



"2020, Año de Leona Vicario, Benemérita Madre de la Patria"

## MESA DIRECTIVA

PODER LEGISLATIVO FEDERAL  
COMISIÓN PERMANENTE

**OFICIO No. CP2R2A.-2619**

Ciudad de México, 19 de agosto de 2020

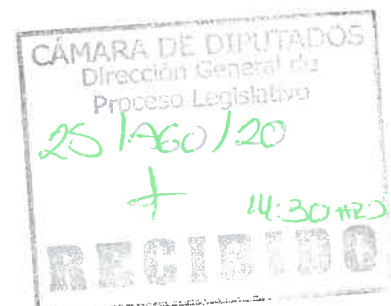
**DIP. MANUEL DE JESUS BALDENEBRO ARREDONDO**  
**PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE**  
**TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL**  
**PRESENTE**

Me permito comunicar a Usted que en sesión celebrada en esta fecha, la Diputada Teresita de Jesús Vargas Meraz, del Grupo Parlamentario Morena, presentó Iniciativa con proyecto de decreto por el que se reforma el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo.

La Presidencia, con fundamento en los artículos 21, fracción III y 179 del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos, dispuso que dicha Iniciativa, misma que se anexa, se turnara a la Comisión de Trabajo y Previsión Social de la Cámara de Diputados.

Atentamente

**DIP. SERGIO CARLOS GUTIÉRREZ LUNA**  
**Secretario**



19 AGO 2020 SE TURNÓ A LA COMISIÓN DE TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL

INICIATIVA QUE REFORMA EL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO, SUSCRITA POR LA DIPUTADA TERESITA DE JESÚS VARGAS MERAZ, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA.

13 La suscrita, **Teresita de Jesús Vargas Meraz**, diputada federal de la LXIV Legislatura del honorable Congreso de la Unión, integrante del Grupo Parlamentario de Morena, con fundamento en el artículo 71, fracción II, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; en el artículo 55, fracción II, del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos; someto a consideración de esta honorable asamblea, **iniciativa con proyecto de decreto por el que se reforma el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo**, conforme a la siguiente:

#### Exposición de motivos:

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral, 75% de los trabajadores en nuestro país sufren de estrés laboral. Le siguen China con el 73% y Estados Unidos con el 59%. Este estrés laboral genera en los trabajadores depresión, ansiedad y disminución del rendimiento, entre otras cosas, afectando no sólo a las personas sino también a las empresas.<sup>1</sup>

Los trabajadores mexicanos son las personas más estresadas en el mundo por su empleo, esté estrés laboral llega a ser parte de su vida cotidiana y en la mayoría de los casos es resultado de las exigencias y presiones a las que se enfrenta el trabajador. El estrés aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente. Aunado a esto, las largas jornadas laborales y los cortos lapsos de descanso, son causas que también generan estrés a los trabajadores.

T. Vargas M

Aunque si bien es cierto que el estrés no es considerado una enfermedad, es importante saber que si se sufre de forma continua e intensa, puede generar problemas de salud física y mental, tales como ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, gastrointestinales y musculoesqueléticas.<sup>2</sup>

Esto no sólo afecta la salud del trabajador, sino que también afecta la productividad y economía de las empresas. Pues según datos de la Secretaría de Salud aseguran que al aumentar las condiciones de estrés en los trabajadores se incrementan el ausentismo, la impuntualidad, la falta de motivación y el índice de incapacidades por enfermedad.

México se encuentra entre los países con uno de los mayores promedios de horas trabajadas, sin embargo, tiene uno de los menores niveles de productividad. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) calcula que las pérdidas ocasionadas por el estrés laboral representan entre 0.5% y 3.5% del Producto Interno Bruto de los países. En México, las pérdidas económicas suponen entre los 5,000 y 40,000 millones de pesos al año. Lo cual se refleja de forma proporcional en las finanzas de las empresas.<sup>3</sup>

Es importante reconocer que todo individuo tiene derecho al descanso, en el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, menciona que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas. Debido a que bajar demasiadas horas representa un peligro para la salud de los trabajadores y para sus familias. Por ello es importante limitar las horas de trabajo y tener un descanso.

En países como Alemania han implementado leyes en contra del estrés laboral como es la German Working Time Act, (Ley alemana sobre el tiempo de trabajo) en donde los empleados no pueden laborar más de 10 horas por turno y después de trabajar durante 6 horas, los empleados tienen derecho a un descanso de 15 minutos. Los empleados que trabajan 9 horas deben tener un descanso de 45 minutos.<sup>4</sup>

---

T. Varga J. M

En países como Noruega, muchas empresas y empleados acordaron que “El sistema de control horario” ha ayudado a definir la línea entre la vida laboral y la personal. Lo que permite al trabajador concentrarse mejor al comenzar a trabajar. Cuando terminan su jornada laboral, puede relajarse, sin la obligación de responder llamadas de trabajo o correos electrónicos, estas medidas han ayudado a las personas a disfrutar más de su tiempo libre.

