



# HAGAMOS UN TRUEQUE



LAS MEJORES PRÁCTICAS DE COMERCIO EXTERIOR Y ADUANAS

3

Jornada Laboral  
Competitiva



**Dra. Guadalupe  
Chan Becerra**

Directora académica  
Trade & Law College.



# Artículo 123 Constitucional

## Título Sexto

### Del Trabajo y de la Previsión Social

**Artículo 123.** Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto, se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley.

*Reformado DOF 18-06-2008*



# Artículo 123 Constitucional

A. Entre los obreros, jornaleros, empleados domésticos, artesanos y de una manera general, todo contrato de trabajo:

*Párrafo adicionado (como encabezado de Apartado A) DOF 05-12-1960*

I. La duración de la jornada máxima será de **ocho horas**.

II. La jornada máxima de trabajo nocturno será de **7 horas**. Quedan prohibidas: las labores insalubres o peligrosas, el trabajo nocturno industrial y todo otro trabajo después de las diez de la noche, de los menores de dieciséis años;

III. Queda prohibida la utilización del trabajo de los menores de quince años. Los mayores de esta edad y menores de dieciséis tendrán como jornada máxima la de **seis horas**.

IV. Por cada seis días de trabajo deberá disfrutar el operario de un **día de descanso**, cuando menos.



# LFT - Ley Federal del Trabajo

## TÍTULO TERCERO

### Condiciones de Trabajo

#### CAPÍTULO II

#### Jornada de trabajo

**Artículo 58.-** Jornada de trabajo es el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrón para prestar su trabajo.

**Artículo 61.-** La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, siete la nocturna y siete horas y media la mixta.

**Artículo 69.-** Por cada seis días de trabajo disfrutará el trabajador de un día de descanso, por lo menos, con goce de salario íntegro.



## LFT Artículo 74. Son días de descanso obligatorio:

- I. El 1o. de enero;
- II. El primer lunes de febrero en conmemoración del 5 de febrero;
- III. El tercer lunes de marzo en conmemoración del 21 de marzo;
- IV. El 1o. de mayo;
- V. El 16 de septiembre;
- VI. El tercer lunes de noviembre en conmemoración del 20 de noviembre;
- VII. El 1o. de diciembre de cada seis años, cuando corresponda a la transmisión del Poder Ejecutivo Federal;
- VIII. El 25 de diciembre, y
- IX. El que determinen las leyes federales y locales electorales, en el caso de elecciones ordinarias, para efectuar la jornada electoral.



