

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



**DIP. MARGARITA SALDAÑA HERNÁNDEZ,**  
**PRESIDENTA DE LA MESA DIRECTIVA DEL**  
**CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, I**  
**LEGISLATURA.**  
**PRESENTE.**

Honorable Congreso de la Ciudad de México:

El que suscribe **Diputado Nazario Norberto Sánchez**, integrante del Grupo Parlamentario de MORENA del Congreso de la Ciudad de México, I Legislatura, con fundamento en los artículos 122 apartado A, fracciones I y II párrafo 5 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29 Apartado D, inciso a), y 30 numeral 1, inciso b), de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12 fracción II, y 13 fracción LXVII de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 5 fracciones I y II, 82, 95 fracción II, 96, 325 y 326 Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a consideración de este Pleno la presente **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO**, al tenor de las consideraciones siguientes:

**I. Planteamiento del Problema:**

La nueva normalidad que esta viviendo el mundo derivado del Coronavirus, ha sentado las bases que han acelerado y motivado ciertos cambios en la vida política, social, económica y educativa de todo el País, y por supuesto el mundo, y así como la educación a distancia muchas empresas se vieron en la necesidad de seguir con sus actividades a través de la distancia, es decir, bajo la modalidad del "**Home office**".

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

El Home office, también conocido como el “**tele trabajo**” o “**trabajo a domicilio**”, es un nuevo esquema en el que las y los trabajadores pueden llevar a cabo sus actividades profesionales vía remota o digital, esto quiere decir que, no es necesario presentarse físicamente a las instalaciones de su centro laboral; y aunque esta práctica lleva ya algunos años en el campo laboral, el Sars-CoV2 en el mundo impulsó a que aproximadamente 70% de las empresas al menos en nuestro país, se vieran obligadas a desarrollarlo.

Es importante mencionar que esta modalidad, se encuentra reglamentada en la Ley Federal de trabajo en el capítulo XII del Título Sexto, mismo que prevé:

**“CAPITULO XII**  
**Trabajo a domicilio**

**Artículo 311.- Trabajo a domicilio es el que se ejecuta habitualmente para un patrón, en el domicilio del trabajador o en un local libremente elegido por el, sin vigilancia ni dirección inmediata de quien proporciona el trabajo.**

**Será considerado como trabajo a domicilio el que se realiza a distancia utilizando tecnologías de la información y la comunicación.**

*Si el trabajo se ejecuta en condiciones distintas de las señaladas en este artículo se regirá por las disposiciones generales de esta Ley.*

***Artículo 312.- El convenio por virtud del cual el patrón venda materias primas u objetos a un trabajador para que éste los transforme o confeccione en su domicilio y posteriormente los venda al mismo patrón, y cualquier otro convenio u operación semejante, constituye trabajo a domicilio.***

**Artículo 313.- Trabajador a domicilio es la persona que trabaja personalmente o con la ayuda de miembros de su familia para un patrón.**

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

**Artículo 314.-** *Son patrones las personas que dan trabajo a domicilio, sea que suministren o no los útiles o materiales de trabajo y cualquiera que sea la forma de la remuneración.*

**Artículo 315.-** *La simultaneidad de patrones no priva al trabajador a domicilio de los derechos que le concede este capítulo.*

**Artículo 316.-** *Queda prohibida la utilización de intermediarios. En el caso de la empresa que aproveche o venda los productos del trabajo a domicilio, registrá lo dispuesto en el artículo 13.*

**Artículo 317.-** **Los patrones que den trabajo a domicilio deberán inscribirse previamente en el Registro de patrones del trabajo a domicilio, que funcionará en la Inspección del Trabajo. En el registro constará el nombre y el domicilio del patrón para el que se ejecutará el trabajo y los demás datos que señalen los reglamentos respectivos.**

**Artículo 318.-** *Las condiciones de trabajo se harán constar por escrito. Cada una de las partes conservará un ejemplar y el otro será entregado a la Inspección del Trabajo. El escrito contendrá:*

