

INICIATIVA QUE SE PROPONE PRESENTAR ANTE LA CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO MEDIANTE LA CUAL SE REFORMA LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO MEDIANTE LA CUAL PLANTEA LA REDUCCIÓN DE LA JORNADA NOCTURNA.

EL QUE SUSCRIBE, MTRO. JUAN RUBIO GUALITO, EN MI CARÁCTER DE DIPUTADO DE LA III LEGISLATURA DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, CON FUNDAMENTO EN LO DISPUESTO POR EL ARTÍCULO 122, APARTADO A, FRACCIONES I Y II, DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS; ASÍ COMO EN LOS ARTÍCULOS 30, NUMERAL 1, INCISO B), DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO; 12, FRACCIÓN II, DE LA LEY ORGÁNICA DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO; Y 5, FRACCIÓN I, 82, 83, FRACCIÓN I, 325 Y 326 DEL REGLAMENTO DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, SOMETO A CONSIDERACIÓN DE ESTA ASAMBLEA LA SIGUIENTE INICIATIVA QUE SE PROPONE PRESENTAR ANTE LA CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO **MEDIANTE LA CUAL SE REFORMA LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO MEDIANTE LA CUAL PLANTEA LA REDUCCIÓN DE LA JORNADA NOCTURNA**, CONFORME A LA SIGUIENTE:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

PRIMERO. El trabajo nocturno, si bien esencial en sectores estratégicos como salud, transporte, seguridad y manufactura, ha demostrado generar impactos severos en la salud de quienes lo desempeñan. La Organización Mundial de la Salud (OMS¹) y la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer han clasificado los turnos de noche prolongados como potencialmente cancerígenos, especialmente por la alteración de los ritmos circadianos.²

SEGUNDO. El Programa Nacional de Toxicología de Estados Unidos y diversos estudios internacionales confirman que las personas expuestas de forma continua al trabajo nocturno tienen un riesgo significativamente mayor de padecer enfermedades cardiovasculares, digestivas y cáncer³, particularmente de mama y próstata.

TERCERO. Estudios del Instituto de Salud Global de Barcelona señalan que los hombres que trabajan durante más de un año en horario nocturno tienen un riesgo 15% mayor de desarrollar cáncer de próstata⁴, y hasta un 40% en tumores más agresivos. En mujeres, la exposición nocturna prolongada se relaciona con un aumento del riesgo de cáncer de mama.⁵

¹ Night Shift Work, International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, IARC Monographs on the Identification of Carcinogenic Hazards to Humans, Vol. 124, France, 2020. Fuente: <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Night-Shift-Work-2020>

² LAWSON, Christina (et. al.); Noticias recientes sobre el trabajo en turnos de noche y el cáncer: ¿Qué significa para los trabajadores? April 8th, 2022, Centers for Disease Control and Prevention, U.S.A., Fuente: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2022/04/08/nightshiftcancer-spanish/>

³ NTP Review of Shift Work at Night, Light at Night, and Circadian Disruption, National Toxicology Program, U.S. Department of Health and Human Services, U.S.A., April, 2021. Fuente: https://ntp.niehs.nih.gov/sites/default/files/ntp/results/pubs/cancer_assessment/lanfinal20210400_508.pdf

⁴ Trabajar de noche aumenta el riesgo de cáncer de próstata, Instituto de Salud Global Barcelona, España, 26 de enero de 2015. Fuente: <https://www.isglobal.org/-/working-at-night-increases-the-risk-of-prostate-cancer#:~:text=Las%20personas%20que%20trabajan%20por,nunca%20han%20trabajado%20de%20noche>

⁵ Trabajo por turnos y riesgo de cáncer de mama: ¿existe algún vínculo? Instituto de Salud Global Barcelona, España, 22 de noviembre de 2013. Fuente: <https://www.isglobal.org/-/shiftwork-and-breast-cancer-risk-is-there-a-link#:~:text=Diversos%20estudios%2C%20sobre%20todo%20con%20enfermeras%2C%20han,una%20hormona%20con%20propiedades%20inhibidoras%20del%20crecimiento>

CUARTO. La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) revela que más de 931,000 personas laboran exclusivamente de noche en México, mientras que 3.5 millones tienen jornadas mixtas, lo que confirma la urgencia de regular adecuadamente estas condiciones.

QUINTO. El impacto en la salud mental, el descanso insuficiente, la fatiga acumulada y la disrupción de la vida familiar y social son efectos colaterales del trabajo nocturno que también deben considerarse dentro del marco protector del derecho laboral.

SEXTO. En ese sentido, la presente iniciativa tiene como objetivo central salvaguardar los derechos humanos laborales, particularmente el derecho a la salud, el bienestar y la seguridad de las personas trabajadoras que desempeñan sus funciones en horarios nocturnos. A través de una reforma progresiva a la Ley Federal del Trabajo, se propone establecer un marco normativo más justo, equilibrado y adaptado a la evidencia científica sobre los riesgos del trabajo nocturno.

