

Entra en vigor la Ley Silla y el derecho al descanso en la jornada laboral

Por Redacción

Luego de 180 días de su promulgación, este 17 de junio entró en vigor la Ley Silla, una reforma a la Ley Federal del Trabajo (LFT) que reconoce el derecho al descanso durante la jornada laboral y obliga a los empleadores a proporcionar asientos con respaldo para tomar una pausa.

¿Qué cambia con la Ley Silla? Además de la obligación patronal de otorgar los asientos, ahora la LFT prohíbe a las empresas obligar a los empleados a permanecer de pie la totalidad de la jornada laboral. El objetivo de la reforma es prevenir riesgos asociados a la exposición prolongada en una postura vertical.

Antes de la reforma laboral, la Ley Federal del Trabajo establecía la obligación de otorgar el número de sillas suficientes para los trabajadores; sin embargo, la disposición no estaba vinculada con el derecho al descanso, se interpretaba más como una herramienta para desempeñar las actividades.

La Ley Silla es de los pocos cambios a la LFT que tienen una conexión con

La reforma laboral prohíbe a los empleadores obligar a las personas a permanecer de pie la totalidad de la jornada laboral, reconociendo el derecho a las pausas

el descanso en el trabajo, junto con la reforma de vacaciones o el derecho a la desconexión digital establecido con la reforma de teletrabajo, son las últimas modificaciones a la legislación laboral que se han enfocado en esta materia. Aunque la nueva regulación obliga a los empleadores a otorgar los asientos con respaldo, estos deberán estar en un espacio que la empresa destine para este fin; es decir, no hay una obligación de colocar las sillas en el lugar donde se desarrollan las actividades.

La Ley Silla está dirigida principalmente

a centros de trabajo del sector de servicios, comercio y análogos. En empresas con giro industrial, la disposición sólo será aplicable si la naturaleza de las actividades lo permite. A partir del 17 de junio, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) tiene un plazo de 30 días naturales para emitir la normatividad sobre los factores de riesgo de trabajo asociados con la exposición extensa en postura vertical. También, a partir de la entrada en vigor correrá un plazo de 180 días naturales para que las empresas adecúen su normativa interna para cumplir con la nueva obligación. La fecha límite para

esto será el 14 de diciembre del 2025. Si bien la reforma laboral reconoce el derecho al descanso, el uso de las sillas y el tiempo destinado para las pausas será regulado a través de los reglamentos internos de trabajo.

Este tipo de regulaciones no son nuevas en otras economías. Hasta ahora, México tenía una brecha de 111 años con Chile en disposiciones vinculadas con el descanso en una silla, la distancia con Uruguay es de 107 años, y con Argentina hay 90 años de retraso en normatividad en la materia.

Por otra parte, una compilación de estudios publicada en la revista *Gait and posture* subraya que la evidencia clínica sugiere que el "límite de exposición seguro" es de 40 minutos ininterrumpidos en una postura vertical, "antes de que las personas desarrollen niveles clínicamente relevantes de síntomas lumbares".

La postura vertical sin descanso también está asociada con fatiga, tendinitis, várices, lesiones en las rodillas, dolores musculares, fascitis plantar y lumbalgia, entre otros padecimientos.