- I. Nombre, nacionalidad, edad, sexo, estado civil y domicilio del trabajador y del patrón;*
- II. ....Local donde se ejecutará el trabajo;*
- III. ....Naturaleza, calidad y cantidad del trabajo;*
- IV. ....Monto del salario y fecha y lugar de pago; y*
- V. ....Las demás estipulaciones que convengan las partes.*

**Artículo 319.-** *El escrito a que se refiere el artículo anterior deberá entregarse por el patrón, dentro de un término de tres días hábiles, a la Inspección del Trabajo, la cual, dentro de igual término, procederá a revisarlo bajo su más estricta responsabilidad. En caso de que no estuviese ajustado a la Ley, la Inspección del Trabajo, dentro de tres días, hará a las partes las observaciones correspondientes, a fin de que hagan las modificaciones respectivas. El patrón deberá presentarlo nuevamente a la misma Inspección del Trabajo.*

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

**Artículo 320.- Los patrones están obligados a llevar un Libro de registro de trabajadores a domicilio, autorizado por la Inspección del Trabajo, en el que constarán los datos siguientes:**

**I. Nombre, nacionalidad, edad, sexo, estado civil del trabajador y domicilio o local donde se ejecute el trabajo;**

**II. Días y horario para la entrega y recepción del trabajo y para el pago de los salarios;**

**III. .... Naturaleza, calidad y cantidad del trabajo;**

**IV. Materiales y útiles que en cada ocasión se proporcionen al trabajador, valor de los mismos y forma de pago de los objetos perdidos o deteriorados por culpa del trabajador;**

**V. .... Forma y monto del salario; y**

**VI. .... Los demás datos que señalen los reglamentos.**

**Los libros estarán permanentemente a disposición de la Inspección del Trabajo.**

**Artículo 321.-** Los patrones entregarán gratuitamente a sus trabajadores a domicilio una libreta foliada y autorizada por la Inspección del Trabajo, que se denominará Libreta de trabajo a domicilio y en la que se anotarán los datos a que se refieren las fracciones I, II y V del artículo anterior, y en cada ocasión que se proporcione trabajo, los mencionados en la fracción IV del mismo artículo.

La falta de libreta no priva al trabajador de los derechos que le correspondan de conformidad con las disposiciones de esta Ley.

**Artículo 322.-** La Comisión Nacional de los Salarios Mínimos fijará los salarios mínimos profesionales de los diferentes trabajos a domicilio, debiendo tomar en consideración, entre otras, las circunstancias siguientes:

**I. .... La naturaleza y calidad de los trabajos:**

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*II. .... El tiempo promedio para la elaboración de los productos;*

*III. Los salarios y prestaciones percibidos por los trabajadores de establecimientos y empresas que elaboren los mismos o semejantes productos; y*

*IV. .... Los precios corrientes en el mercado de los productos del trabajo a domicilio.*

*Los libros a que se refiere el artículo 320 estarán permanentemente a disposición de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos.*

**Artículo 323.-** *Los salarios de los trabajadores a domicilio no podrán ser menores de los que se paguen por trabajos semejantes en la empresa o establecimiento para el que se realice el trabajo.*

**Artículo 324.-** *Los patrones tienen las obligaciones especiales siguientes:*

*I. Fijar las tarifas de salarios en lugar visible de los locales donde proporcionen o reciban el trabajo;*

*II. .... Proporcionar los materiales y útiles de trabajo en las fechas y horas convenidos;*

*III. Recibir oportunamente el trabajo y pagar los salarios en la forma y fechas estipuladas;*

*IV. Hacer constar en la libreta de cada trabajador, al momento de recibir el trabajo, las pérdidas o deficiencias que resulten, no pudiendo hacerse ninguna reclamación posterior; y*

*V. Proporcionar a los Inspectores y a la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos los informes que le soliciten.*

