CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
III LEGISLATURA

DIP. KENIA LÓPEZ RABADÁN
PRESIDENTA DE LA MESA DIRECTIVA
DE LA H. CÁMARA DE DIPUTADOS
LXVI LEGISLATURA
PRESENTE

El Congreso de la Ciudad de México, III Legislatura, en ejercicio de nuestra facultad conferida por el artículo 71, fracción III, de la Constitución Política de los Éstados Unidos Mexicanos, y con fundamento en los artículos 13 de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México y 5 de su Reglamento, respetuosamente somete a consideración del Honorable Congreso de la Unión la **iniciativa con proyecto de decreto mediante la cual se reforma la Ley Federal del Trabajo, a fin de reducir 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 National Toxicology Program **(NTP)**[3] en su reporte titulado Informe de Evaluación del Riesgo de Cáncer por el Trabajo Nocturno y la Exposición a la Luz Nocturna (*Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Night*) entre sus hallazgos advierte que **la exposición persistente al trabajo nocturno y a determinadas condiciones de iluminación artificial se ha vinculado con disrupción circadiana**[4], es decir, una alteración del reloj biológico que puede involucrar diversos factores, entre ellos la exposición a la luz artificial nocturna, dormir a deshoras, cambiar los horarios de alimentación y enfrentar condiciones sociales o ambientales que disminuyen la exposición solar y los niveles de vitamina D.[5]

Asimismo, el propio informe documenta que existe evidencia consistente que asocia al trabajo nocturno persistente con un **mayor riesgo de cáncer de mama en mujeres**, particularmente cuando la exposición es frecuente, prolongada y comienza en etapas tempranas de la vida adulta. Los estudios epidemiológicos revisados muestran que quienes han estado expuestas durante más años y con mayor regularidad a este tipo de turnos nocturnos presentan riesgos más elevados, reforzando la conclusión de que la disrupción circadiana constituye un mecanismo clave que incide en procesos hormonales y celulares vinculados al desarrollo de este tipo de cáncer.[6]

De igual forma es relevante señalar que el reporte señala que gran parte de las personas que trabajan de noche no logran adaptar su reloj biológico, lo que se ve reflejado en que la melatonina sigue alcanzando su pico durante la noche, aunque duerman de día, refiriendo que esta falta de adaptación se traduce en una baja tolerancia al trabajo nocturno, reflejada en síntomas persistentes como cansancio crónico, necesidad de recurrir a medicamentos para dormir y alteraciones del estado de ánimo, incluyendo episodios de depresión.[7]

---

[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-TheIdentification-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] Programa interinstitucional del Gobierno de los Estados Unidos, integrado entre otros por la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA), los **Institutos Nacionales de Salud** (NIH) y los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC).

[4] National Toxicology Program (NTP). (2021). *Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Night* (p. viii). U.S. Department of Health and Human Services. https://ntp.niehs.nih.gov/sites/default/files/ntp/roc/monographs/nightshiftwork_508.pdf

[5] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. viii

[6] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. 84

[7] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. xvii

Tanto la **NTP**, como el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) han señalado que las personas que laboran en turnos nocturnos de forma frecuente y prolongada se encuentran en un grupo de riesgo elevado, ya que han observado que el riesgo potencial se incrementa especialmente en quienes laboran[8]:

- Al menos tres horas entre la medianoche y las cinco de la mañana.
- Con una frecuencia igual o mayor a tres noches por semana.
- Durante un periodo prolongado de diez años o más y que iniciaron esta dinámica laboral desde una edad temprana, particularmente antes de los treinta años.

Finalmente, investigaciones han demostrado que el trabajo nocturno prolongado incrementa el ausentismo laboral. Un estudio sobre 94,815 trabajadores hospitalarios en Dinamarca mostró que quienes laboraron más de 150 turnos nocturnos al año presentaron más días de baja por enfermedad respecto a quienes no realizaron turnos nocturnos.[9]

Salud Mental

TERCERO. Respecto de la salud mental, estudios señalan que la alteración del ritmo circadiano y la insuficiencia en la calidad y cantidad del sueño constituyen dos de los factores más significativos en los impactos a largo plazo del trabajo nocturno sobre la salud mental de las personas trabajadoras, lo anterior fue evidente en un caso de estudio realizado a personal de enfermería, el cual mostró que estos efectos no solo afectan el bienestar emocional, sino que también reducen de forma considerable la alerta y el rendimiento cognitivo durante el turno nocturno, lo cual puede comprometer la seguridad y eficiencia en entornos laborales críticos.[10]

Estudios científicos han documentado los efectos adversos del trabajo por turnos, entre ellos el realizado en horario nocturno, sobre la salud mental de las personas trabajadoras. Entre estos destaca un metaanálisis reciente que incluyó siete estudios longitudinales con una muestra conjunta de 28,431 personas[11], el cual reveló que el trabajo por turnos se asocia con un riesgo significativamente mayor de presentar afectaciones a la salud mental, particularmente síntomas depresivos, siendo este efecto más pronunciado en mujeres trabajadoras. De acuerdo con los resultados, las mujeres que laboran en turnos nocturnos, en comparación con aquellas que trabajan en horarios diurnos, presentan una probabilidad 73% mayor de experimentar síntomas de depresión, este hallazgo confirma que el trabajo nocturno constituye un factor de riesgo diferenciado, especialmente relevante desde una perspectiva de género.

En el mismo sentido, otro estudio[13] comparativo entre trabajadores de turno diurno y nocturno, refiere que quienes laboran durante el día presentan mejores condiciones de salud psicológica y relaciones sociales más sólidas. En contraste, el trabajo nocturno se ha asociado con niveles más altos de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, lo cual repercute en la calidad de vida y el desempeño laboral.

CUARTO. Respecto a la propuesta de prohibir la asignación de jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, debe considerarse que el embarazo constituye una etapa de profundas adaptaciones fisiológicas y psicológicas que se ven especialmente vulnerables a factores como la alteración del ritmo circadiano, la fatiga y el estrés. La evidencia científica[14] muestra que tres de cada cuatro mujeres embarazadas reportan cambios en sus patrones habituales del sueño, situación que se intensifica conforme avanza la gestación: mientras que en el primer trimestre alrededor del 25% reporta dificultades para dormir, en el tercer trimestre esta proporción asciende hasta el 75%. Asimismo, diversos estudios han

CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
I LEGISLATURA

---

[8] Lawson, C. C., Whelan, E. A., Carreón-Valencia, T., & Caruso, C. C. (2021, April 27). *Recent news about night shift work and cancer: What does it mean for workers?* Centers for Disease Control and Prevention (CDC). https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2021/04/27/night-shift-cancer/

[9] Larsen, A. D., Nielsen, H. B., Nabe-Nielsen, K., Kolstad, H. A., Hansen, Å. M., Hansen, J., & Garde, A. H. (2023). Night shift work and sickness absence – many for the few or few for the many? European Journal of Public Health, 33(Supplement_2), ckad160.1341. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.1341

[10] Okechukwu, C. E., Colaprico, C., Di Mario, S., Oko-oboh, A. G., Shaholli, D., Manai, M. V., & La Torre, G. (2023). The relationship between working night shifts and depression among nurses: A systematic review and meta-analysis. Healthcare, 11, 937. https://doi.org/10.3390/healthcare11070937

11 El metaanálisis es una técnica de investigación que permite analizar de forma cuantitativa los resultados de múltiples estudios previos, con el fin de identificar patrones consistentes y estimar con mayor precisión el efecto de una variable sobre otra. Por su parte, los estudios longitudinales son aquellos que observan a las mismas personas a lo largo del tiempo, permitiendo establecer relaciones de causa-efecto más sólidas.

