

**DIP. MARTHA SOLEDAD ÁVILA VENTURA
PRESIDENTA DE LA MESA DIRECTIVA
DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO,
III LEGISLATURA
P R E S E N T E**

La suscrita, **Diputada Tania Nanette Larios Pérez**, integrante del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional, III Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 122, Apartado A, fracción II, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29, 30, numeral 1, inciso b), de la Constitución Política de la Ciudad de México; 4º fracción XXI y 12 fracción II, de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 5, fracción I, 79 fracción VI, 82, 95, fracción II, y 96 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a consideración de esta Soberanía, la siguiente **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE MODIFICA EL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO**, al tenor de la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

Una de las preocupaciones más importantes en la legislación en materia laboral ha sido la regulación del tiempo del trabajo y los descansos de las y los trabajadores. Las luchas sociales y laborales por jornadas de trabajo de ocho horas, así como al derecho a pausas de descanso u horas de alimentación dentro de la jornada de trabajo de las personas trabajadoras.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define a las pausas de descanso durante la jornada laboral como “los intervalos de tiempo en los que durante los días de trabajo los trabajadores pueden dejar de trabajar a fin de descansar, comer, beber, rezar o satisfacer otras necesidades importantes.”¹

Las pausas de descanso durante la jornada laboral son indispensables para reducir la acumulación de cansancio y disminuir el estrés relacionado con las horas trabajadas. Por ello, algunos convenios sectoriales de la OIT como el *Convenio sobre duración del trabajo y periodos de descanso (transportes por carretera)* y la *Recomendación sobre el personal de enfermería* prevén pausas obligatorias para que las y los trabajadores tengan derecho a disfruten de un descanso.

A partir de los Convenios emitidos por la OIT, así como por la ratificación de los distintos países, en la actualidad, la mayoría de las legislaciones reconoce la importancia de las pausas durante la jornada de trabajo, con disposiciones específicas que prevén cuando menos una pausa de descanso durante el día e incluso, hay países como la República Árabe Siria², que prevén más de una o varias pausas cuya duración sume al menos una hora.

En otros casos, como en Alemania, la Ley prevé que la jornada de trabajo debe ser interrumpida por periodos de descanso que sumen 30 o hasta 45 minutos de descanso, dependiendo de las horas trabajadas.

Asimismo, otros países como es el caso de Rusia contemplan en su legislación pausas de descansos cuando las condiciones como el tiempo, el calor o el frío afectan las jornadas laborales, por lo que pueden tomarse pausas adicionales.

¹ Organización Internacional del Trabajo. Garantizar un tiempo de trabajo decente para el futuro.

² Ibidem.

En la legislación de Brasil, las y los trabajadores dedicados a la mecanografía tienen derecho a una pausa de diez minutos por cada 90 minutos de trabajo continuo, que está incluida dentro de su tiempo de trabajo.

Las pausas más largas previstas en las legislaciones nacionales están destinadas a la realización de actividades como comidas, rezar o descansos, pueden variar de entre 30 minutos hasta 3 horas.

Por ejemplo, en Qatar, debe incluir una o más pausas para rezar, descansar y comer, que no deben ser inferiores a 1 hora ni de más de 3 horas³. Sin embargo, en la mayor parte de los países las pausas obligatorias durante entre 15 minutos y 1 hora.

En otros países, las pausas largas dependen de la duración de la jornada de trabajo, es decir, dependiendo el número de horas de trabajo es el periodo de descanso determinado asignado, entre mayor sea el número de horas de trabajo, mayor será el tiempo de descanso. Por ejemplo, en República Dominicana, la jornada de trabajo debe ser interrumpida por un periodo de descanso no inferior a 1 hora después de 4 horas consecutivas de trabajo, y de 1.5 horas después de 5 horas de trabajo consecutivas⁴.

En ciertas legislaciones, una pausa de trabajo se realiza de forma obligatoria después de un periodo máximo de trabajo continuo, generalmente de entre 5 o 6 horas laborales. Aunado a ello, se prevén pausas de descanso adicionales al inicio de las horas extraordinarias.

³ Ibidem.

⁴ Ibidem.

Ahora bien, en el caso de México, la Ley Federal del Trabajo establece en su artículo 63, que durante la jornada continua de trabajo se debe conceder a las y los trabajadores un descanso de media hora por lo menos.

