



Ciudad de México, 25 de septiembre de 2025

**Diputado Jesús Sesma Suárez**  
**Presidente de la Mesa Directiva**  
**Congreso de la Ciudad de México**  
**III Legislatura**  
**Presente**

El que suscribe, **Diputado Alberto Vanegas Arenas**, integrante del Grupo Parlamentario Morena en la III Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, con fundamento en los artículos 122 apartado A, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 5, 29 y 30 de la Constitución Política de la Ciudad de México, 4º fracción XXXVIII, 13 fracciones IX y XV, de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 2, fracción XXXVIII, 100, 120 párrafo segundo y 140 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México; someto a la consideración de esta Soberanía, la siguiente **Proposición con Punto de Acuerdo que exhorta respetuosamente a la Mesa Directiva y a la Oficialía Mayor, ambas del Congreso de la Ciudad de México, a fin de que instruyan a las Unidades Administrativas de este Órgano Legislativo, el empleo de la “Ley Silla” con sus respectivas trabajadoras y trabajadores**, al tenor de la siguiente:

## **I. EXPOSICIÓN DE MOTIVOS**

La Ley Silla representa un avance significativo en la protección de los derechos laborales, al establecer la obligación de que los empleadores garanticen a sus trabajadores la posibilidad de sentarse durante su jornada laboral, siempre que la naturaleza del trabajo lo permita. Esta norma surge como respuesta a una problemática frecuente en sectores donde se exige, sin justificación técnica o funcional, que los trabajadores permanezcan de pie por tiempos prolongados.



El permanecer de pie de forma continua puede generar una serie de afecciones a la salud, como trastornos circulatorios, várices, fatiga muscular y dolores articulares, además de impactar negativamente en el bienestar físico y emocional de los trabajadores. En este sentido, la Ley Silla tiene como propósito prevenir enfermedades laborales y promover ambientes de trabajo saludables, contribuyendo así a la calidad de vida y al desempeño laboral. Más allá del aspecto físico, esta ley también reivindica la dignidad del trabajador. Proveer una silla adecuada es un gesto elemental de respeto a la condición humana, y su exigencia legal pone fin a prácticas que, por omisión o negligencia, terminan afectando la integridad de quienes desempeñan funciones esenciales en el funcionamiento de múltiples sectores económicos.

Otro aspecto importante es su contribución a la igualdad de condiciones laborales. Muchas de las personas que sufren esta problemática son mujeres empleadas en actividades de atención al público, lo que le da a la ley un enfoque de equidad y justicia social. Asimismo, esta normativa fomenta la adopción de principios ergonómicos en el entorno laboral, lo cual no solo beneficia la salud de los trabajadores, sino que también mejora la productividad y reduce el ausentismo por enfermedades prevenibles. De esta manera, se impulsa una cultura organizacional basada en el respeto y la responsabilidad empresarial.

Finalmente, la Ley Silla refleja el compromiso del Estado con la construcción de un entorno laboral justo, seguro y respetuoso. Al establecer una obligación clara y concreta, se consolida un marco legal que pone en el centro al ser humano como sujeto de derechos, fortaleciendo así el concepto de trabajo decente como base de una sociedad más equitativa.

La Ley Silla no surge de manera aislada, sino como resultado de un proceso histórico de reivindicación de derechos laborales y de la progresiva incorporación del enfoque de salud ocupacional en la legislación. Desde finales del siglo XIX y



principios del siglo XX, comenzaron a manifestarse preocupaciones por las condiciones de trabajo de los empleados en fábricas, comercios y servicios, especialmente de las mujeres, quienes muchas veces eran obligadas a permanecer de pie durante extensas jornadas sin posibilidad de descanso.

## II. ANTECEDENTES

En varios países de América Latina y Europa, se implementaron normativas que obligaban a los establecimientos a disponer de asientos para sus personas empleadas, especialmente en el comercio minorista, como una medida de bienestar y prevención de enfermedades laborales. En algunos contextos, como en Argentina y Chile, las leyes que exigían una silla para el descanso del trabajador existen desde hace más de medio siglo, aunque su cumplimiento ha sido irregular. En otros países, la discusión ha resurgido recientemente como parte de una agenda más amplia que busca promover condiciones laborales dignas, prevenir riesgos ergonómicos y reducir enfermedades laborales crónicas asociadas con la postura prolongada.