[12] Torquati, L., Mielke, G. I., Brown, W. J., Burton, N. W., & Kolbe-Alexander, T. L. (2019). Shift work and poor mental health: A meta-analysis of longitudinal studies. American Journal of Public Health, 109(11), e13–e20. https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305278

[13] gwu, L.E., Idemudia, E.S. & Onyedibe, MC.C. Decoding the impact of night/day shiftwork on well-being among healthcare workers. Sci Rep 14, 10246 (2024). https://doi.org/10.1038/s41598-024-60882-1

[14] Okun ML, Schetter CD, Glynn LM. Poor sleep quality is associated with preterm birth. Sleep 2011 Nov 01;34(11):1493-1498

documentado que las alteraciones del sueño durante la gestación se asocian con efectos adversos tanto a nivel materno como neonatal, entre los que destacan un mayor riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión, preeclampsia y depresión posparto. [15]

QUINTO. La evidencia científica no deja lugar a dudas: mantener jornadas nocturnas extensas y frecuentes tiene un alto costo humano y social. No se trata únicamente de alterar los horarios de sueño, sino de modificar profundamente los ritmos biológicos de las personas, con consecuencias que abarcan desde el desgaste físico crónico hasta el incremento en el riesgo de enfermedades graves. Diversos estudios han demostrado que el trabajo nocturno está asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, insomnio y, en los casos más extremos, la presencia de pensamientos suicidas. A ello se suman los efectos en la vida social y familiar, el aislamiento, la disminución de la calidad de vida y el aumento en el consumo de sustancias nocivas como mecanismos de afrontamiento.

En conclusión, y a partir de las consecuencias documentadas, se justifica plenamente la necesidad de implementar políticas públicas e intervenciones específicas orientadas a garantizar el derecho a un descanso adecuado, a salvaguardar la salud de las personas trabajadoras y, al mismo tiempo, a asegurar la eficiencia en la prestación de los servicios, por lo que aprobar el presente dictamen no constituye únicamente una reforma laboral: representa un acto de justicia, prevención y cuidado hacia quienes sostienen los turnos más exigentes del sistema productivo. Por ello, regular la jornada nocturna significa proteger la salud, la dignidad y la vida de miles de trabajadoras y trabajadores en nuestro país.

SEXTO. En ese sentido y como ya fue referido, 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 técnicos 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. **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.

3. **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**

[15] Plancoulaine, S., Flori, S., Bat-pitault, F., Patural, H., Lin, J., & Franco, P. (2017). Sleep trajectories among pregnant women and the impact on outcomes: A population-based cohort study. Maternal and Child Health Journal, 21(5), 1139-1146. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s10995-016-2212-9

CÁMARA DE DIPUTADOS DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
LXVI LEGISLATURA

	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:	**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;	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	**No se asignarán jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, sin que medie su consentimiento libre e informado, con independencia del tiempo de gestación o de puerperio. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia que cubran jornadas nocturnas podrán optar por un cambio de turno o de espacio de trabajo, sin afectación salarial.**
II. a VII. …	**II. a VII. …**

SÉPTIMO. Finalmente es oportuno mencionar que si bien es cierto el artículo 123, apartado A, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece que la jornada máxima de trabajo nocturno será de 7 horas, esto significa que el Constituyente fijó un tope para evitar jornadas superiores a ese tiempo, pero no es una prohibición al legislador secundario respecto de que este pueda establecer una jornada menor en beneficio de las personas trabajadoras, por lo que establecer una jornada nocturna de 6 horas no implica desconocer el mandato constitucional, sino hacerlo más garantista en función de la evidencia científica sobre los efectos nocivos del trabajo nocturno en la salud.

Por lo anteriormente expuesto y fundado, sometemos a la consideración de la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, el siguiente proyecto de decreto:

CONGRESO DE LA UNIÓN · ESTADOS UNIDOS MEXICANOS · MÉXICO
LXIII LEGISLATURA

RESOLUTIVO

"ÚNICO. SE REFORMAN los artículos 61 y 63; y **SE ADICIONA** un segundo párrafo 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;

No se asignarán jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, sin que medie su consentimiento libre e informado, con independencia del tiempo de gestación o de puerperio. Las mujeres

embarazadas o en periodo de lactancia que cubran jornadas nocturnas podrán optar por un cambio de turno o de espacio de trabajo, sin afectación salarial.

II. a VII. ...”

TRANSITORIOS

ÚNICO.- El presente decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.”

FIRMAS DE LA INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO MEDIANTE LA CUAL SE REFORMA LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO, A FIN DE REDUCIR LA JORNADA NOCTURNA.

Palacio Legislativo del Congreso de la Ciudad de México, a los siete días del mes de octubre del año dos mil veinticinco.

POR LA MESA DIRECTIVA

DIPUTADO JESUS SESMA SUÁREZ
PRESIDENTE

SECRETARIA **SECRETARIA**

III LEGISLATURA

DIPUTADA CECILIA VADILLO OBREGÓN **DIPUTADA LIZZETTE SALGADO VIRAMONTES**

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

DICTAMEN EN SENTIDO POSITIVO DE LA COMISIÓN DE ASUNTOS LABORALES, TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL, A LA INICIATIVA A PRESENTAR ANTE EL CONGRESO DE LA UNIÓN, CON PROYECTO DE DECRETO MEDIANTE LA CUAL SE REFORMA LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO A EFECTO DE REDUCIR LA JORNADA LABORAL NOCTURNA, PRESENTADA POR EL DIPUTADO JUAN ESTUARDO RUBIO GUALITO

H. CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
III LEGISLATURA

PRESENTE

Las y los suscritos Diputados integrantes de la **Comisión de Asuntos Laborales, Trabajo y Previsión Social**, de conformidad con lo establecido en los artículos 122 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29 y 30, numerales 1, inciso b), 2, 4 y 6 de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12 fracción II, 67, 70 fracción I, 72 fracciones I y X, 74 fracción V, 77 párrafo tercero y 80 de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; y, 103 fracción I, 104, 105, 106, 107, 256, 257, 258 y 260 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, sometemos a consideración de esta H. Asamblea el presente dictamen **EN SENTIDO POSITIVO** a la Iniciativa a presentar ante el Congreso de la Unión, con proyecto de decreto mediante el cual se reforma la Ley Federal del Trabajo, a efecto de reducir la jornada laboral nocturna; presentada por el diputado Juan Estuardo Rubio Gualito. Lo anterior de conformidad con lo siguiente:

I. METODOLOGÍA

El dictamen que se presenta, a efecto de dar cumplimiento con lo establecido por los artículos 106, 256 fracción I y 257 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, sigue el orden que a continuación se hace mención:

1. En el apartado correspondiente al **PREÁMBULO**, se señala la competencia de la Comisión, la reseña de la iniciativa objeto del Dictamen, así como una breve referencia de los temas que aborda, conforme a lo previsto por la fracción III del artículo 106 del Reglamento en mención.