**Artículo 325.-** *La falta de cumplimiento puntual de las obligaciones mencionadas en las fracciones II y III del artículo anterior, dará derecho al trabajador a domicilio a una indemnización por el tiempo perdido.*

**Artículo 326.-** *Los trabajadores a domicilio tienen las obligaciones especiales siguientes:*

*I. Poner el mayor cuidado en la guarda y conservación de los materiales y útiles que reciban del patrón;*

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

II. .... Elaborar los productos de acuerdo con la calidad convenida y acostumbrada;

III. .... Recibir y entregar el trabajo en los días y horas convenidos; y

IV. Indemnizar al patrón por la pérdida o deterioro que por su culpa sufran los materiales y útiles que reciban. La responsabilidad del trabajador a domicilio se rige por la disposición contenida en el artículo 110, fracción I.

**Artículo 327.- También tienen el derecho de que en la semana que corresponda se les pague el salario del día de descanso obligatorio.**

**Artículo 328.- Los trabajadores a domicilio tienen derecho a vacaciones anuales. Para determinar el importe del salario correspondiente se estará a lo dispuesto en el párrafo segundo del artículo 89.**

**Artículo 329.- El trabajador a domicilio al que se le deje de dar el trabajo, tendrá los derechos consignados en el artículo 48.**

**Artículo 330.- Los Inspectores del Trabajo tienen las atribuciones y deberes especiales siguientes:**

I. Comprobar si las personas que proporcionan trabajo a domicilio se encuentran inscritas en el Registro de Patronos. En caso de que no lo estén, les ordenarán que se registren, apercibiéndolas que de no hacerlo en un término no mayor de 10 días, se les aplicarán las sanciones que señala esta Ley;

II. Comprobar si se llevan correctamente y se encuentran al día los Libros de registro de trabajadores a domicilio y las Libretas de trabajo a domicilio;

III. Vigilar que la tarifa de salarios se fije en lugar visible de los locales en donde se reciba y proporcione el trabajo;

IV. .... Verificar si los salarios se pagan de acuerdo con la tarifa respectiva;

V. Vigilar que los salarios no sean inferiores a los que se paguen en la empresa al trabajador similar;

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*VI. Practicar visitas en los locales donde se ejecute el trabajo, para vigilar que se cumplan las disposiciones sobre higiene y seguridad; y*

*VII. Informar a la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos las diferencias de salarios que adviertan, en relación con los que se paguen a trabajadores que ejecuten trabajos similares.”*

En ese orden de ideas, es importante señalar que muchas personas trabajadoras no se encontraban en condiciones de llevar a cabo el trabajo a domicilio por diversos factores inclusive la edad o la poca familiaridad con las tecnologías, por lo que las empresas tuvieron que capacitar e implementar estrategias para el proceso de adaptación, la Universidad Nacional Autónoma de México, señaló algunas que se muestran a continuación:

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**



**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA



Sin embargo, como es bien sabido por todas y todos, el confinamiento por la pandemia de COVID-19 se ha llevado a cabo por aproximadamente 9 meses del año 2020, por lo que no salir, y por supuesto las noticias en torno a los fallecimientos, los contagios por este virus, y además la rutina en nuestros hogares y la rutina de home office, ha generado problemas como estrés, ansiedad y depresión, problemas que hoy son un tema de salud pública en nuestra capital, pues van en aumento cada día, al respecto se señala el siguiente reportaje<sup>1</sup>:

***“...Trabajar desde casa puede ser estresante si no se ponen límites***

<sup>1</sup> Andrés Gallegos. (23 de junio de 2020). Trabajar desde casa puede ser estresante si no se ponen límites. 27 de noviembre de 2020, de ITESO Sitio web: [https://iteso.mx/web/general/detalle?group\\_id=20850121](https://iteso.mx/web/general/detalle?group_id=20850121)