## NOM-037-STPS-2023, TELETRABAJO-CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

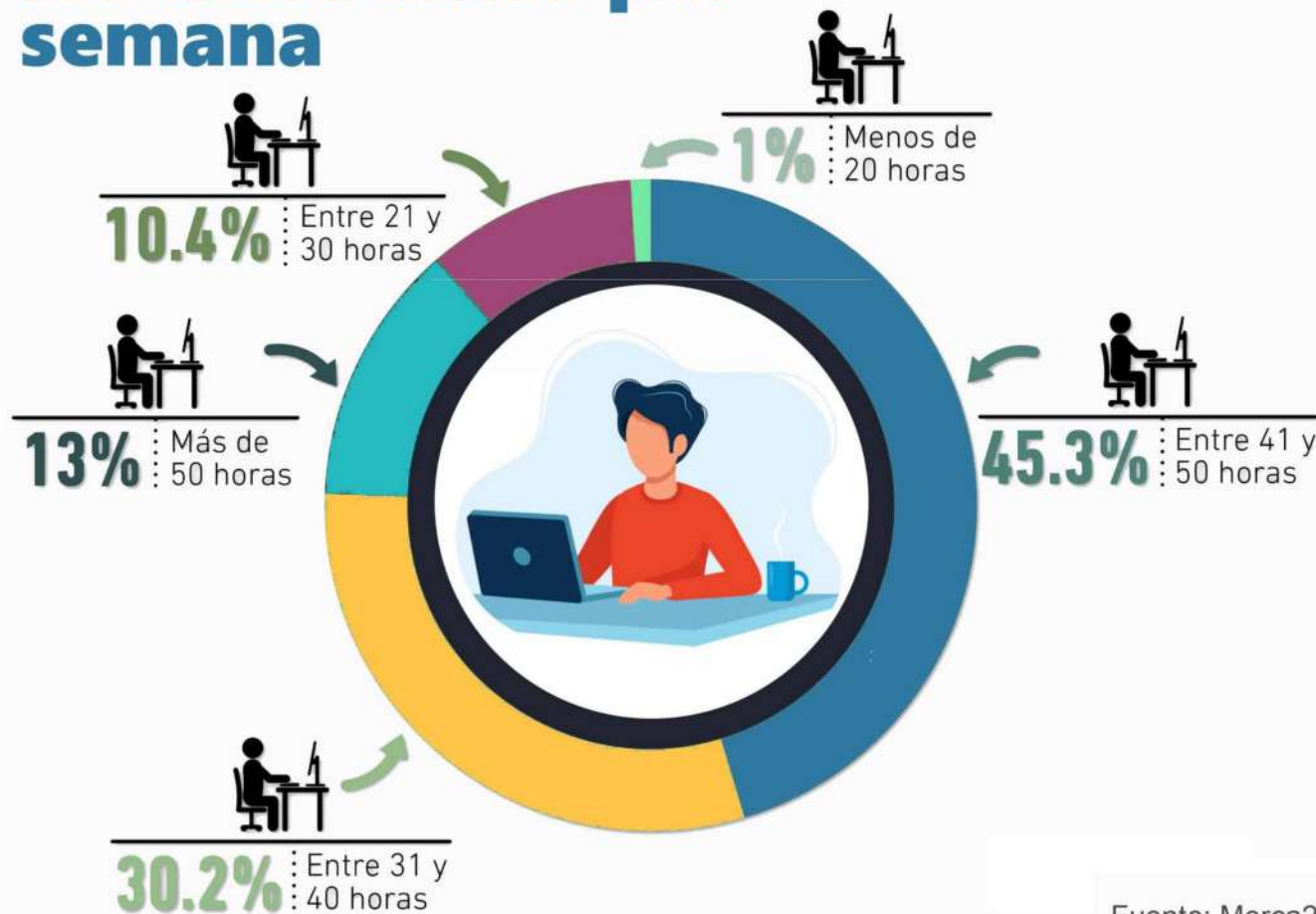
### 5. Obligaciones del Patrón.

#### 5.2

e) Establezca la duración del horario de labores pactado, y/o la distribución convenida de los horarios de las jornadas de trabajo de éstas, siempre que no excedan los máximos legales y contractuales, incluyendo el derecho a las pausas para descanso y a la desconexión (incluida la desconexión de las TIC de manera digital) al término de la jornada laboral, en los horarios no laborables, vacaciones, permisos y licencias;