2. En el apartado de **ANTECEDENTES** se da constancia del trámite y del inicio del proceso legislativo respecto a la iniciativa antes referida, así como la fecha de recepción del turno para la elaboración del Dictamen de la Comisión, en términos de lo previsto por la fracción IV del artículo 106 del Reglamento en cita.

3. En el apartado de **CONSIDERACIONES**, se expresa la competencia material de esta Comisión dictaminadora, así como los argumentos en los que se sustenta y se hace la valoración de la iniciativa objeto del presente dictamen, así como los motivos que sustentan la decisión previstos en la fracción V del artículo 106 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México.

4. En el apartado de **RESOLUTIVOS**, la Comisión emite su decisión respecto de la iniciativa objeto del presente dictamen, conforme a lo previsto en la fracción VI del artículo 106 del mismo Reglamento.

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

II. PREÁMBULO

I. La Comisión de Asuntos Laborales, Trabajo y Previsión Social del Congreso de la Ciudad de México III Legislatura, es competente para conocer, estudiar, analizar y dictaminar la iniciativa antes referida, en términos de lo que se señala en el considerando primero de este dictamen.

II. A la Comisión de Asuntos Laborales, Trabajo y Previsión Social del Congreso de la Ciudad de México, le fue turnada, por la Presidencia de la Mesa Directiva de este H. Congreso para su análisis y dictamen, la iniciativa objeto del presente dictamen, cuya recepción fue realizada en los términos descritos en el apartado de antecedentes del presente dictamen.

III. El objetivo de la iniciativa consiste en reformar los artículos 61, 63 y 170 de la Ley Federal del Trabajo, con el objeto de:

- Reducir de siete a seis horas la jornada máxima nocturna legal;
- Establecer una medida específica de protección a favor de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, prohibiendo su asignación a jornadas nocturnas, independientemente del tiempo de gestación o puerperio. En los casos excepcionales en los que resulte imprescindible su participación en horario nocturno, se deberá garantizar el otorgamiento de un cambio de turno o, en su defecto, medidas de protección equivalentes que no impliquen afectación salarial

En consecuencia, esta Comisión dictaminadora somete a consideración del Pleno de este Honorable Congreso de la Ciudad de México, el presente dictamen, conforme a los siguientes:

III. ANTECEDENTES

A. El 17 de septiembre de 2024, la Junta de Coordinación Política aprobó el acuerdo AC/CCMX/III/JUCOPO/1A/008/224, en el que se definieron el número y los nombres de las comisiones y comités que formarán parte de la III Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, así como su composición. Dicho acuerdo fue ratificado por el Pleno durante la Sesión Ordinaria del 18 de septiembre del mismo año, incluyendo la integración de esta Comisión, misma que fue formalmente instalada el día 21 de septiembre de 2024 en términos de los artículos 67,68,71, 75 de la Ley Orgánica; 188,189, 190 y 211 del Reglamento, ambos del Congreso de la Ciudad de México.

B. La iniciativa objeto del presente dictamen, fue presentada en la sesión ordinaria del Congreso de la Ciudad de México, III Legislatura, con fecha **08 de mayo de 2025.**

C . La presidencia de la Mesa Directiva del Congreso de la Ciudad de México turnó a esta Comisión de Asuntos Laborales, Trabajo y Previsión Social, la iniciativa materia del presente dictamen para su análisis y dictamen, mediante oficio **MDPPOPA/CSP/2048/2025** de fecha **08 de mayo de 2025.**

D . Esta comisión dictaminadora, da cuenta que se ha cumplido con lo previsto en el artículo 25, numeral 4, de la Constitución Política de la Ciudad de México, así como el tercer párrafo del artículo 107 de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México, referente al plazo para que las y los ciudadanos propongan modificaciones a la iniciativa materia del presente dictamen, toda vez que ha transcurrido el plazo mínimo de diez días hábiles para este propósito considerando que la misma fue publicada en la Gaceta Parlamentaria de fecha **08 de mayo de 2025**, sin que durante el referido término se haya recibido propuesta alguna de modificación.

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

E . A efecto de cumplir con lo dispuesto por los artículos 103, fracción I; 104,106, 252 y 257 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, previa convocatoria realizada en términos legales y reglamentarios, las diputadas y los diputados integrantes de esta Comisión dictaminadora, sesionaron para analizar, discutir y aprobar el presente dictamen, a fin de ser sometido a consideración del Pleno del Congreso de la Ciudad de México.

Consecuentemente, una vez expresados el preámbulo y los antecedentes de la iniciativa sujeta al presente, esta comisión dictaminadora procede a efectuar su análisis, y

IV. CONSIDERACIONES

COMPETENCIA

PRIMERO. Esta Comisión de Asuntos Laborales, Trabajo y Previsión Social es competente para conocer, estudiar, analizar y dictaminar la iniciativa antes referida, de conformidad con lo establecido en los artículos 122, apartado A, fracción II, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29, apartados A, numeral 1, y D, inciso r); 30, numerales 1, inciso b), 2, 4 y 6 de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12, fracción II; 67; 70, fracción I; 72, fracciones I y X; 73; 74, fracción V; 75; 78; y 80 de la Ley Orgánica; así como en los artículos 103, fracción I; 104; 106; 192; 196; 197; 256; 257; y 260 del Reglamento, ambos del Congreso de la Ciudad de México.

PROCEDIBILIDAD

SEGUNDO. El artículo 30 de la Constitución Política de la Ciudad de México, relativo a la iniciativa y formación de leyes; así como el artículo 5, fracción I del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, disponen lo siguiente:

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

"Artículo 30
De la iniciativa y formación de las leyes

1. La facultad de iniciar leyes o decretos compete a:
a) ...
b) Las diputadas y diputados al Congreso de la Ciudad de México;
c) a g) ...
2. Las leyes establecerán los requisitos para la presentación de estas iniciativas. [...]"

"REGLAMENTO DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Artículo 5. Son derechos de las y los Diputados:

I. Iniciar leyes, decretos y presentar proposiciones y denuncias ante el Congreso;

II. a XXIII. ...

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

De lo cual, se advierte que la iniciativa materia del presente dictamen fue presentada por persona facultada para ello, al haber sido presentada por un diputado integrante de la III Legislatura del Congreso de la Ciudad de México.