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**



**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

**El crecimiento del home office por la pandemia puede traer consigo trastornos y desajustes emocionales como estrés, ansiedad o depresión. Fernando Alcaraz, académico del ITESO experto en neurociencia, explica cómo ocurren y brinda consejos para salir adelante de estos problemas.**

MARTES 23 DE JUNIO DE 2020

Andrés Gallegos

**El incremento del trabajo a distancia desde casa o home office, como parte de las medidas sanitarias de aislamiento social para combatir el Covid-19, ha hecho que millones de personas en todo el mundo adopten esta modalidad para realizar su labor y mantener la productividad.**

**Sin embargo las afectaciones emocionales y mentales del home office como el estrés, la ansiedad y la depresión también van en aumento. Fernando Alcaraz Mendoza, profesor del Departamento de Psicología, Educación y Salud (DPES) del ITESO, explica que la nueva realidad impuesta por la pandemia ha generado desajustes que deben atenderse.**

**El primer problema es la pérdida de la delimitación entre el área de trabajo y la vida privada fuera de ella. "Si bien a algunos se les complicaba, a pesar de ese corte físico, cortar con el trabajo en sus cabezas ahora se vuelve más complicado", señala el especialista.**

**La desaparición de los límites entre el espacio laboral y el del hogar, que hoy pasan a ser uno solo, también afecta las rutinas preestablecidas que derivan en trastornos del sueño. "En el día estamos menos despiertos y en la noche menos dormidos al atenuarse nuestros ciclos de vigilia", dice Alcaraz. "Si bien en ocasiones es bueno salir de la rutina, necesitamos mantener una porque de ella dependen muchos de nuestros estados emocionales".**

Otra consecuencia **del home office es la mayor dificultad del trabajador para distinguir entre sus días de descanso y sus días laborales**, debido a la mayor cantidad de mensajes, peticiones de juntas y otras notificaciones empresariales fuera del horario de oficina. "Esto provoca un desorden y no ayuda en nuestra respuesta al estrés y capacidad para ajustar nuestras emociones".

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*La respuesta mental que tenemos ante el trabajo a distancia también depende de con quiénes vivimos en casa. En el caso de vivir con miembros cercanos a la familia (tíos, padres, abuelos, etcétera) o con una propia (esposa, esposo, hijos), las crisis y conflictos de la convivencia diaria pueden afectar el ámbito laboral. Si se vive en solitario el aislamiento puede generar mayor preocupación y estrés que puede ser insoportable a la hora de rendir en el trabajo a distancia.*

**Ansiedad, estrés y depresión, los problemas del trabajo a distancia**

*El Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos define la ansiedad como un sentimiento de miedo, temor e inquietud. La persona que la padece suda, se siente inquieto y tenso buena parte del tiempo, y en periodos de incertidumbre por la reclusión en casa y el aislamiento social el padecimiento se agrava.*

*Alcaraz señala que, en las últimas semanas, el nuevo coronavirus ha traído consigo el aumento de la ansiedad de dos formas: los ataques de miedo o pánico que sufren quienes la padecían anteriormente y los desórdenes alimenticios que genera. En el primer caso, "pacientes que estaban a mitad del proceso y originalmente tenían ataques de ansiedad que llevaban un tiempo sin aparecer, han aparecido nuevamente".*

*Respecto a las alteraciones en la ingesta de alimentos, la ansiedad se traduce en mayor apetito que aumenta el consumo de carbohidratos y azúcares. La persona aumenta de peso, deja un organismo con menor tolerancia al estrés y, por lo tanto, es más susceptible de enfermarse física y mentalmente. En ese sentido, Alcaraz sugiere aumentar la actividad física y el ejercicio para contrarrestar el riesgo.*

**El segundo problema mental vigente, el estrés, proviene de una sobrecarga de trabajo y la realización de tareas múltiples que también incluyen actividades domésticas como cuidar a los niños. "No tener una separación para cada tarea se vuelve más estresante", menciona el académico.**