En el caso de las jornadas de trabajo discontinuas, se pueden autorizar a las personas trabajadoras, dos, tres o cuatro horas para que salgan a descansar o tomar sus alimentos. Y si estos no pueden salir del lugar de trabajo a tomar sus horas de descanso, este tiempo les será computado como tiempo efectivo de la jornada de trabajo.

Si bien, en el caso mexicano el tiempo de media hora de trabajo que se le debe conceder a las y los trabajadores para dedicarlo a pausas de descanso en las jornadas continuas, es un tiempo aceptable y acorde a los casos comparados previamente. Es oportuno señalar que los periodos de descanso son aspectos fundamentales de las relaciones de trabajo para garantizar el trabajo decente en un mundo laboral en transformación.

El tiempo de trabajo, así como las pausas dedicadas a los descansos durante la jornada laboral son una de las condiciones que inciden de forma positiva a la vida cotidiana de las y los trabajadores, por ello, un mayor tiempo de pausas durante la jornada laboral incrementará sustancialmente la calidad de vida de las personas, disminuirá el estrés, el cansancio acumulado, la salud física, mental y bienestar general de las personas trabajadoras.

En ese sentido, con la presente iniciativa se pretende aumentar el tiempo de las pausas de descanso durante la jornada laboral, pasando de 30 minutos a 1 hora. Es decir, se propone agregar media hora más a la pausa ya establecida en la legislación mexicana, para que, las pausas durante la jornada laboral sean de 1 hora, cuando menos.

I. ENCABEZADO O TÍTULO DE LA PROPUESTA

INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE MODIFICA EL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA QUE LA INICIATIVA PRETENDE RESOLVER

La Organización Mundial del Trabajo desde su primer convenio adoptado en 1919, establecía medidas para limitar las horas de trabajo que deben cubrir las personas dedicadas a cualquier actividad laboral.

Y a lo largo de los años, ha adoptado diversos instrumentos que abarcan distintos aspectos relacionados con mejorar las condiciones de las personas trabajadoras, como lo son: el tiempo de trabajo; los descansos semanales; las vacaciones pagadas; la regulación para los trabajos nocturnos, parciales, tiempos extraordinarios; o bien, como es el caso que aquí nos ocupa, las pausas de descanso durante las jornadas de trabajo.

Las horas de trabajo efectivas, así como el descanso obligatorio y los periodos de descanso durante las jornadas laborales, son aspectos fundamentales de las relaciones laborales. La cantidad de horas trabajadas debe acompañarse de pausas de descanso, cuyas consecuencias son benéficas tanto para las y los trabajadores como para las y los empleadores, puesto que contribuyen a mantener la salud física, mental, emocional.

De igual forma, un incremento en el tiempo de descanso durante la jornada laboral beneficia en la productividad y efectividad al momento de realizar sus tareas, además mejora la dinámica y el clima laboral entre las personas empleadas y empleadoras.

Las pausas o descansos durante las jornadas de trabajo constituyen un rol central en la defensa del principio en virtud del cual el trabajo no debe ser considerado simplemente como una mercancía o un artículo para el comercio consagrado en el Tratado de Versalles de 1919 y en la Declaración de Filadelfia de 1944.⁵ Además, es tanto una cuestión de justicia social para proteger a las y los trabajadores, como una reivindicación que acompañó el establecimiento de las jornadas de 8 horas.

A partir de ello, las legislaciones de los diversos países que han ratificado los acuerdos de la OIT, consideran descansos incluidos en las horas de trabajo si la persona trabajadora permanece a disposición de la persona empleadora, o cuando el periodo de descanso se toma en las instalaciones.

Por ejemplo, en los establecimientos en los que la producción es continua y en los que las y los trabajadores no puede abandonar el lugar de trabajo por la naturaleza del mismo.

Como se dijo, en el caso de México, la legislación prevé un descanso de 30 minutos, al menos, cuando se trata de una jornada de trabajo continua. Lo cual, si bien está dentro de la media o el estándar internacional, podría mejorarse, sobre todo si se considera que, México es uno de los países con más horas trabajadas por persona, contabilizando un total de 2 mil 246 horas anuales, hecho que no contribuye a una mayor productividad y, a contrario sensu, va en detrimento de la salud y bienestar de las y los trabajadores.

⁵ Ibidem.

