RAZON DE LOS DESCANSOS LEGALES

La razón fundamental de los descansos legales radica en la protección de la salud física y mental del trabajador, así como en la garantía de su bienestar integral. La doctrina laboral contemporánea considera que el descanso no solo es una compensación por el tiempo no trabajado, sino una necesidad biológica y social indispensable para que el trabajador pueda recuperar energías, prevenir la fatiga y reducir riesgos asociados a la sobrecarga laboral. Esto se traduce en una mejora en la calidad de vida del trabajador y, por ende, en un incremento en la productividad y eficiencia del empleo.

Desde el punto de vista normativo en México, la Ley Federal del Trabajo (LFT) establece que el descanso legal es un derecho irrenunciable que debe ser otorgado con goce de sueldo y que su finalidad es evitar la explotación laboral mediante la regulación de jornadas máximas y períodos mínimos de descanso (LFT, Arts. 58, 69-75). La legislación fija descansos semanales y días festivos obligatorios para asegurar que los empleados dispongan de tiempos para su recuperación física y mental, lo cual se traduce en condiciones equitativas y dignas de trabajo.

En el ámbito internacional, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha reconocido en diversos convenios y recomendaciones que los descansos laborales son instrumentos esenciales para preservar la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores. El Convenio 132 relativo a las vacaciones anuales pagadas y el Convenio 14 sobre jornadas y descansos establecen estándares mínimos que los países deben cumplir para asegurar que los trabajadores tengan períodos suficientes de descanso y descanso remunerado, con el fin de evitar consecuencias negativas en su salud y condiciones de vida (OIT, 2023). Así, la razón de los descansos legales trasciende el simple hecho jurídico para convertirse en un pilar del trabajo decente y la justicia social a nivel global.

Referencia:

OIT (2023). Convenio 132 sobre vacaciones anuales pagadas.

Podetti, H. A. (2018). Derecho del trabajo: fundamentos y perspectivas. Editorial Jurídica.

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