## Horas que trabajan los mexicanos por semana



Fuente: Merca2.0

# Horas laborales anuales

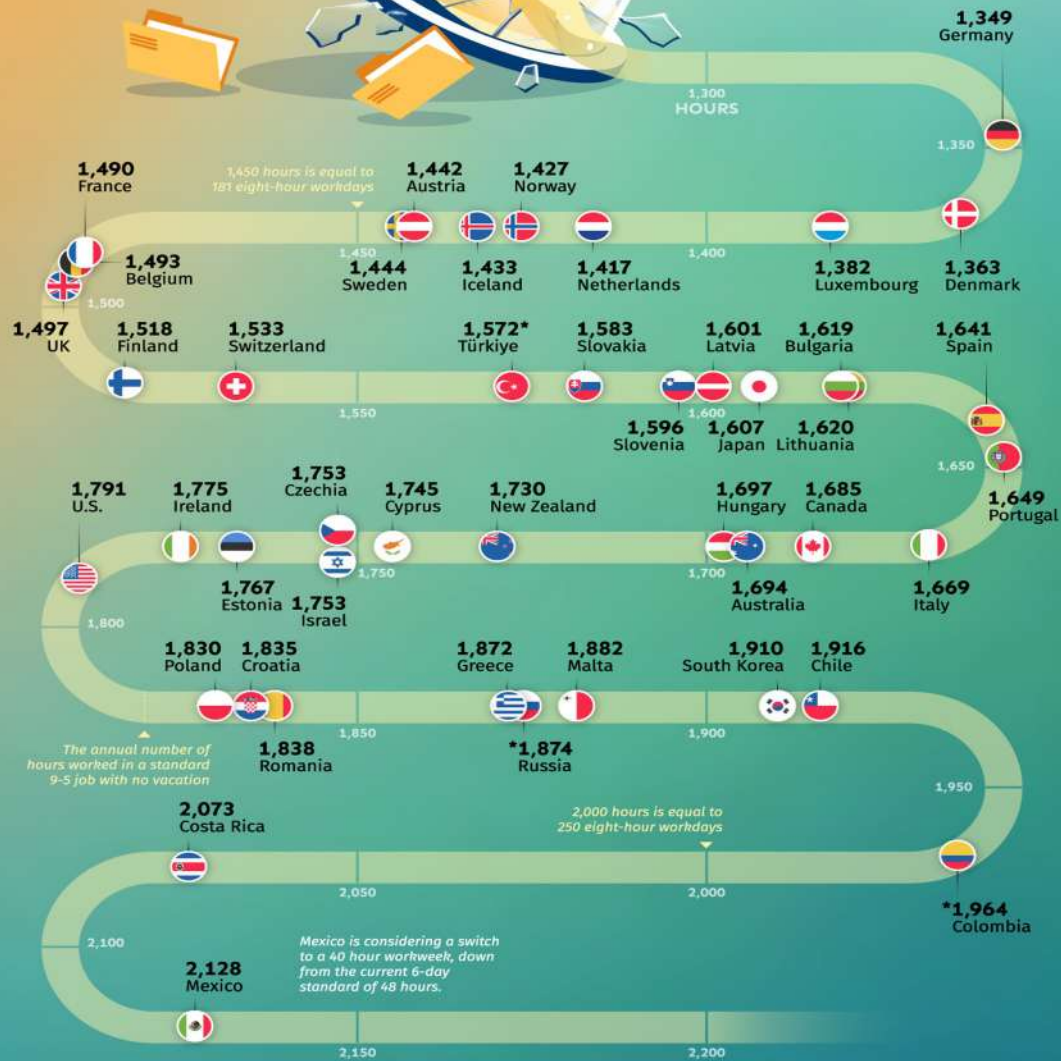
# Países que pertenecen a la OCDE

# Annual Working Hours

ACROSS OECD COUNTRIES

This graphic shows the average annual hours that people work in all 38 OECD countries, as well as 6 additional ones.

The data includes both full and part-time workers.



Source: OECD (2022)

\*Only data up to 2020 was available.

Non-OECD countries included in this chart are: Bulgaria, Croatia, Cyprus, Malta, Romania, Russia.





## LOS PAÍSES DE LA OCDE CON MÁS HORAS DE TRABAJO

	Horas semanales normales reglamentarias (excluidas las horas extraordinarias)	Horas semanales normales negociadas
Colombia	48	N.A.
México	48	N.A.
Chile	45	N.A.
Turquía	45	N.A.
Israel	42	42
Austria	40	38,8
Canadá	40	N.A.
República Checa	40	38
Estonia	40	N.A.
Finlandia	40	38

Fuente: OCDE / Gráfico: LR-ER

## ¿Cuántas horas dura la jornada laboral (oficial) en los países de América Latina?

Selección de países de América Latina | JORNADA DE TRABAJO SEMANAL LEGAL (EN HORAS)



\*Estos países reformaron recientemente su jornada laboral y están en el proceso gradual de implementación.

FUENTE: DATOS DE LA OIT Y LEGISLACIONES LOCALES

EL ECONOMISTA



# Consideraciones y recomendaciones de la OCDE en relación con la jornada laboral:



## Promoción del equilibrio entre el trabajo y la vida personal:

Fomentar políticas que permitan a los trabajadores conciliar sus responsabilidades laborales con sus responsabilidades familiares y personales. Esto implica la promoción de horarios flexibles, el teletrabajo, la licencia parental y otras medidas que permitan una mayor flexibilidad en la organización del trabajo.