De acuerdo con la Organización Mundial Salud, México ocupa el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral, pues se estima que siete de cada diez trabajadoras y trabajadores mexicanos sufren los efectos de esta condición. El estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante las exigencias laborales.

El estrés laboral provocado por las altas exigencias laborales y las jornadas de trabajo extensas con bajo tiempo de descanso, ocasiona problemas en la salud de las y los trabajadores que se manifiestan en malestares a nivel físico como en la espalda, cuello, hombros, además de aumentar el riesgo de mortalidad cardiovascular, el cual se ha multiplicado por dos y mucha tensión que produce tres veces mayor probabilidad de hipertensión.

Esto sin mencionar que a largo plazo la falta de descansos adecuados reduce la productividad, el descenso de la calidad de vida, problemas mentales como depresión, ansiedad y riesgos asociados a desarrollar alcoholismo u otras adicciones.

Al respecto, según datos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), considera que 85 por ciento de las organizaciones en el país son tóxicas, es decir, no cuentan con las condiciones adecuadas para el desempeño de sus trabajadoras y trabajadores, no cuidan a su talento humano y promueven diferentes trastornos como el estrés, padecimiento relacionado con la adicción al trabajo, el síndrome burnout, acoso laboral y “presentismo”, entre otros.⁶

⁶ UNAM. México, entre los países con mayor estrés laboral. Boletín UNAM-DGCS-272.

Aunado a lo anterior, México ocupa el primer lugar de los miembros de la OCDE en cuanto a horas trabajadas, pues se laboran 2 mil 137 horas al año y con cada hora se aportan 22.2 dólares al producto interno bruto. A pesar de esta cantidad de horas trabajadas en México, esto no se traduce en un incremento de la productividad, pues existen países que dedican menor cantidad de tiempo a su trabajo a la semana y que contribuyen en mayor porcentaje a su PIB por hora. Ejemplo de esto lo podemos observar con Irlanda donde se laboran mil 772 horas al año y cada hora aporta cerca de 110 dólares al PIB; mientras que Noruega Francia o Estados Unidos aportan 93.2, 77.2 y 77.1 dólares, respectivamente. Para América Latina, Chile aporta 30.2 dólares por cada hora trabajada a su PIB.⁷

III. PROBLEMÁTICA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO, EN SU CASO

Con la presente iniciativa se busca fomentar una mayor equidad laboral, puesto que, actualmente en México, de acuerdo con cifras de la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT), las mujeres mexicanas trabajan 37.9 horas cada semana para el mercado con un pago y adicionalmente destinan 39.7 horas a las labores dentro de sus viviendas sin recibir un ingreso por ese trabajo; las cifras para los hombres son de 47.7 y 15.2 horas semanales respectivamente. Esta situación refleja que, en total, las mujeres destinan casi 78 horas al trabajo: la mitad en sus empleos y la otra mitad en trabajo doméstico. Si se considerara una jornada nocturna de ocho horas por día y descontando el tiempo que las mujeres destinan a estas actividades, en México el promedio de tiempo libre que tiene una mujer es de un día y 10 horas.⁸

⁷ "Horas trabajadas", Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, 2019. Recuperado de <https://www.oecd.org/centrodemexico/estadisticas/horas-trabajadas.htm>

⁸ Consultado en: <https://www.eleconomista.com.mx/economia/Las-mujeres-en-Mexico-tienen-dos-trabajos-y-dedicar-casi-el-mismo-tiempo-a-la-casa-que-a-sus-empleos-pagados-20201011-0009.html>

IV. ARGUMENTOS QUE LA SUSTENTAN

- A largo plazo, la falta de descansos adecuados reduce la productividad y el descenso de la calidad de vida; así como problemas mentales tales como depresión, ansiedad y riesgos asociados a desarrollar alcoholismo u otras adicciones.
- Por lo anterior, las pausas de descanso durante la jornada laboral como los intervalos de tiempo en los que durante los días de trabajo las y los trabajadores pueden dejar de trabajar a fin de descansar, comer, beber, rezar o satisfacer otras necesidades importantes, son indispensables para reducir la acumulación de cansancio y disminuir el estrés relacionado con las horas trabajadas.
- De acuerdo con una investigación realizada por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), publicada en la revista The Economist, se concluyó que cuanto más trabajaban las personas, más disminuía la productividad.⁹

De ahí que el presente instrumento tenga como propósito aumentar el tiempo de las pausas de descanso durante la jornada laboral.