MATERIA DE LA INICIATIVA

TERCERO. Como ya fue antes referido, el objetivo de la iniciativa consiste en **reformar los artículos 61, 63 y 170 de la Ley Federal del Trabajo**, con el objeto de reducir de siete a seis horas la jornada máxima nocturna legal, así como establecer una medida específica de protección a favor de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, prohibiendo su asignación a jornadas nocturnas, independientemente del tiempo de gestación o puerperio.

Dentro de los principales fundamentos del diputado promovente, radican en la necesidad de proteger la salud física y mental de las personas trabajadoras que laboran en turno nocturno, toda vez que este señala que diversos estudios y evidencia empírica han demostrado que este tipo de jornadas produce mayores afectaciones al bienestar, particularmente en lo relativo a alteraciones del sueño, fatiga crónica, estrés, trastornos digestivos y cardiovasculares, entre otros padecimientos. Asimismo, el promovente expone que la jornada nocturna no solo repercute en la salud, sino que también genera impactos significativos en la vida social y familiar de las personas trabajadoras.

En este contexto, y con el propósito de ilustrar el planteamiento del diputado promovente, así como los alcances del instrumento legislativo objeto del presente dictamen, se inserta a continuación la propuesta de reforma objeto de la 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;	**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.

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

SIN CORRELATIVO	**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. ...	**II. a VII. ...**

ESTUDIO, ANÁLISIS Y DETERMINACIÓN DE FONDO

CÁNCER

CUARTO. El National Toxicology Program (NTP)[1] en su reporte titulado Informe de Evaluación del Riesgo de Cáncer por el Trabajo Nocturno y la Exposición a la Luz Nocturna (*Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Night*) entre sus hallazgos advierte que **la exposición persistente al trabajo nocturno y a determinadas condiciones de iluminación artificial se ha vinculado con disrupción circadiana**[2], es decir, una alteración del reloj biológico que puede involucrar diversos factores, entre ellos la exposición a la luz artificial nocturna, dormir a deshoras, cambiar los horarios de alimentación y enfrentar condiciones sociales o ambientales que disminuyen la exposición solar y los niveles de vitamina D.[3]

Asimismo, el propio informe documenta que existe evidencia que asocia al trabajo nocturno persistente con un **mayor riesgo de cáncer de mama en mujeres**, particularmente cuando la exposición es frecuente, prolongada y comienza en etapas tempranas de la vida adulta. Los estudios revisados muestran que quienes han estado expuestas durante más años y con mayor regularidad a este tipo de turnos nocturnos presentan riesgos más elevados, reforzando la conclusión de que la disrupción circadiana constituye un mecanismo clave que incide en procesos hormonales y celulares vinculados al desarrollo de este tipo de cáncer.[4]

De igual forma es relevante señalar que el estudio señala que gran parte de las personas que trabajan de noche no logran adaptar su reloj biológico, lo que se ve reflejado en que la melatonina sigue alcanzando su pico durante la noche, aunque duerman de día, refiriendo que esta falta de adaptación se traduce en una baja tolerancia al trabajo nocturno, reflejada en síntomas persistentes como cansancio crónico, necesidad de recurrir a medicamentos para dormir y alteraciones del estado de ánimo, incluyendo episodios de depresión.[5]

---

[1] Programa interinstitucional del Gobierno de los Estados Unidos, integrado entre otros por la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA), los **Institutos Nacionales de Salud** (NIH) y los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC).

[2] National Toxicology Program (NTP). (2021). *Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Night* (p. viii). U.S. Department of Health and Human Services. https://ntp.niehs.nih.gov/sites/default/files/ntp/roc/monographs/nightshiftwork_508.pdf

[3] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. viii

[4] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. 84

[5] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. xvii

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

Tanto la **NTP** ,como el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) han señalado que las personas que laboran en turnos nocturnos de forma frecuente y prolongada se encuentran en un grupo de riesgo elevado, ya que han observado que el riesgo potencial se incrementa especialmente en quienes laboran[6]:

- Al menos tres horas entre la medianoche y las cinco de la mañana.
- Con una frecuencia igual o mayor a tres noches por semana.
- Durante un periodo prolongado de diez años o más y que iniciaron esta dinámica laboral desde una edad temprana, particularmente antes de los treinta años.

Findalmente, investigaciones han demostrado que el trabajo nocturno prolongado incrementa el ausentismo laboral. Un estudio sobre 94,815 trabajadores hospitalarios mostró que quienes laboraron más de 150 turnos nocturnos al año presentaron más días de baja por enfermedad respecto a quienes no realizaron turnos nocturnos.[7]

Salud Mental

QUINTO. Respecto de la salud mental, estudios señalan que la alteración del ritmo circadiano y la insuficiencia en la calidad y cantidad del sueño constituyen dos de los factores más significativos en los impactos a largo plazo del trabajo nocturno sobre la salud mental de las personas trabajadoras, lo anterior fue evidente en un caso de estudio realizado a personal de enfermería, el cual mostró que estos efectos no solo afectan el bienestar emocional, sino que también reducen de forma considerable la alerta y el rendimiento cognitivo durante el turno nocturno, lo cual puede comprometer la seguridad y eficiencia en entornos laborales críticos.[8]

Diversos estudios científicos han evidenciado los efectos negativos del trabajo por turnos, particularmente el nocturno, sobre la salud mental de las personas trabajadoras. Entre estos destaca un metaanálisis reciente que incluyó siete estudios longitudinales con una muestra conjunta de 28,431 personas[9], el cual reveló que el trabajo por turnos se asocia con un riesgo significativamente mayor de presentar afectaciones a la salud mental, particularmente síntomas depresivos, siendo este efecto más pronunciado en mujeres trabajadoras. De acuerdo con los resultados, las mujeres que laboran en turnos nocturnos, en comparación con aquellas que trabajan en horarios diurnos, presentan una probabilidad 73%[10] mayor de experimentar síntomas de depresión, este hallazgo confirma que el trabajo nocturno constituye un factor de riesgo diferenciado, especialmente relevante desde una perspectiva de género. En el mismo sentido, otro estudio[11] comparativo entre trabajadores de turno diurno y nocturno, refiere que quienes laboran durante el día presentan mejores condiciones de salud psicológica y relaciones sociales más sólidas. En contraste, el trabajo nocturno se ha asociado con niveles más altos de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, lo cual repercute en la calidad de vida y el desempeño laboral.

---

[6] Lawson, C. C., Whelan, E. A., Carreón-Valencia, T., & Caruso, C. C. (2021, April 27). *Recent news about night shift work and cancer: What does it mean for workers?* Centers for Disease Control and Prevention (CDC). https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2021/04/27/night-shift-cancer/

[7] Larsen, A. D., Nielsen, H. B., Nabe-Nielsen, K., Kolstad, H. A., Hansen, Å. M., Hansen, J., & Garde, A. H. (2023). Night shift work and sickness absence – many for the few or few for the many? European Journal of Public Health, 33(Supplement_2), ckad160.1341. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.1341

[8] Okechukwu, C. E., Colaprico, C., Di Mario, S., Oko-oboh, A. G., Shaholli, D., Manai, M. V., & La Torre, G. (2023). The relationship between working night shifts and depression among nurses: A systematic review and meta-analysis. Healthcare, 11, 937. https://doi.org/10.3390/healthcare11070937

9 El metaanálisis es una técnica de investigación que permite analizar de forma cuantitativa los resultados de múltiples estudios previos, con el fin de identificar patrones consistentes y estimar con mayor precisión el efecto de una variable sobre otra. Por su parte, los estudios longitudinales son aquellos que observan a las mismas personas a lo largo del tiempo, permitiendo establecer relaciones de causa-efecto más sólidas.

