LABORES ININTERRUMPIDAS

Las labores ininterrumpidas se refieren a la prestación de servicios de manera continua durante un periodo establecido de tiempo en la jornada laboral, con la única interrupción de un descanso mínimo. En la Ley Federal del Trabajo (LFT) este concepto está regulado para garantizar un equilibrio entre la productividad y el respeto a los derechos y salud del trabajador.

La LFT considera labores ininterrumpidas aquellas que se desarrollan por un periodo continuo de horas, típicamente ocho horas para la jornada diurna, siete horas para la jornada nocturna y siete horas y media para la mixta (LFT, Art. 61). La única pausa permitida dentro de estas horas continuas es un descanso obligatorio de media hora como mínimo, durante la cual el trabajador puede suspender sus actividades para alimentarse (LFT, Art. 63).

Regulaciones y límites:

- La jornada continua implica que el trabajador permanezca en su puesto o lugar de trabajo durante el tiempo de las labores, permitiéndose únicamente el descanso reconocido.
- Cuando los descansos exceden de media hora, la jornada puede considerarse discontinua, con condiciones distintas para su regulación.
- En el caso que el trabajador no pueda abandonar el área laboral durante el descanso, ese tiempo debe considerarse como parte del tiempo efectivo de trabajo.
- El objetivo principal es proteger al trabajador frente a la fatiga y sobrecarga, garantizando condiciones justas de trabajo.

Mario de la Cueva (1991) enfatiza que las labores ininterrumpidas deben respetar el derecho al descanso para evitar daños a la salud física y mental del trabajador. José María Paredes Candia (2025) señala que la regulación no solo protege la integridad del empleado, sino que también contribuye a la eficiencia y sostenibilidad empresarial.

Referencia:

De la Cueva, M. (1991). Derecho del Trabajo. Porrúa.

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.