⁹ https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/08/140801_vert_cap_productividad_trabajar_menos_horas_yv

V. FUNDAMENTO LEGAL Y EN SU CASO SOBRE CONSTITUCIONALIDAD Y CONVENCIONALIDAD

PRIMERO.- Que de conformidad con el artículo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que, en el territorio nacional todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece.

SEGUNDO.- Que en términos del artículo 123, “toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto, se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley. Por lo que, es competencia del Estado mexicano, garantizar el derecho a un trabajo en condiciones dignas, para lo cual, debe prever mecanismos, como las pausas dentro de las jornadas de trabajo, a fin de evitar que se generen condiciones adversas para todas las personas trabajadores.

TERCERO.- Si bien la cuestión de las pausas de descanso no está cubierta por los Convenios números 1, 30 y 47 de la Organización Internacional del Trabajo; no obstante, algunos instrumentos sectoriales como el Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera), 1979 (núm. 153), y la Recomendación sobre el personal de enfermería, 1977 (núm. 157), prevén pausas obligatorias.

En el caso del Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera), número 153, dispone en el artículo 5 que, no deberá autorizarse a ningún conductor a conducir ininterrumpidamente durante más de cuatro horas como máximo sin hacer una pausa. La duración deberá determinarse por las autoridades competentes de cada país.

Por su parte, el párrafo 34 de la Recomendación sobre el personal de enfermería, señala que debería haber un tiempo razonable para las pausas de comida y de descanso. Las pausas de descanso deberían ser incluidas en las horas normales de trabajo.

VI. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO DE LEY O DECRETO

INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE MODIFICA EL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO.

VII. ORDENAMIENTO A MODIFICAR

Por lo anteriormente expuesto, a continuación, se presenta la adición propuesta:

LEY FEDERAL DEL TRABAJO	
TEXTO VIGENTE	PROPUESTA DE MODIFICACIÓN
Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.	Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de una hora , por lo menos.

VIII. TEXTO NORMATIVO PROPUESTO

Por lo anteriormente expuesto y fundado, someto a la consideración de esta H. Soberanía el siguiente proyecto de:

DECRETO

ÚNICO. Se **modifica** el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo, para quedar como sigue:

(...)

Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de **una hora**, por lo menos.

(...)

TRANSITORIOS

PRIMERO.- Túrnese el presente Decreto para su análisis y discusión a la Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión.

SEGUNDO.- El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

TERCERO.- El Congreso de la Unión y las legislaturas de los estados, deberán adecuar en el ámbito de sus respectivas competencias, las disposiciones legales aplicables en la materia en un plazo no mayor a 90 días hábiles una vez que entre en vigor la presente reforma.

CUARTO.- La Secretaría del Trabajo y Previsión Social, tendrá un plazo no mayor a 90 días hábiles contados a partir de la entrada en vigor del presente Decreto, para adecuar todas las disposiciones reglamentarias en la materia.

QUINTO.- Se derogan todas las disposiciones que se opongan al presente decreto.

Dado en el Palacio Legislativo de Donceles de la Ciudad de México, a los 22 días del mes de abril del año dos mil veinticinco.

ATENTAMENTE

Tania Larios

TANIA NANETTE LARIOS PÉREZ
DIPUTADA LOCAL

Título	Iniciativa_Aumento de tiempo en las pausas de descanso en el...
Nombre de archivo	INICIA_1.PDF
Identificación del documento	cc138d2e97549ca732d1b74e233c737f984d58c1
Formato de fecha del registro de auditoría	MM / DD / YYYY
Estado	● Firmado

Historial del documento

 ENVIADO	04 / 12 / 2025 22:32:31 UTC	Enviado para su firma a TANIA LARIOS (tania.larios@congresocdmx.gob.mx) por tania.larios@congresocdmx.gob.mx IP: 189.217.89.50
 VISUALIZADO	04 / 12 / 2025 22:32:39 UTC	Visualizado por TANIA LARIOS (tania.larios@congresocdmx.gob.mx) IP: 189.217.89.50
 FIRMADO	04 / 12 / 2025 22:32:49 UTC	Firmado por TANIA LARIOS (tania.larios@congresocdmx.gob.mx) IP: 189.217.89.50
 COMPLETADO	04 / 12 / 2025 22:32:49 UTC	El documento se ha completado.