*La depresión, que tiene relación tanto con la ansiedad como con el estrés, se traduce en **"pérdida de motivación"**, se tienen menos ganas de hacer las cosas, una sensación de mayor aburrimiento, las alteraciones de sueño son más marcadas y brotan sentimientos durante el día de angustia, desesperanza o tristeza".*

*Pese a estar en casa, trabajamos más que antes*

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*De acuerdo con una encuesta de la iniciativa The Wellness and Productivity Project sobre el home office en tiempos del coronavirus 41 por ciento de los mexicanos dijo trabajar más horas que cuando estaba en la oficina. Esta sobrecarga laboral que viven muchas personas es un motivo de desórdenes mentales y emocionales para afrontar en estos tiempos de pandemia.*

*Las fuentes de la sobrecarga en el trabajo a distancia provienen de dos fuentes, de acuerdo con Alcaraz: de la adopción de una curva de aprendizaje para hacer nuestro trabajo en un entorno distinto, y de la mayor recarga de actividades y responsabilidades en un trabajador por los despidos que están realizando las empresas en un entorno de crisis económica por la pandemia.*

*"La curva de aprendizaje para adaptarnos a las nuevas condiciones laborales nos lleva a hacer un montón de cosas que antes no hacíamos para poder hacer el trabajo en un escenario distinto. Ya adaptados ese esfuerzo extra tiende a disminuir o incluso a desaparecer", aseveró el experto en neurociencia y estrés.*

*Respecto al mayor número de tareas que realiza una persona por las políticas de despido de sus empresas, el profesor considera que esto también se da por que el empleado no pone en claro los límites de su trabajo por miedo al despido y mantener un ingreso. "Esto hace que sea muy fácil para la institución, jefe o patrón cargar la chamba a unos pocos que lo terminan absorbiendo", mencionó.*

*Profesores y madres de familia, los más perjudicados*

*Con base en sus experiencias recientes con pacientes, Fernando Alcaraz considera que las personas que mayores complicaciones han enfrentado para realizar su trabajo a distancia son los profesores de escuela, así como las madres de familia que tienen la doble carga de su profesión y de la crianza de los hijos.*

*Alcaraz dice que el sistema educativo actual "no estaba preparado para este cambio y hubo problemas a la hora de llevar la educación virtual". En estos días los profesores "reciben instrucciones de coordinadores o encargados de mantener el plan de estudios con modalidades incompatibles con lo que se llevaba a cabo en el aula, generando prácticas que provocaban mucho estrés en los alumnos y este rebotaba a los padres de familia y el profesor mismo, por no tener libertad de acción a la hora de impartir la clase".*

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*En el caso de las madres de familia el estrés aumenta debido a la exigencia de cumplir tanto sus obligaciones laborales como la atención a sus hijos. Aunque también hay padres sobrecargados al atender más tiempo a los niños, el rol familiar tradicional imperante les exige mayor esfuerzo a las mujeres, considera Alcaraz.*

*¿Cómo identificar si el home office me está quemando?*

*Fernando Alcaraz, profesor del DPES del ITESO, ofrece algunos consejos para identificar cuando el trabajo a distancia nos está perjudicando física y mentalmente:*

*Cuidar las horas de sueño: establecer horarios fijos para dormir y despertar, descansando entre siete y nueve horas.*

*No utilizar la cama para otra cosa que no sea descansar: queda prohibido trabajar, ver televisión, comer o leer en ese espacio.*

*Luz solar: salir a exponerse, "asolearse" o despejarse fuera del techo de nuestros hogares al menos 20 minutos al día. También ayuda a sincronizar mejor nuestros ritmos biológicos.*

*Evitar usar pantallas o actividades estimulantes una hora antes de dormir.*

*Establecer horarios fijos para alimentación y actividad física.*

*Poner horarios fijos para el trabajo y para la convivencia familiar: incluye poner límites a la interacción de mensajes en redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp).*

*Tener un espacio propio para descansar y despejarse en solitario.*

*Disponer un espacio estipulado para trabajar y usarlo sólo para eso. De ser posible que el área laboral se organice de manera similar a la que se acostumbraba en la oficina.*