## Reducción de las horas de trabajo excesivas:

Largas jornadas laborales pueden tener efectos negativos en la salud y el bienestar de los trabajadores, así como en la productividad a largo plazo. Por lo tanto, se recomienda limitar las horas de trabajo y promover un enfoque más centrado en los resultados y la eficiencia.





## Calidad del empleo y estabilidad laboral:

La OCDE enfatiza la importancia de crear empleos de calidad, que proporcionen salarios justos, seguridad laboral, protección social y oportunidades de desarrollo profesional. Un empleo de calidad contribuye a mejorar el bienestar y la satisfacción de los trabajadores.





## Protección de los derechos laborales:

Proteger los derechos laborales, como los límites a la duración máxima de la jornada laboral, las horas extraordinarias y los períodos de descanso obligatorios. Estos derechos ayudan a garantizar condiciones de trabajo justas y promover la salud y el bienestar de los trabajadores.





# Iniciativa de reducción de la Jornada Laboral en México



Fuente: México 24siete



# Implicaciones para las Empresas

- *“Incremento de un 14% en los costos de nómina por vacaciones dignas”*
- *“Con la reducción de la jornada laboral se incrementarían en 20% los costos para las empresas”*
- *“Aumento en los precios de sus productos hasta un 24%”*
- *“Esta medida resulta benéfica para la productividad de los trabajadores y lleva la solidaridad del sector industrial; también es necesario conocer los impactos económicos y de organización administrativa que conlleva, para las micro, pequeñas y medianas empresas”*





Una jornada laboral reducida puede proporcionar varios beneficios **psicoemocionales** y **sociales** para los trabajadores.



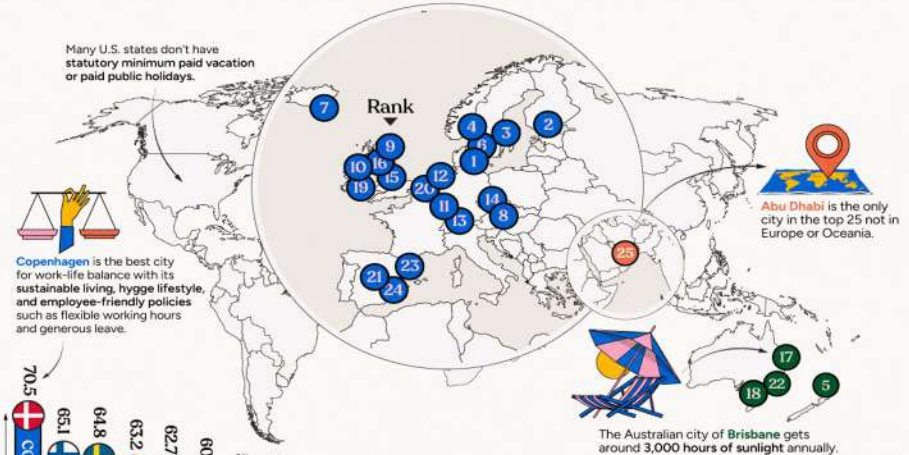


# 25 Mejores Ciudades para un buen equilibrio Vida - Trabajo

## The 25 Best Places for a Good Work-Life Balance

Work-life balance is crucial for personal happiness and professional success. Forbes Advisor analyzed 128 cities worldwide to determine the best cities for worker well-being, taking into account factors such as the World Happiness Index, working hours, and minimum annual leave.

Europe Oceania Asia



Source: Forbes

visualcapitalist.com



- Equilibrio entre el trabajo y la vida personal
- Reducción del estrés y mejora de la salud mental
- Aumento de la productividad y la concentración
- Mejora en las relaciones familiares y sociales
- Fomento de actividades de autorrealización
- Promoción de la participación en la comunidad





El estrés laboral puede tener una serie de efectos negativos tanto para los empleados como para las organizaciones en general.





