



Luis Humberto Fernández

Las 40 horas

Esta semana aprobamos una de las reformas más importantes de la *Cuarta Transformación*: la reducción de la jornada laboral a 40 horas. Se trata de una iniciativa impulsada por la Presidenta, la doctora Claudia Sheinbaum, en beneficio de las trabajadoras y los trabajadores mexicanos.

■ En qué consiste? La reforma plantea una reducción gradual de la jornada semanal para que, a más tardar en 2030, se establezcan las 40 horas como límite legal. Además, fija un máximo de 12 horas de trabajo extraordinario, todo ello sin disminuir salarios, sueldos ni prestaciones.

La modificación a las fracciones IV y XI del Apartado A del Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos es histórica, pues representa el primer cambio de fondo al régimen de jornada laboral en más de 100 años en nuestro país. Entre sus principales beneficios destaca el fortalecimiento del tiempo de descanso, como respuesta a los altos niveles de estrés laboral que enfrenta México, superando en este indicador a países como China y EU.

La realidad es clara: México es uno de los países con más horas trabajadas al año, lo que no

necesariamente se traduce en mayor productividad. Las y los mexicanos laboran en promedio 2 mil 207 horas anuales, cifra que se refleja en ausentismo, errores y agotamiento. En contraste, países como Alemania, Dinamarca y Noruega registran alrededor de mil 400 horas al año, es decir, 800 horas menos que en México.

Con esta iniciativa impulsada por la presidenta Claudia Sheinbaum, avanzamos hacia un régimen laboral más justo, con tiempo efectivo para la convivencia familiar, el autocuidado y el desarrollo personal.

En paralelo, en Argentina, bajo el liderazgo de Javier Milei, se han aprobado medidas en sentido contrario: jornadas diarias de hasta 12 horas, horas extra sin paga, reducción en los pagos por licencias de salud y semanas laborales sin límite claro. Mientras en México se busca reducir horas sin afectar los ingresos, en Argentina se amplía la jornada a costa de los derechos laborales. Esa visión, impulsada por la derecha, parte de la premisa de que el crecimiento económico exige debilitar derechos y abaratar el trabajo.

Sin embargo, apostar por jornadas más extensas, menor protección y menos garantías sociales no genera prosperidad sostenible; por el contrario, profundiza la desigualdad y debilita el mercado interno. México está eligiendo un camino distinto: el del desarrollo con justicia social, donde la productividad no se construye a costa de la dignidad de las y los trabajadores, sino a partir de su bienestar.

Académico y diputado por Morena
@luishumbertofd