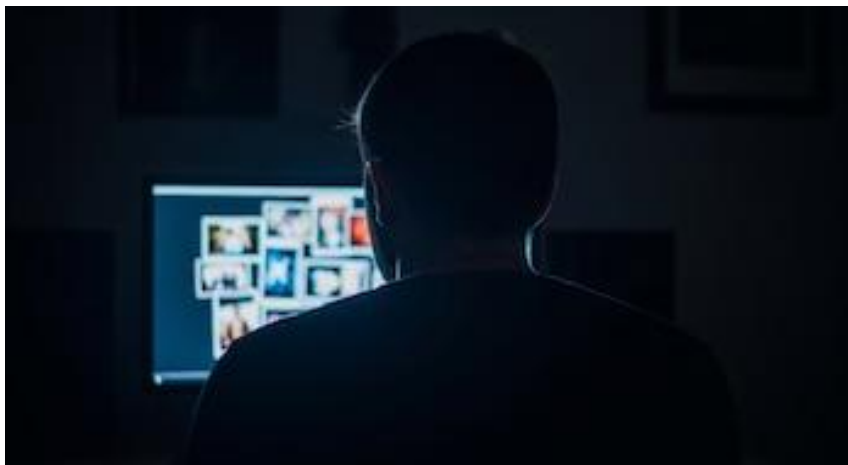




Cámara de Diputados aprueban leyes de desconexión digital en el trabajo

La nueva normativa otorga a empleados la posibilidad de separarse de obligaciones laborales fuera de horario y establece compensaciones por trabajo extra



La Cámara de Diputados de México aprobó este 3 de marzo por unanimidad la reforma a la Ley Federal del Trabajo, que reconoce el derecho a la desconexión digital para las personas trabajadoras y establece nuevas obligaciones para los empleadores, como el pago correspondiente de horas extra por labores fuera del horario convenido.

Esta decisión sobre la desconexión laboral redefine la gestión laboral al otorgar mayor protección al bienestar y los horarios personales en la era digital.

La reforma garantiza que las personas trabajadoras podrán abstenerse de atender asuntos laborales fuera de su horario, durante vacaciones o licencias, sin riesgo de sanciones. El tiempo extra laborado deberá ser remunerado como horas extra.

Fundamentos y argumentos de la reforma

El diputado Eduardo Gaona Domínguez, del Grupo Parlamentario de Movimiento Ciudadano, señaló que la más reciente reforma en teletrabajo resultó insuficiente para proteger la calidad de vida y la salud mental de millones de empleados. Destacó que la ausencia de un reconocimiento



expreso del derecho a la desconexión digital perpetúa esquemas laborales rígidos, que afectan especialmente a mujeres, personas cuidadoras y quienes tienen responsabilidades familiares.

Gaona subrayó la necesidad de adaptar el marco normativo a nuevas realidades laborales, enfatizando la conciliación entre vida laboral y familiar, la protección de la salud mental y la modernización administrativa.

El legislador mencionó como ejemplo las acciones implementadas en Nuevo León, donde se han promovido políticas públicas orientadas al equilibrio entre productividad y calidad de vida laboral, así como programas de profesionalización y ambientes laborales flexibles.

La exposición de motivos indica que países como Francia, España, Portugal y Chile han reconocido el derecho a la desconexión digital en sus leyes, integrándolo como una garantía relevante de la protección laboral contemporánea. Destaca también que la Unión Europea ha impulsado este derecho como fundamental.

En ese sentido, la reforma mexicana busca armonizar el marco legal local con estos estándares internacionales, subsanando omisiones previas y eliminando disparidades entre empleados públicos y privados.

La iniciativa cita a la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), que ha establecido que los derechos laborales forman parte del bloque constitucional de derechos humanos y deben interpretarse bajo el principio de progresividad. El derecho al trabajo digno, según la SCJN, no solo implica estabilidad y remuneración, sino también condiciones que permitan el desarrollo integral y la protección de la salud.

[Cámara de Diputados aprueban leyes de desconexión digital en el trabajo - Infobae](#)