[10] Torquati, L., Mielke, G. I., Brown, W. J., Burton, N. W., & Kolbe-Alexander, T. L. (2019). Shift work and poor mental health: A meta-analysis of longitudinal studies. American Journal of Public Health, 109(11), e13–e20. https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305278

[11] gwu, L.E., Idemudia, E.S. & Onyedibe, MC.C. Decoding the impact of night/day shiftwork on well-being among healthcare workers. Sci Rep 14, 10246 (2024). https://doi.org/10.1038/s41598-024-60882-1

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

SEXTO. En relación con la propuesta de prohibir la asignación de jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, es importante considerar que el embarazo constituye una etapa de profundas adaptaciones fisiológicas y psicológicas, especialmente vulnerables a factores como la alteración del ritmo circadiano, la fatiga y el estrés. La evidencia científica[12] muestra que tres de cada cuatro mujeres embarazadas reportan cambios en sus patrones habituales del sueño, situación que se intensifica conforme avanza el embarazo: mientras que en el primer trimestre alrededor del 25% reporta dificultades para dormir, en el tercer trimestre esta proporción asciende hasta el 75%. Asimismo, diversos estudios han documentado que las alteraciones del sueño durante la gestación se asocian con efectos adversos tanto a nivel materno como neonatal, entre los que destacan un mayor riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión, preeclampsia y depresión posparto. [13]

SÉPTIMO. La evidencia científica es contundente: mantener jornadas nocturnas extensas y frecuentes implica un elevado costo humano y social. No se trata solo de alterar los horarios de sueño, sino de modificar de manera profunda los ritmos biológicos de las personas, lo que conlleva consecuencias que van desde el desgaste físico crónico hasta un mayor riesgo de enfermedades graves. Estudios han demostrado que el trabajo nocturno se asocia con niveles más altos de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo e insomnio y, en los casos más extremos, con la presencia de pensamientos suicidas. A ello se suman los efectos adversos en la vida social y familiar, el aislamiento, la disminución en la calidad de vida y el incremento en el consumo de sustancias nocivas como mecanismo de afrontamiento.

En conclusión, las evidencias presentadas justifican plenamente la necesidad de impulsar políticas públicas e intervenciones legislativas que garanticen el derecho a un descanso adecuado, protejan la salud de las personas trabajadoras.

OCTAVO. Finalmente es oportuno mencionar que si bien es cierto el artículo 123, apartado A, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece que la jornada máxima de trabajo nocturno será de 7 horas, esto significa que el Constituyente fijó un tope para evitar jornadas superiores a ese tiempo, pero no es una prohibición al legislador secundario respecto de que este pueda establecer una jornada menor en beneficio de las personas trabajadoras, por lo que establecer una jornada nocturna de 6 horas no implica desconocer el mandato constitucional, sino hacerlo más garantista en función de la evidencia científica sobre los efectos nocivos del trabajo nocturno en la salud.

PERSPECTIVA DE GÉNERO

NOVENO. La reducción de la jornada nocturna adquiere especial relevancia, toda vez que como fue señalado en párrafos anteriores, las mujeres trabajadoras expuestas a turnos nocturnos frecuentes y prolongados presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar síntomas depresivos y otras afectaciones a la salud mental en comparación con las trabajadoras en horarios diurnos. Por otro lado la disrupción circadiana derivada del trabajo nocturno constituye un factor asociado con mayor riesgo de cáncer de mama, particularmente cuando esta dinámica laboral inicia a edades tempranas y se sostiene durante varios años.

---

[12] Okun ML, Schetter CD, Glynn LM. Poor sleep quality is associated with preterm birth. Sleep 2011 Nov 01;34(11):1493-1498

[13] Plancoulaine, S., Flori, S., Bat-pitault, F., Patural, H., Lin, J., & Franco, P. (2017). Sleep trajectories among pregnant women and the impact on outcomes: A population-based cohort study. Maternal and Child Health Journal, 21(5), 1139-1146. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s10995-016-2212-9

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

En el mismo sentido, a lo anterior se suma que las mujeres continúan asumiendo de manera desproporcionada las tareas de cuidados y responsabilidades familiares, lo que se traduce en una sobrecarga de trabajo total cuando se combina con turnos nocturnos prolongados. En este contexto, la reducción de la jornada nocturna no solo contribuye a proteger su salud integral y a prevenir enfermedades graves, sino que también facilita una mejor conciliación entre la vida laboral y familiar, fortalece entornos laborales más seguros frente a situaciones de acoso o violencia en traslados nocturnos y, en suma, constituye una medida legislativa orientada a garantizar la igualdad sustantiva y la protección diferenciada de los derechos de las mujeres trabajadoras.

No obstante lo anterior, **se planea una modificación al texto normativo de la propuesta de la iniciativa**, lo anterior a efecto de evitar que la norma tenga un carácter restrictivo, modificación consistente en pasar de una prohibición absoluta a un esquema basado en el consentimiento libre e informado de las mujeres trabajadoras. Con ello, se armoniza la protección de la maternidad y la lactancia con el respeto a la autonomía de las trabajadoras, se brinda mayor seguridad jurídica al contemplar la posibilidad de optar por un cambio de turno o de espacio sin afectación salarial, y se asegura congruencia con los estándares internacionales de la OIT en materia de igualdad y no discriminación.

IMPACTO PRESUPUESTAL

DÉCIMO. La aprobación de la presente iniciativa que reduce el tiempo de la jornada nocturna no implica erogaciones adicionales a cargo de la administración pública, toda vez que no establece la creación de nuevas plazas, unidades administrativas, programas o asignaciones presupuestales. La medida se limita a modificar las condiciones laborales en beneficio de las personas trabajadoras, ajustando los límites de la jornada en horarios nocturnos, lo cual corresponde al ámbito regulatorio del derecho del trabajo.

INICIATIVAS CIUDADANAS

DÉCIMO PRIMERO. Esta Comisión dictaminadora reafirma que en el proceso parlamentario de la iniciativa que se resuelve no fueron formuladas propuestas de adecuaciones o modificaciones promovidas por la ciudadanía, en términos de los dispuesto en el artículo 25, numeral 4, de la Constitución Política de la Ciudad de México.

