



PERIÓDICO	PÁGINA	FECHA	SECCIÓN
Lajornada	9	16/10/2023	LEGISLATIVO



A las/os trabajadores de México, a las/os diputados y a la sociedad en general.

Reconocemos a la diputada **Susana Prieto Terrazas** y a quienes acordaron realizar un **Parlamento Abierto** para discutir la **iniciativa de reforma al artículo 123 constitucional, con el objetivo de establecer una jornada laboral de 40 horas semanales, tomando en cuenta a las y los trabajadores.**

En México, las jornadas de trabajo son notoriamente más extensas en comparación con otras naciones de Europa y América Latina; **está demostrado que en países donde se trabajan menos horas, la productividad ha mejorado.**

Las problemáticas de la jornada extensa, entre otras, son:

1. **Traslado prolongado.** Las y los trabajadores enfrentan un desafío, ya que pasan cinco horas diarias en el traslado de su casa al trabajo, ida y vuelta, más 10 horas en la fuente laboral, esto suma un total de 15 horas diarias continuas, lo que genera poca o nula convivencia familiar.
2. **Rezago educativo.** Al no contar con tiempo suficiente para otras actividades, a las y los trabajadores se les **IMPIDE** terminar su educación básica, ya no se diga actualización y formación académica que les permita escalar a mejores puestos.
3. **No hay esparcimiento.** **Reprime** el derecho a practicar ejercicio, deporte, actividades sociales, culturales y de esparcimiento.
4. **Cansancio. Imposibilita** que las y los trabajadores descansen las ocho horas recomendadas. Está comprobado que reducir el tiempo de convivencia y descanso puede propiciar accidentes laborales, incrementar la fatiga, el agotamiento y, afecta la seguridad en el trabajo.
5. **Enfermedad. Agrava** el riesgo de sufrir discapacidades, estrés, ansiedad, diabetes, accidentes cardiovasculares y muerte prematura. Según la OIT y la OMS, trabajar más horas provoca enfermedades mentales, físicas y sociales. **Trabajar muchas horas mata.**

En contraste, la reducción de la jornada laboral, aporta los siguientes beneficios:

- a) **Optimiza el tiempo. Disminuye** el congestionamiento vial, lo que reduce los tiempos de traslado. La tensión del trabajador baja porque sabe que tiene más tiempo libre, lo que alienta la convivencia con los hijos, se fortalecen los lazos familiares y una mayor cohesión social.
- b) **Aprendizajes de calidad. Alienta** la formación y actualización académica, a través de la educación continua o la adquisición de aprendizajes de calidad, desarrollo de nuevas habilidades, conocimientos y lograr la certificación de sus competencias laborales.



PERIÓDICO	PÁGINA	FECHA	SECCIÓN
LaJornada	9	16/10/2023	LEGISLATIVO

- c) **Equilibrio. Estimula** el esparcimiento, hacer ejercicio, practicar algún deporte, asistir a actividades sociales, disfrutar de los beneficios de la cultura, las artes y la ciencia; equilibrando la vida personal con la laboral.
- d) **Energía. Facilita** que las y los trabajadores duerman las ocho horas recomendadas por el sector salud, eliminando así el cansancio permanente, la fatiga, por lo que se recupera la energía para continuar la jornada con entusiasmo.
- e) **Vida sana. Favorece** notablemente a lograr entornos seguros y saludables, el cual es un principio y derecho fundamental establecido por la OIT en 2022; por lo que, trabajar menos fomenta una vida sana.

Otros países a través de su legislación y cultura laboral, han demostrado que con la reducción de la jornada de trabajo, la calidad de vida de las personas trabajadoras, mejoró considerablemente.

Por todo lo anterior, es necesario incidir en la discusión de la reducción de la cantidad de horas trabajadas a 40 horas por semana en México, ya que con esta importante reforma se impulsa de manera significativa **el trabajo decente**, como lo recomienda la **Organización Internacional del Trabajo**, para **que nadie se quede atrás, que nadie se quede fuera**, y así, conquistar la **justicia social**.

Atentamente
Comité Ejecutivo Nacional de la CROC

Responsable de la publicación: Lorenzo Sánchez Rosas