Las pausas activas son pequeños descansos durante la jornada laboral para recuperar energía, mejorar el desempeño en el trabajo y evitar daños en la salud. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), es importante que las empresas acojan la salud ocupacional con el fin de promover y proteger la salud de los trabajadores.

De hecho dormir una siesta en el trabajo, se ha convertido en una tendencia mundial, ya que según los médicos, esta práctica es buena para la salud. Las empresas descubrieron que los empleados son más productivos.

En Francia, el Ministerio de Salud comenzó a alentar las siestas laborales. De hecho, una de las empresas pioneras en esta actividad es una fábrica de figuritas en Normandía, donde hay una sala con almohadones gigantes para descansar.<sup>5</sup>

En el caso de México se creó una ley anti-estrés laboral conocida como la NOM-033, la cual entro en vigor el 23 de octubre de 2019. Su objetivo es identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial para el trabajador. Esto con la finalidad de ofrecer un ambiente o entorno laboral agradable que cuide la salud psicológica y emocional de sus integrantes, lo que impacta directamente en su desempeño.

Esta norma obliga a toda empresa, ya sea pequeña, mediana o grande a atender cualquier situación negativa en su personal, desde desordenes del sueño y ansiedad, hasta el estrés, para reducirlo en la medida posible o incluso evitarlo.

Sin embargo, la NOM-033 no especifica cuales deberán ser las medidas preventivas o acciones a realizar, más bien determina que cada organización debe crear su propia

---

metodología para lidiar con estas situaciones, desde su correcta comunicación, hasta su análisis y solución.

Es por ello que se propone como medida aliada a la NOM-033, reformar el artículo 63 del Código Penal Federal, pues éste establece que por cada jornada continua de trabajo se concederá un descanso de media hora, por lo menos. Tiempo el cual los trabajadores utilizan para consumir sus alimentos. Este lapso de descanso es realmente corto, por lo que a los trabajadores no les da tiempo de realizar otra actividad, ni tomar un verdadero descanso como tal para poder relajarse. Es por ello que la presente iniciativa propone restablecer un descansando de 10 min como mínimo, dedicados exclusivamente a la relajación del trabajador. Con el propósito de que los empleados tengan unos minutos en los cuales pueda relajarse dentro de su jornada laboral y puedan ejercer su derecho al descanso y al tiempo libre. Esta reforma sería una medida complementaria de la NOM-033, para disminuir o prevenir el estrés.

### LEY FEDERAL DEL TRABAJO

| <b>Texto vigente</b>  | <b>Texto propuesto</b>   |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>CAPITULO II</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jornada de trabajo</b></p> <p><b>Artículo 63.-</b> Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.</p> | <p style="text-align: center;"><b>CAPITULO II</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Jornada de trabajo</b></p> <p><b>Artículo 63.-</b> Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos. <b>Y un descansando de 10 min como mínimo, dedicados exclusivamente para la relajación, donde la empresa deberá proveer de material ya sea físico, auditivo o visual para que los trabajadores realicen una rutina de ejercitación, estiramiento o meditación.</b></p> |

**Decreto por el que se reforma el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo.**

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

*Vargas M.*

**Artículo 63.-** Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos. **Y un descansando de 10 min como mínimo, dedicados exclusivamente para la relajación, donde la empresa deberá proveer de material ya sea físico, auditivo o visual para que los trabajadores realicen una rutina de ejercitación, estiramiento o meditación.**

#### **Transitorio**

**Único.** El presente decreto entra en vigor el día siguiente al de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

Dado en el salón de sesiones de la comisión permanente, a 18 de agosto de 2020.



Diputada Teresita de Jesús Vargas Meraz (rúbrica)

#### **Notas.**

1. <https://heraldodemexico.com.mx/tv/analisispolitico/oms-estres-laboral-mexico-trabajadores-norma-035-depresion-ansiedad-rendimiento/>
2. Guasch Farrás, Juan. Estrés Laboral. Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Barcelona. Pag.1.
3. [https://blog.gympass.com/es-mx/estres-laboral-en-mexico/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20Estados%20Unidos%20\(59%25\).](https://blog.gympass.com/es-mx/estres-laboral-en-mexico/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20Estados%20Unidos%20(59%25).)
4. <https://factorialhr.es/blog/control-horario-alrededor-europa/>
5. <https://www.infobae.com/2008/05/03/378026-dormir-siesta-el-trabajo-una-tendencia-mundial/>