## Algunos de los problemas comunes generados por el estrés laboral son:

- Impacto en la salud física y mental
- Baja productividad y rendimiento laboral
- Ausentismo y presentismo
- Conflictos y problemas en las relaciones laborales
- Rotación y retención de empleados
- Costos para las organizaciones





# Burnout

Síndrome del quemado

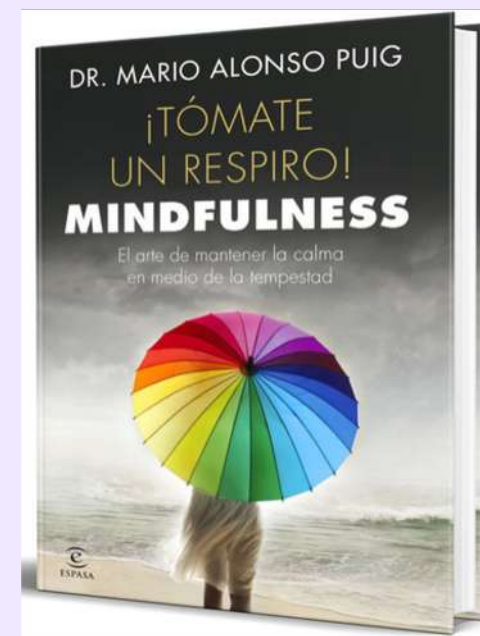
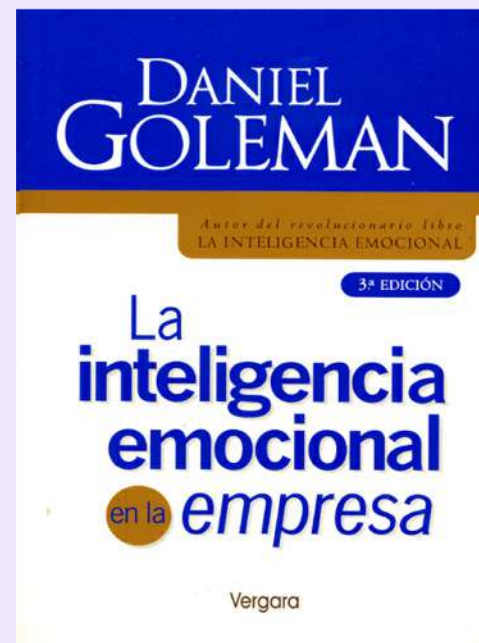
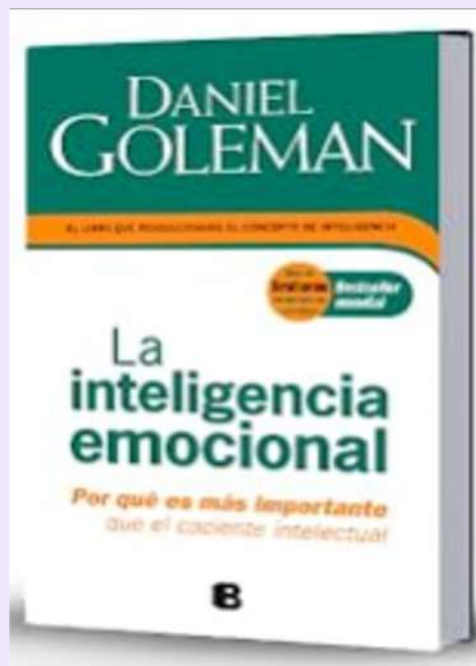
Es una manifestación comportamental del estrés laboral, y lo entienden como un síndrome tridimensional caracterizado por cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) en el trato con clientes y usuarios, y dificultad para el logro/realización personal (RP). Maslach y Jackson (1981, 1982)

Variables para la aparición y el desarrollo:

- 1) la presión de satisfacer las demandas de otros,
- 2) intensa competitividad,
- 3) deseo de obtener más dinero y
- 4) sensación de ser desprovisto de algo que se merece. Farber (2000)



Es fundamental que las organizaciones tomen medidas para abordar y mitigar el estrés laboral, ya que puede tener consecuencias negativas tanto para los empleados como para la productividad y el éxito de la organización en su conjunto.







**Modelo 100:80:100: 100% de sueldo, 80% de tiempo, 100% de productividad**

## **4 DAY WEEK GLOBAL**



### **Países participantes:**

Islandia, Bélgica, Suecia, Reino Unido, España, Australia, United States, Canada, Irlanda, Australia, y Nueva Zelanda

<https://www.4dayweek.com/>

TLC MAGAZINE MÉXICO

# HAGAMOS UN TRUEQUE

PODCAST DE TLC MAGAZINE MÉXICO



Escúchanos en:

