# JORNADA CONTINUA

La jornada continua es un tipo especial de jornada de trabajo que se caracteriza porque el trabajador realiza su labor diaria en un periodo ininterrumpido, salvo un descanso mínimo de media hora. La Ley Federal del Trabajo (LFT) en su artículo 63 establece que durante la jornada continua se debe conceder al trabajador, por lo menos, un descanso de 30 minutos, tiempo que usualmente se utiliza para la comida y que forma parte integral de la jornada laboral.

### Características de la jornada continua

- Se desarrolla en un único bloque de horas, generalmente hasta ocho horas para la jornada diurna, sin interrupciones mayores a la media hora de descanso.
- El tiempo de descanso no debe superar una hora para que se considere jornada continua; exceder este límite puede transformar la jornada en discontinua.
- El descanso dentro de la jornada continua se considera tiempo efectivo de trabajo cuando el trabajador no puede salir del centro laboral durante ese periodo (LFT, Art. 64).
- La jornada continua busca mejorar la productividad al mantener la concentración del trabajador, evitando fragmentaciones excesivas del tiempo laboral.

Es necesario dejar claro que la jornada continua, al ser más compacta, puede favorecer tanto el desempeño laboral como el bienestar del trabajador al reducir interrupciones. José María Paredes Candia subraya que el respeto al descanso dentro de esta modalidad es esencial para evitar la fatiga y proteger la salud laboral, equilibrando productividad y derechos.

***Referencia:***

*Paredes Candia, J. M. (2025). Derecho Laboral: teoría y práctica. Tirant lo Blanch. México.*

*Ley Federal del Trabajo (2025). Última Reforma DOF 21-02-2025.*