



**Edgar F.  
Garza Ancira**

Presidente de la  
Agrupación Política Nacional,  
QUE SIGA LA DEMOCRACIA

***“Una sociedad con  
ciudadanos menos  
estresados y con  
más tiempo para sus  
comunidades será  
más participativa y  
cohesionada”***

La cultura laboral mexicana se ha caracterizado por contar con jornadas extensas, que superan regularmente las 48 horas semanales, las cuales, lejos de elevar la producción por la cantidad de horas que se trabaja, producen agotamiento, estrés y una desconexión palpable entre el trabajador y su entorno personal.

Por tanto, desde hace algunos meses hay una discusión sobre

la propuesta de reforma laboral para reducir a 40 horas la jornada de los trabajadores, a la que algunos consideran una medida populista, mientras que otros la observamos como un paso audaz para alcanzar un ambiente laboral más humano, productivo y equitativo, puesto que hay evidencia empírica que demuestra que menos horas no equivalen a menor productividad, sino a una productividad más inteligente y sostenible.

Un trabajador descansado, con la mente despejada y una vida personal equilibrada, es inherentemente más eficiente, creativo y comprometido. La fatiga crónica y el agotamiento disminuyen la calidad del trabajo, aumentan el riesgo de errores y accidentes laborales. Se debe aspirar a trabajar menos y mejor. La jornada de 40 horas incentivaría la adopción de metodologías más eficientes y resultados más tangibles.

El dedicar más tiempo a la convivencia familiar, representa una inversión directa en el tejido

## QUE SIGA LA DEMOCRACIA

### Reducir a 40 horas la jornada laboral para avanzar como sociedad



social, toda vez que se fortalecen los lazos afectivos que son el pilar de cualquier comunidad sana. Un núcleo familiar robusto, con padres y madres menos estresados y más presentes, incide en una niñez más atendida y en la formación de ciudadanos con mayor estabilidad emocional y social.

Una sociedad con ciudadanos menos estresados y con más tiempo para sus comunidades será más participativa y cohesionada. El mayor tiempo libre puede traducirse en una mayor participación en actividades cívicas, voluntariado, organizaciones comunitarias o simplemente en una mayor interacción con vecinos y amigos, fortaleciendo el tejido so-

cial y construyendo comunidades más resilientes.

La concesión de mayor tiempo libre a los trabajadores sería un catalizador para la economía del ocio y el consumo interno, ya que los trabajadores tendrían la capacidad para invertir en actividades recreativas, culturales y de entretenimiento, traducido en un incremento significativo en la demanda de servicios, generando un efecto multiplicador en la economía local y regional.

La reducción de horas laborales ayuda a reducir el ausentismo laboral y las enfermedades crónicas relacionadas con el estrés y el agotamiento, lo que se traduce en menores costos para los sistemas

de salud pública y privada, liberando recursos que pueden ser redirigidos a otras áreas prioritarias.

Desde una perspectiva de equidad de género, la reducción de la jornada puede contribuir a una distribución más equitativa de las responsabilidades domésticas y de cuidado, tradicionalmente asumidas en mayor medida por las mujeres. Al tener ambos padres más tiempo disponible, se fomenta la corresponsabilidad y se facilita la participación femenina plena en el mercado laboral y en la vida pública, reduciendo las brechas de género existentes.

La aprobación de las 40 horas no es solo un ajuste a la ley, representa una inversión en el bienestar colectivo, impacta positivamente la economía a través del consumo y la productividad, fortalece el tejido social con ciudadanos más sanos y participativos y revitaliza el corazón de nuestras familias con mayor tiempo y convivencia, por lo que, esta reforma representa una oportunidad para alcanzar un país más próspero, equitativo y pleno.