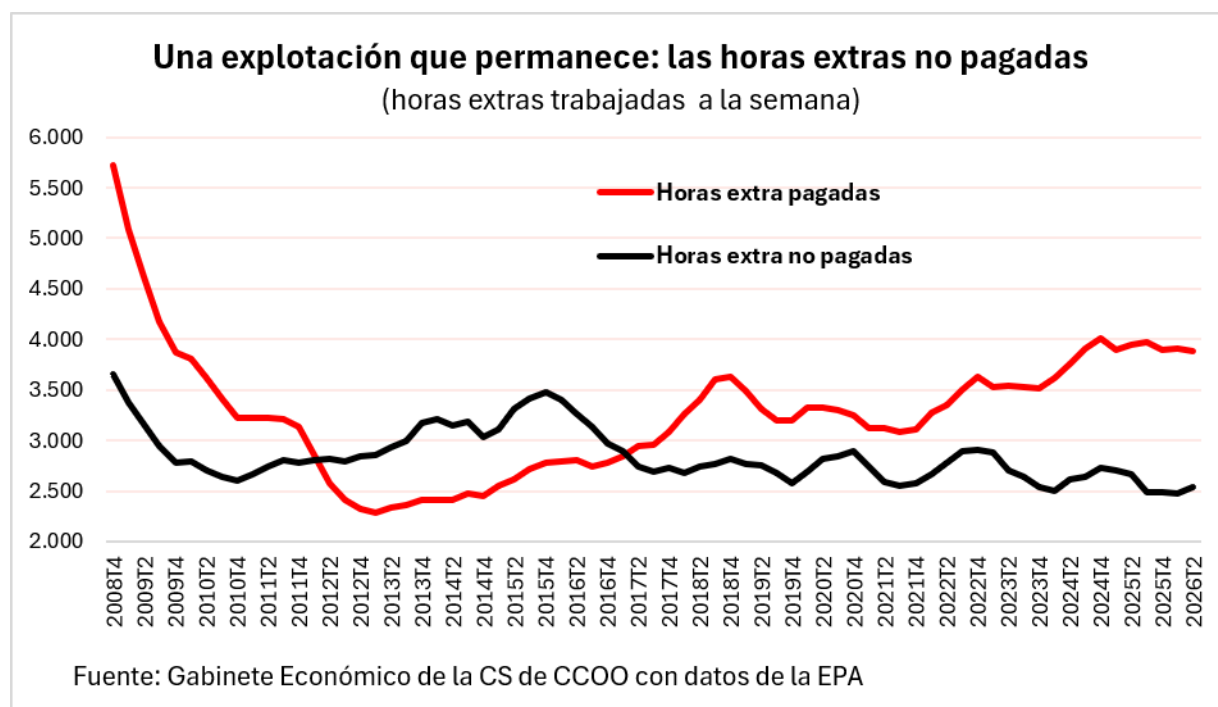
El volumen de horas extra trabajadas equivaldría a crear 171 mil empleos a jornada completa, 68 mil de los cuales corresponden a las horas extra no pagadas.

El coste de las horas extra no pagadas

Los 2,54 millones de horas extras no pagadas cada semana equivalen en términos anuales un coste laboral de 3.378 millones de euros que en un año los empleadores dejan de pagar a trabajadores, Seguridad Social y Agencia Tributaria entre salario, impuestos directos y cotizaciones sociales.

Esas horas de trabajo no son pagadas, pero los empleadores se apropian íntegramente del valor añadido obtenido de ellas, incrementando sus beneficios a costa del trabajo no remunerado de la población asalariada. Además, causan un grave perjuicio tanto a la población asalariada como al conjunto de la sociedad a través de unos menores ingresos públicos (cotizaciones, IRPF e impuestos al consumo vinculados a los salarios no pagados).

La población asalariada que realiza horas extras no pagadas (436 mil personas de media en el último año) trabaja 5,8 horas extras no pagadas de media a la semana, lo que le supone que deja de percibir de media 148 euros a la semana de coste laboral (salarios y cotizaciones) lo que en términos anuales equivale a 7.696 euros entre salarios y cotizaciones de los que empleadores se apropian y que, en definitiva, se traduce en que los empresarios se apropian íntegramente de la totalidad del valor añadido generados por esas horas de trabajo.



Distribución de las horas extras no pagadas por rama de actividad²

Los sectores que concentran un mayor **volumen de horas extra no pagadas** a la semana son:

1. Educación: 19,5% de las horas extra no pagadas
2. Industria manufacturera: 9,9% de las horas extra no pagadas
3. Actividades profesionales, científicas y técnicas: 9,8% de las horas extra no pagadas
4. Hostelería: 8,9% de las horas extra no pagadas.
5. Comercio: 8,5% de las horas extra no pagadas.
6. Administración pública y defensa: 6,9% de las horas extra no pagadas

Los sectores con **mayor porcentaje de personas asalariadas** que trabaja horas extra no pagadas en relación a la población asalariada del sector son:

1. Actividades financieras y de seguros: el 6,5% de sus asalariados trabaja horas extra no pagadas
2. Educación: el 5,2% de sus asalariados trabaja horas extra no pagadas
3. Actividades de edición, radiodifusión y producción y distribución de contenidos: el 4,9% de sus asalariados trabaja horas extra no pagadas
4. Actividades profesionales, científicas y técnicas: el 4,4% de sus asalariados trabaja horas extra no pagadas
5. Telecomunicaciones, programación informática, consultoría, infraestructura informática y otros servicios de información: el 4,1% de sus asalariados trabaja horas extra no pagadas
6. Actividades inmobiliarias: el 3,8% de sus asalariados trabaja horas extra no pagadas

Los sectores con **mayor intensidad media de horas extra no pagadas por asalariado** que se ve obligado a trabajarlas son:

1. Actividades de edición, radiodifusión y producción y distribución de contenidos: 8,5 horas extra no pagadas a la semana trabajan de media las personas afectadas en el sector.
2. Hostelería: 7,5 horas extra no pagadas a la semana trabajan de media las personas afectadas en el sector.
3. Transporte y almacenamiento: 7,0 horas extra no pagadas a la semana trabajan de media las personas afectadas en el sector.

² Los datos que se presentan a continuación han sido calculados con la CNAE-2025, que solo incluye datos de 1T y 2T 2026, por lo que los datos a continuación se expresan en su mayoría en términos porcentuales para limitar la influencia de la estacionalidad de la realización de horas extra a lo largo del año.

4. Actividades profesionales, científicas y técnicas: 6,9 horas extra no pagadas a la semana trabajan de media las personas afectadas en el sector.
5. Educación: 6,7 horas extra no pagadas a la semana trabajan de media las personas afectadas en el sector.
6. Construcción: 6,6 horas extra no pagadas a la semana trabajan de media las personas afectadas en el sector.

Reparto sectorial de las horas extras no pagadas trabajadas cada semana



Fuente: Gabinete Económico de la CS de CCOO con datos de la EPA

Porcentaje de la población asalariada que realiza semanalmente horas extra no pagadas



Fuente: Gabinete Económico de la CS de CCOO con datos de la EPA