La creciente visibilización de los derechos laborales, junto con estudios de salud ocupacional que demuestran los efectos nocivos de estar de pie de forma prolongada, motivaron a colectivos sindicales, organizaciones de derechos humanos y especialistas en salud a impulsar regulaciones específicas, como la Ley Silla, con el fin de asegurar su cumplimiento obligatorio.

La Ley Silla en México es el resultado de una evolución legislativa que busca garantizar condiciones laborales dignas para los trabajadores que desempeñan sus funciones de pie durante largas jornadas. Su antecedente más reciente se remonta a diciembre de 2023, cuando la senadora Patricia Mercado, del partido Movimiento Ciudadano, presentó una iniciativa para reformar la Ley Federal del Trabajo. Esta propuesta tenía como objetivo principal prohibir que los empleadores obligaran a



los trabajadores a permanecer de pie durante toda su jornada laboral y establecer la obligación de proporcionar asientos adecuados para el descanso periódico.

Aunque la iniciativa fue aprobada por el Senado en febrero de 2024, no avanzó en la Cámara de Diputados y quedó archivada. Posteriormente, en octubre de 2024, el legislador Ricardo Monreal, del partido Morena, retomó la propuesta y presentó una nueva iniciativa que fue aprobada por unanimidad en la Cámara de Diputados. Esta reforma modifica los artículos 132 y 133 de la Ley Federal del Trabajo, estableciendo la obligación de los empleadores de proporcionar sillas con respaldo a los trabajadores y prohibiendo que se les obligue a permanecer de pie durante toda la jornada laboral.

La Ley Silla fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 19 de diciembre de 2024 y entró en vigor el 17 de junio de 2025, otorgando a las empresas un plazo de 180 días para adaptarse a las nuevas disposiciones. Este proceso legislativo refleja un compromiso por parte de las autoridades mexicanas para mejorar las condiciones laborales, reconociendo la importancia de proporcionar ambientes de trabajo más humanos y ergonómicos.

### III. FUNDAMENTO JURÍDICO

1. La **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** menciona en su artículo 4, párrafo cuarto que *“toda persona tiene derecho a la protección de la salud”*. En este sentido, se expone en su artículo 123 que *“toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil”*.
2. La **Ley Federal del Trabajo** menciona en su artículo 132, fracción V que: ...  
*Son obligaciones de las personas empleadoras:*  
*I.- a IV.- ...*  
*V.- Proveer el número suficiente de asientos o sillas con respaldo a disposición de todas las personas trabajadoras en los sectores de servicios, comercio y centros de trabajo análogos, para la ejecución de sus funciones o para el descanso periódico durante la jornada laboral. En el*



*caso de descansos periódicos, los asientos o sillas con respaldo deberán estar ubicados en áreas específicas que para tal efecto se designen en las mismas instalaciones del lugar de trabajo. La misma disposición se observará en los establecimientos industriales cuando lo permita la naturaleza del trabajo; ...*

Por su parte, su artículo 133 expone que: *Queda prohibido a las personas empleadoras o a sus representantes:*

*I.- a XVI.- ...*

*XVII.- Realizar cualquier acto tendiente a ejercer control sobre el sindicato al que pertenezcan sus trabajadores;*

*XVII Bis.- Obligar a las personas trabajadoras a permanecer de pie durante la totalidad de la jornada laboral y prohibirles tomar asiento periódicamente durante el desarrollo de sus funciones, ...*

#### **IV. RESOLUTIVOS**

Por lo expuesto y fundado, someto a la consideración del Pleno de este H. Congreso el siguiente punto de acuerdo:

**ÚNICO. Se exhorta respetuosamente a la Mesa Directiva y a la Oficialía Mayor, ambas del Congreso de la Ciudad de México, a fin de que instruyan a todas las Unidades Administrativas de este Órgano Legislativo, el empleo de la “Ley Silla” con sus respectivas trabajadoras y trabajadores.**

Dado en el Palacio Legislativo de Donceles, a los 25 días  
del mes de septiembre de 2025

**Atentamente**

*Alberto Vanegas Arenas*  
**Diputado Alberto Vanegas Arenas**