PERSPECTIVA DE DESARROLLO SOSTENIBLE

DÉCIMO SEGUNDO. La aprobación de la presente iniciativa resulta congruente con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3, relativo a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, en particular con la meta 3.4 que busca reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, así como promover la salud mental y el bienestar. En ese sentido, la reforma propuesta que plantea la reducción de la jornada nocturna contribuye a proteger la salud física y mental de las personas trabajadoras, disminuyendo riesgos asociados a la disrupción circadiana, la depresión y otras enfermedades vinculadas con la exposición prolongada a turnos nocturnos, lo cual fortalece el derecho a un trabajo saludable y digno desde el marco normativo.

De igual forma, la aprobación de esta iniciativa se encuentra alineada con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 8, que promueve el trabajo decente y el crecimiento económico, en particular con la meta 8.8 orientada a proteger los derechos laborales y promover entornos de trabajo seguros para todos los trabajadores. De esta forma, establecer límites más razonables a la jornada nocturna contribuye a

https://app.con-carteza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

garantizar la igualdad de oportunidades, a reducir desigualdades en el acceso a condiciones laborales justas y seguras.

V. RESOLUTIVOS

Por lo anteriormente expuesto, fundado y motivado, esta Comisión de Asuntos Laborales, Trabajo y Previsión Social, en su carácter de comisión dictaminadora y con fundamento en lo dispuesto por los artículos 103 y 104 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, sometemos a la consideración del pleno de esta soberanía el presente dictamen **EN SENTIDO POSITIVO**, mediante el cual **SE APRUEBA** la iniciativa ante el Congreso de la Unión, con proyecto de decreto mediante la cual se reforma la Ley Federal del Trabajo, a fin de reducir la jornada nocturna, **para ser presentada conforme a lo siguiente:**

"Cámara de Diputados del H. Congregreso de la Unión:

El Congreso de la Ciudad de México, III Legislatura, en ejercicio de nuestra facultad conferida por el artículo 71, fracción III, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y con fundamento en los artículos 13 de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México y 5 de su Reglamento, respetuosamente somete a consideración del Honorable Congreso de la Unión la iniciativa con proyecto de decreto mediante la cual se reforma la Ley Federal del Trabajo, a fin de reducir 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 (OMS14) 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.[15]

SEGUNDO. El National Toxicology Program **(NTP)**[16] en su reporte titulado Informe de Evaluación del Riesgo de Cáncer por el Trabajo Nocturno y la Exposición a la Luz Nocturna (*Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Night*) entre sus hallazgos advierte que **la exposición persistente al trabajo nocturno y a determinadas condiciones de iluminación artificial se ha vinculado con disrupción circadiana**[17], es decir, una alteración del reloj biológico que puede involucrar diversos factores, entre ellos la exposición a la luz artificial nocturna, dormir a deshoras,

[14] 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-TheIdentification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Night-Shift-Work-2020

[15] 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/

[16] Programa interinstitucional del Gobierno de los Estados Unidos, integrado entre otros por la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA), los **Institutos Nacionales de Salud** (NIH) y los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC).

[17] National Toxicology Program (NTP). (2021). *Cancer Hazard Assessment Report on Night Shift Work and Light at Night* (p. viii). U.S. Department of Health and Human Services. https://ntp.niehs.nih.gov/sites/default/files/ntp/roc/monographs/nightshiftwork_508.pdf

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

cambiar los horarios de alimentación y enfrentar condiciones sociales o ambientales que disminuyen la exposición solar y los niveles de vitamina D.[18]

Asimismo, el propio informe documenta que existe evidencia consistente que asocia al trabajo nocturno persistente con un **mayor riesgo de cáncer de mama en mujeres**, particularmente cuando la exposición es frecuente, prolongada y comienza en etapas tempranas de la vida adulta. Los estudios epidemiológicos revisados muestran que quienes han estado expuestas durante más años y con mayor regularidad a este tipo de turnos nocturnos presentan riesgos más elevados, reforzando la conclusión de que la disrupción circadiana constituye un mecanismo clave que incide en procesos hormonales y celulares vinculados al desarrollo de este tipo de cáncer.[19]

De igual forma es relevante señalar que el reporte señala que gran parte de las personas que trabajan de noche no logran adaptar su reloj biológico, lo que se ve reflejado en que la melatonina sigue alcanzando su pico durante la noche, aunque duerman de día, refiriendo que esta falta de adaptación se traduce en una baja tolerancia al trabajo nocturno, reflejada en síntomas persistentes como cansancio crónico, necesidad de recurrir a medicamentos para dormir y alteraciones del estado de ánimo, incluyendo episodios de depresión.[20]

Tanto la **NTP** ,como el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) han señalado que las personas que laboran en turnos nocturnos de forma frecuente y prolongada se encuentran en un grupo de riesgo elevado, ya que han observado que el riesgo potencial se incrementa especialmente en quienes laboran[21]:

- Al menos tres horas entre la medianoche y las cinco de la mañana.
- Con una frecuencia igual o mayor a tres noches por semana.
- Durante un periodo prolongado de diez años o más y que iniciaron esta dinámica laboral desde una edad temprana, particularmente antes de los treinta años.

Finalmente, investigaciones han demostrado que el trabajo nocturno prolongado incrementa el ausentismo laboral. Un estudio sobre 94,815 trabajadores hospitalarios en Dinamarca mostró que quienes laboraron más de 150 turnos nocturnos al año presentaron más días de baja por enfermedad respecto a quienes no realizaron turnos nocturnos.[22]

Salud Mental

TERCERO . Respecto de la salud mental, estudios señalan que la alteración del ritmo circadiano y la insuficiencia en la calidad y cantidad del sueño constituyen dos de los factores más significativos en los impactos a largo plazo del trabajo nocturno sobre la salud mental de las personas trabajadoras, lo anterior fue evidente en un caso de estudio realizado a personal de enfermería, el cual mostró que estos efectos no solo afectan el bienestar emocional, sino que también reducen de forma considerable la

[18] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. viii

[19] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. 84

[20] National Toxicology Program [NTP], 2021, p. xvii

[21] Lawson, C. C., Whelan, E. A., Carreón-Valencia, T., & Caruso, C. C. (2021, April 27). *Recent news about night shift work and cancer: What does it mean for workers?* Centers for Disease Control and Prevention (CDC). https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2021/04/27/night-shift-cancer/

[22] Larsen, A. D., Nielsen, H. B., Nabe-Nielsen, K., Kolstad, H. A., Hansen, Å. M., Hansen, J., & Garde, A. H. (2023). Night shift work and sickness absence – many for the few or few for the many? European Journal of Public Health, 33(Supplement_2), ckad160.1341. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.1341

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

alerta y el rendimiento cognitivo durante el turno nocturno, lo cual puede comprometer la seguridad y eficiencia en entornos laborales críticos.[23]

Estudios científicos han documentado los efectos adversos del trabajo por turnos, entre ellos el realizado en horario nocturno, sobre la salud mental de las personas trabajadoras. Entre estos destaca un metaanálisis reciente que incluyó siete estudios longitudinales con una muestra conjunta de 28,431 personas[24], el cual reveló que el trabajo por turnos se asocia con un riesgo significativamente mayor de presentar afectaciones a la salud mental, particularmente síntomas depresivos, siendo este efecto más pronunciado en mujeres trabajadoras. De acuerdo con los resultados, las mujeres que laboran en turnos nocturnos, en comparación con aquellas que trabajan en horarios diurnos, presentan una probabilidad 73%[25] mayor de experimentar síntomas de depresión, este hallazgo confirma que el trabajo nocturno constituye un factor de riesgo diferenciado, especialmente relevante desde una perspectiva de género.

