CONCEPTO DE DESCANSO LEGAL

El descanso legal en el derecho laboral es un derecho fundamental que concede al trabajador un período específico para reponer energías, sin que ello implique la pérdida de su salario ni la obligación de prestar servicios. Según la Ley Federal del Trabajo (LFT) en México, el descanso legal se define como el tiempo que el trabajador disfruta con goce de sueldo, durante el cual no debe realizar actividades laborales. Este derecho tiene como finalidad proteger la salud física y mental de los trabajadores, fomentando su bienestar general y, a su vez, contribuyendo a una mayor productividad y desarrollo económico.

La LFT establece tres tipos principales de descansos legales: el descanso semanal, los días de descanso obligatorio y las vacaciones. El descanso semanal otorga al trabajador al menos un día de descanso remunerado por cada seis días laborados, preferentemente el domingo. Los días de descanso obligatorio corresponden a fechas cívicas o religiosas establecidas por la ley, durante las cuales también se debe remunerar al trabajador aun si no laboran, y en algunos casos se pagan de manera doble o triple en caso de trabajo extraordinario. Las vacaciones son periodos anuales de descanso retribuido en función de la antigüedad del empleado, con la finalidad de que pueda gozar de un tiempo adecuado para su recuperación.

Desde un enfoque internacional, la Declaración Universal de Derechos Humanos señala en su artículo 24 que toda persona tiene derecho al descanso y a vacaciones periódicas pagadas, reconociendo la importancia del equilibrio entre trabajo y vida personal. Esto se refleja en tratados y normativas internacionales de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) que México suscribe, normando el derecho al descanso como parte de los derechos laborales fundamentales. En conjunto, estas disposiciones garantizan que el descanso legal sea un elemento clave para la protección del trabajador en múltiples contextos laborales.

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.