

Proponen ampliar tiempo de descanso en jornada de trabajo

El diputado José Alberto Benavides Castañeda, del Partido del Trabajo (PT), presentó una iniciativa para reformar el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo, con el objetivo de ampliar y precisar los tiempos de descanso durante la jornada laboral, particularmente los destinados a la alimentación. La propuesta busca establecer parámetros claros sobre la duración de estos periodos, con la intención de evitar interpretaciones ambiguas que puedan derivar en conflictos laborales o litigios entre empleadores y trabajadores.

Descansos de hasta 100 minutos

De acuerdo con la iniciativa, los trabajadores tendrán derecho a un periodo de descanso destinado a la recuperación y alimentación. En el caso de jornadas continuas, el tiempo de descanso sería de un mínimo de 45 minutos y un máximo de una hora. Para jornadas discontinuas, el periodo no podrá ser inferior a 60 minutos ni mayor a 100 minutos.

Por el Staff de El Inversionista

La iniciativa busca establecer descansos de entre 45 y 100 minutos según el tipo de jornada y reducir litigios por interpretaciones sobre el tiempo destinado

El documento también establece que el descanso no podrá otorgarse antes de concluir la segunda hora de labores ni después de iniciada la sexta hora de la jornada, con el fin de garantizar un equilibrio adecuado dentro del horario laboral.

Derecho preferente a jornada continua

La iniciativa señala que el trabajador tendrá derecho preferente a optar por la jornada continua, siempre que la actividad laboral permita la continuidad del servicio. En ese sentido, se plantea que

las empresas no podrán imponer de manera unilateral jornadas discontinuas, si las condiciones del trabajo permiten mantener la continuidad. El objetivo es evitar que los tiempos de descanso se utilicen para extender injustificadamente la jornada laboral o retrasar la hora de salida de los trabajadores.

Bienestar laboral y salud

El legislador argumentó que definir con claridad los periodos de descanso contribuiría a mejorar el bienestar laboral y a optimizar la calidad del tiempo trabajado. La propuesta advierte que las

jornadas prolongadas, combinadas con la falta de descanso, pueden provocar cansancio físico, estrés y alteraciones emocionales, derivadas del sobreesfuerzo físico y mental. En ese contexto, la iniciativa señala que el descanso intermedio cumple una función fisiológica importante al permitir recuperar energía, ingerir alimentos y reducir la fatiga, lo que también contribuye a prevenir riesgos de trabajo.

México trabaja más horas, pero no es más productivo

El documento cita datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) que señalan que México es el país donde más horas se trabaja al año, aunque ese mayor tiempo laboral no se traduce necesariamente en mayor productividad. Por el contrario, advierte que las jornadas extensas pueden afectar la salud de los trabajadores debido al estrés laboral y la falta de descanso adecuado. La iniciativa fue turnada a la Comisión de Trabajo y Previsión Social de la Cámara de Diputados para su análisis y eventual dictaminación.