En el mismo sentido, otro estudio[26] comparativo entre trabajadores de turno diurno y nocturno, refiere que quienes laboran durante el día presentan mejores condiciones de salud psicológica y relaciones sociales más sólidas. En contraste, el trabajo nocturno se ha asociado con niveles más altos de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, lo cual repercute en la calidad de vida y el desempeño laboral.

CUARTO. Respecto a la propuesta de prohibir la asignación de jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, debe considerarse que el embarazo constituye una etapa de profundas adaptaciones fisiológicas y psicológicas que se ven especialmente vulnerables a factores como la alteración del ritmo circadiano, la fatiga y el estrés. La evidencia científica[27] muestra que tres de cada cuatro mujeres embarazadas reportan cambios en sus patrones habituales del sueño, situación que se intensifica conforme avanza la gestación: mientras que en el primer trimestre alrededor del 25% reporta dificultades para dormir, en el tercer trimestre esta proporción asciende hasta el 75%. Asimismo, diversos estudios han documentado que las alteraciones del sueño durante la gestación se asocian con efectos adversos tanto a nivel materno como neonatal, entre los que destacan un mayor riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión, preeclampsia y depresión posparto. [28]

QUINTO. La evidencia científica no deja lugar a dudas: mantener jornadas nocturnas extensas y frecuentes tiene un alto costo humano y social. No se trata únicamente de alterar los horarios de sueño, sino de modificar profundamente los ritmos biológicos de las personas, con consecuencias que abarcan desde el desgaste físico crónico hasta el incremento en el riesgo de enfermedades graves. Diversos estudios han demostrado que el trabajo nocturno está asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, insomnio y, en los casos más extremos, la presencia de pensamientos

---

[23] Okechukwu, C. E., Colaprico, C., Di Mario, S., Oko-oboh, A. G., Shaholli, D., Manai, M. V., & La Torre, G. (2023). The relationship between working night shifts and depression among nurses: A systematic review and meta-analysis. Healthcare, 11, 937. https://doi.org/10.3390/healthcare11070937

24 El metaanálisis es una técnica de investigación que permite analizar de forma cuantitativa los resultados de múltiples estudios previos, con el fin de identificar patrones consistentes y estimar con mayor precisión el efecto de una variable sobre otra. Por su parte, los estudios longitudinales son aquellos que observan a las mismas personas a lo largo del tiempo, permitiendo establecer relaciones de causa-efecto más sólidas.

[25] Torquati, L., Mielke, G. I., Brown, W. J., Burton, N. W., & Kolbe-Alexander, T. L. (2019). Shift work and poor mental health: A meta-analysis of longitudinal studies. American Journal of Public Health, 109(11), e13–e20. https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305278

[26] gwu, L.E., Idemudia, E.S. & Onyedibe, MC.C. Decoding the impact of night/day shiftwork on well-being among healthcare workers. Sci Rep 14, 10246 (2024). https://doi.org/10.1038/s41598-024-60882-1

[27] Okun ML, Schetter CD, Glynn LM. Poor sleep quality is associated with preterm birth. Sleep 2011 Nov 01;34(11):1493-1498

[28] Plancoulaine, S., Flori, S., Bat-pitault, F., Patural, H., Lin, J., & Franco, P. (2017). Sleep trajectories among pregnant women and the impact on outcomes: A population-based cohort study. Maternal and Child Health Journal, 21(5), 1139-1146. doi:http://dx.doi.org/10.1007/s10995-016-2212-9

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

suicidas. A ello se suman los efectos en la vida social y familiar, el aislamiento, la disminución de la calidad de vida y el aumento en el consumo de sustancias nocivas como mecanismos de afrontamiento.

En conclusión, y a partir de las consecuencias documentadas, se justifica plenamente la necesidad de implementar políticas públicas e intervenciones específicas orientadas a garantizar el derecho a un descanso adecuado, a salvaguardar la salud de las personas trabajadoras y, al mismo tiempo, a asegurar la eficiencia en la prestación de los servicios, por lo que aprobar el presente dictamen no constituye únicamente una reforma laboral: representa un acto de justicia, prevención y cuidado hacia quienes sostienen los turnos más exigentes del sistema productivo. Por ello, regular la jornada nocturna significa proteger la salud, la dignidad y la vida de miles de trabajadoras y trabajadores en nuestro país.

SEXTO. En ese sentido y como ya fue referido, 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. **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.

3. **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:

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

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. **No se asignarán jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, sin que medie su consentimiento libre e informado, con independencia del tiempo de gestación o de puerperio. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia que cubran jornadas nocturnas podrán optar por un cambio de turno o de espacio de trabajo, sin afectación salarial.** **II. a VII. ...**

SÉPTIMO. Finalmente es oportuno mencionar que si bien es cierto el artículo 123, apartado A, fracción II de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece que la jornada máxima de trabajo nocturno será de 7 horas, esto significa que el Constituyente fijó un tope para evitar jornadas superiores a ese tiempo, pero no es una prohibición al legislador secundario respecto de que este pueda establecer una jornada menor en beneficio de las personas trabajadoras, por lo que establecer una jornada nocturna de 6 horas no implica desconocer el mandato constitucional, sino hacerlo más garantista en función de la evidencia científica sobre los efectos nocivos del trabajo nocturno en la salud.

Por lo anteriormente expuesto y fundado, sometemos a la consideración de la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, el siguiente proyecto de decreto:

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

RESOLUTIVO

"ÚNICO. SE REFORMAN los artículos 61 y 63; y **SE ADICIONA** un segundo párrafo 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;

No se asignarán jornadas nocturnas a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, sin que medie su consentimiento libre e informado, con independencia del tiempo de gestación o de puerperio. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia que cubran jornadas nocturnas podrán optar por un cambio de turno o de espacio de trabajo, sin afectación salarial.

II. a VII. ..."

TRANSITORIOS

ÚNICO.- El presente decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Diario Oficial de la Federación."