Los objetivos específicos de esta propuesta legislativa son los siguientes:

- 1. Reducir la duración de la jornada nocturna de 7 a 6 horas**, en atención a estudios médicos y recomendaciones internacionales que han documentado el desgaste físico y mental derivado de la exposición prolongada a este tipo de jornada. Con ello, se busca disminuir la carga de trabajo en horarios de mayor vulnerabilidad fisiológica.
- 2. Establecer turnos rotativos obligatorios**, prohibiendo la permanencia continua en horarios nocturnos. Esta medida tiene como finalidad favorecer una mejor adaptación del reloj biológico, reducir los efectos nocivos sobre el ritmo circadiano y permitir una mayor recuperación de las personas trabajadoras, mejorando así su calidad de vida.
- 3. Garantizar condiciones dignas durante el descanso de media hora previsto en el artículo 63**, asegurando que este se lleve a cabo en espacios adecuados, tranquilos y seguros. Esto permitirá reducir la fatiga laboral y mejorar el desempeño físico y mental durante la jornada nocturna.
- 4. Proteger a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**, prohibiendo su asignación a turnos nocturnos en cualquier etapa de gestación o puerperio. Esta disposición responde a los riesgos particulares que este tipo de jornada representa tanto para la madre como para el desarrollo y salud del infante.

En suma, esta iniciativa reconoce el trabajo nocturno como una necesidad estructural de ciertos sectores económicos y sociales, pero propone equilibrarlo con un enfoque de derechos humanos, justicia laboral y sostenibilidad de largo plazo. Reformar el marco legal en esta materia no solo es un acto de justicia hacia quienes desempeñan su trabajo mientras el resto de la ciudad duerme, sino una política pública responsable con su salud, su bienestar y su derecho a un desarrollo integral.

A continuación, se presenta un cuadro comparativo que ilustra las propuestas de esta iniciativa:

LEY FEDERAL DEL TRABAJO	
TEXTO VIGENTE	TEXTO PROPUESTO
Artículo 61.- La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, siete la nocturna y siete horas y media la mixta.	Artículo 61.- La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, seis la nocturna y siete horas y media la mixta.
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 media hora, por lo menos. Este descanso deberá realizarse en espacios adecuados, tranquilos y seguros que permitan reducir la fatiga laboral y preservar la salud del trabajador.
Artículo 170.- Las madres trabajadoras tendrán los siguientes derechos: I. Durante el período del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que produzcan trepidación, estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar su estado psíquico y nervioso; SIN CORRELATIVO II. a VII. ...	Artículo 170.- ... I. Durante el período del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que produzcan trepidación, estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar su estado psíquico y nervioso. Queda prohibida la asignación de jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, independientemente del tiempo de gestación o puerperio. En caso de labores imprescindibles en horario nocturno, se deberá otorgar un cambio de turno o medidas de protección equivalentes sin afectación salarial; II. a VII. ...

Por lo anteriormente expuesto y fundado, someto a la consideración del Congreso de la Ciudad de México el siguiente proyecto de decreto :

DECRETO

ÚNICO. SE REFORMA el artículo 61 y 63; y **SE ADICIONA** un párrafo segundo a la fracción I del artículo 170, todos de la Ley Federal del Trabajo, para quedar como sigue:

“LEY FEDERAL DEL TRABAJO

Artículo 61.- La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, **seis la nocturna** y siete horas y media la mixta.

Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos. **Este descanso deberá realizarse en espacios adecuados, tranquilos y seguros que permitan reducir la fatiga laboral y preservar la salud del trabajador.**

Artículo 170.- ...

I. Durante el período del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que produzcan trepidación, estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar su estado psíquico y nervioso.

Queda prohibida la asignación de jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, independientemente del tiempo de gestación o puerperio. En caso de labores imprescindibles en horario nocturno, se deberá otorgar un cambio de turno o medidas de protección equivalentes sin afectación salarial;

II. a VII. ...

TRANSITORIOS

PRIMERO. El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la federación.

SEGUNDO. El Ejecutivo Federal y las autoridades laborales correspondientes deberán, en un plazo no mayor a 90 días naturales, emitir los lineamientos necesarios para la aplicación progresiva de las disposiciones aquí contenidas.

TERCERO. Los centros de trabajo contarán con un plazo de 180 días naturales para adecuarse a las nuevas disposiciones conforme a su capacidad operativa.”

Dado en el Palacio Legislativo de Donceles, a 8 de mayo de 2025.

Juan Rubio Gualito

**JUAN ESTUARDO RUBIO GUALITO
DIPUTADO**

Título	Firma
Nombre de archivo	19._JORNADA_NOCTURNA.pdf
Id. del documento	374ed936f2b6fdcd438d072b0a258b3499d31704
Formato de la fecha del registro de auditoría	MM / DD / YYYY
Estado	Firmado

Historial del documento

 ENVIADO	05 / 06 / 2025 18:15:27 UTC	Enviado para firmar a Dip. Juan Estuardo Rubio Gualito (juan.rubio@congresocdmx.gob.mx) por juan.rubio@congresocdmx.gob.mx. IP: 104.28.50.22
 VISTO	05 / 06 / 2025 18:15:46 UTC	Visto por Dip. Juan Estuardo Rubio Gualito (juan.rubio@congresocdmx.gob.mx) IP: 104.28.50.22
 FIRMADO	05 / 06 / 2025 18:16:02 UTC	Firmado por Dip. Juan Estuardo Rubio Gualito (juan.rubio@congresocdmx.gob.mx) IP: 104.28.50.22
 COMPLETADO	05 / 06 / 2025 18:16:02 UTC	Se completó el documento.