Dado en el Recinto Legislativo de Donceles a los 26 días del mes de septiembre del 2025.

https://app.con-certeza.mx/info/68d6c4be58f4ca0f33454070

PERSONA DIPUTADA	FAVOR	CONTRA	ABSTENCIÓN
DIP. JUAN ESTUARDO RUBIO GUALITO PRESIDENTE	Juan Estuardo Rubio Gualito		
DIP. VICTOR GABRIEL VARELA LOPEZ PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE MÉXICO VICEPRESIDENTE	Victor Varela		
DIP. ALEJANDO CARBAJAL GONZALEZ A.P. PROGRESISTA DE LA TRANSFORMACIÓN SECRETARIO	Alejandro Carbajal		
DIP. LIZZETTE SALGADO VIRAMONTES PARTIDO ACCIÓN NACIONAL INTEGRANTE	Lizzette Salgado		
DIP. MARIO ENRIQUE SÁNCHEZ FLORES PARTIDO ACCIÓN NACIONAL INTEGRANTE			
DIP. NORA DEL CARMEN BÁRBARA ARIAS CONTRERAS PARTIDO DE LA REVOLUCIÓN DEMOCRATICA INTEGRANTE			
DIP. DIANA SÁNCHEZ BARRIOS ASOCIACIÓN PARLAMENTARIA MUJERES POR EL COMERCIO FEMINISTA E INCLUYENTE INTEGRANTE			

con certeza

Certificado de firma

29/09/2025 15:48

Documento electrónico

Identificador: 68D6C4BE58F4CA0F33454070
Nombre y extensión: 06. 30. APROBADO INICIATIVA CONGRESO UNION - DICTAMEN ASUNTOS LABORALES - REFORMA LFT REDUCCION JORNADA NOCTURNA - DIP. JUAN RUBIO GUALITO.pdf
Descripción:
Cantidad de páginas: 15
Estado: Firmado
Firmantes: 4
Huella digital del contenido del documento original:
b1f063dac5644f86196b6efdb1454614d22d68b873c66855bae5bb1e238626a1
Huella digital del contenido del documento firmado:
a0e1e8494d7dd55a03d887dca95fdab11431df3800737470f4f9dc2a7ebfbb8

Solicitante del proceso de firma Almacenado

Nombre: Juan Estuardo Rubio Gualito
Compañía: SR LUZ SA DE CV
Correo electrónico: juan.rubio@congresocdmx.gob.mx
Teléfono:

Dirección IP: 193.138.218.210

Fecha y hora de emisión (America/Mexico_City):
26/09/2025 10:52

Constancia de conservación del documento firmado

Información de la constancia NOM-151

Fecha de emisión:
29/09/2025 21:48:18 UTC (29/09/2025 15:48:18 Hora local de la Ciudad de México)
Nombre y extensión:
a6edcb7d-5b78-47fa-8e7e-9c7e359b959d.cons
Huella digital contenida en la constancia:
a0e1e8494d7dd55a03d887dca95fdab11431df3800737470f4f9dc2a7ebfbb8

Información del emisor de la constancia NOM-151

Prestador de Servicios de Certificación (PSC):
PSC WORLD S.A. DE C.V.
Certificado PSC válido desde: 2017-07-19
Certificado PSC válido hasta: 2029-07-19

Firmantes

Firmante 1. Victor Varela

Atributos	Firma	Fecha
Tipo de actuación: Por su Propio Derecho Compañía: Método de notificación: Correo Correo: gabriel.varela@congresocdmx.gob.mx Teléfono: Emisor de la firma electrónica: Dibujada en dispositivo Plataforma: https://app.con-certeza.mx	ID: 68D6CC3AD57F8E457C72EE9B IP: 2806:2a0:44a:8dbb:9502:a096:dfbf:b358 Firma con texto Victor Varela	Enviado: 26/09/2025 10:53:58 Aceptó Aviso de Privacidad: 26/09/2025 11:24:00 Visto: 26/09/2025 11:24:10 Confirmado: 26/09/2025 11:24:11.285 Firmado: 26/09/2025 11:24:11.286

Firmante 2. Lizzette Salgado

Atributos	Firma	Fecha
Tipo de actuación: Por su Propio Derecho Compañía: Método de notificación: Correo Correo: lizzette.salgado@congresocdmx.gob.mx Teléfono: Emisor de la firma electrónica: Dibujada en dispositivo Plataforma: https://app.con-certeza.mx	ID: 68D722813FC7407ADB3B8794 IP: 2806:370:9b31:a7c7:53e:c6d5:89ac:4b36 Firma con texto Lizzette Salgado	Enviado: 26/09/2025 10:53:58 Aceptó Aviso de Privacidad: 26/09/2025 17:32:11 Visto: 26/09/2025 17:32:17 Confirmado: 26/09/2025 17:32:17.655 Firmado: 26/09/2025 17:32:17.656

Método de validación de firmante:

Enlace de verificación

En el siguiente enlace se encuentra el portal para validar la constancia NOM-151 y el estado de integridad de este documento:
https://app.con-certeza.mx/constancia/a6edcb7d-5b78-47fa-8e7e-9c7e359b959d

Firmante 3. Juan Estuardo Rubio Gualito

Atributos	Firma	Fecha
Tipo de actuación: Por su Propio Derecho Compañía: Método de notificación: Correo Correo: juan.rubio@congresocdmx.gob.mx Teléfono: Emisor de la firma electrónica: Dibujada en dispositivo Plataforma: https://app.con-certeza.mx	ID: 68DACD0CA47ACE1A643509A9 IP: 2806:2f0:56a5:c2a6:185f:cd40:d371:6519 Firma con texto Juan Estuardo Rubio Gualito	Enviado: 26/09/2025 10:53:57 Aceptó Aviso de Privacidad: 29/09/2025 12:16:40 Visto: 29/09/2025 12:16:45 Confirmado: 29/09/2025 12:16:45.491 Firmado: 29/09/2025 12:16:45.493

Firmante 4. Alejandro Carbajal

Atributos	Firma	Fecha
Tipo de actuación: Por su Propio Derecho Compañía: Método de notificación: Correo Correo: alejandro.carbajal@congresocdmx.gob.mx Teléfono: Emisor de la firma electrónica: Dibujada en dispositivo Plataforma: https://app.con-certeza.mx	ID: 68DAFE960BA69E62545AAB6C IP: 2806:2f0:9261:c638:c6c:fe2b:e63e:867e Firma con texto Alejandro Carbajal	Enviado: 29/09/2025 15:43:51 Aceptó Aviso de Privacidad: 29/09/2025 15:48:02 Visto: 29/09/2025 15:48:07 Confirmado: 29/09/2025 15:48:07.49 Firmado: 29/09/2025 15:48:07.491

EL ESPACIO DEBAJO SE HA DEJADO EN BLANCO INTENCIONALMENTE

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 (OMS[1]) 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 cáncer[3], 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 próstata[4], 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-TheIdentification-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-nighti n creases-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/-/shiftw ork-and-breast-cancer-risk-is-there-a link#:~:text=Diversos%20estudios%2C%20sobre%20todo%20con%20enfermeras%2C%20h an,una%20hormona%20con%20propiedades%20inhibidoras%20del%20crecimiento

Doc ID: 3731a1936792e5d1574f5d07260732581b3695537b94

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.

Doc ID: 8781ed3572e5fd5748be07260a2b8e69557a794

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:

Doc ID: [illegible]

"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

Doc ID: 37[illegible]

Título	Firna
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.