*Usar una silla ergonómica o de oficina para estar sentado durante periodos largos.*

*Completar ciclos de trabajo y descanso durante la jornada laboral: se pueden empezar con ciclos de 20 minutos de trabajo y de tres a cinco minutos de descanso, y ampliarlos a lapsos promedio de 50 minutos de trabajo y 10 minutos de descanso.*

*No evitar hacer trabajos que "den flojera" o sean incómodos: esto evita la procrastinación o hacer todo para el final. "Es un terrible hábito que no nos ayuda ni en lo emocional ni a ser más eficientes y productivos", puntualizó Alcaraz.*

*Consejos a los jefes*

*El académico señala que todavía en estos tiempos muchos patrones o jefes consideran que trabajar más tiempo significa mayor productividad, cuando en la realidad esto no sucede así. Para evitar reproducir malos hábitos de este tipo en el home office, sintetizó algunas sugerencias:*

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*Respetar la privacidad de los subordinados: por ejemplo, no mandar mensajes laborales fuera del horario establecido de trabajo para evitar también el acoso a la otra persona.*

*Organizar mejor el tiempo de trabajo: por ejemplo, llevar a cabo dos pequeñas juntas virtuales por la mañana y tarde que ayuden a dar a conocer los objetivos y su grado de avance.*

*¿Cómo puede ayudar el ITESO?*

*El ITESO brinda apoyo y respaldo tanto a sus estudiantes como a sus profesores y personal por medio de acompañamiento psicológico, orientación profesional, grupos y talleres en línea del Centro de Acompañamiento y Estudios Juveniles (C-Juven).*

*En caso de requerir asesoría psicológica el C-Juven ofrece atención en línea de manera gratuita, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas. Por las medidas sanitarias las intervenciones psicológicas se hacen a distancia, los estudiantes y empleados pueden solicitar el apoyo sin ningún problema. El correo electrónico es [api@iteso.mx](mailto:api@iteso.mx), el teléfono es 33 3134 2949 y la página de Facebook es Acompañamiento ITESO.”*

Como se puede observar en el reportaje anterior, los factores negativos del home office son:

- Delimitación entre el área de trabajo y la vida privada fuera de ella;
- La desaparición de los límites entre el espacio laboral y el del hogar;
- Distinción entre sus días de descanso y sus días laborales;
- Sobrecarga de trabajo y la realización de tareas múltiples que también incluyen actividades domésticas como cuidar a los niños;
- Trabajar largas horas o incluso todo el día;
- Hacer mas actividades laborales que las usuales;
- Mayor tiempo de comunicación entre los patrones y los trabajadores (presión).

Ante la preocupación de lo anterior, es nuestro deber como Poder público Legislativo, generar condiciones para erradicar estas prácticas nuevas y que podrían afectar a largo

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

plazo la vida de las personas, por ello surge la presente iniciativa, la cual tiene como finalidad reconocer un nuevo derecho que ha surgido derivado del derecho a la privacidad, es decir **el Derecho a la desconexión digital**, lo anterior en virtud de que a veces los empleadores ignoran el hecho de que el apagado de la sociedad laboral digital no es una opción.

A medida que más empresas utilizan los medios de comunicación social o los mensajes móviles para enviar órdenes de trabajo, sin importar el tiempo, el estrés infligido a los trabajadores ha alcanzado un nivel serio.

Por ello, la presente iniciativa legislativa busca prohibir el envío por las empresas, fuera de la jornada de trabajo, a los empleados de mensajes relacionados con el trabajo por aplicaciones de mensajería móvil. El objetivo es doble: proteger la salud psicosocial de las personas y facilitar la vida personal libre de intrusión fuera del lugar de trabajo.<sup>2</sup> En ese tenor para que las empresas puedan respetar su derecho al descanso, relajación y absoluta inactividad, es decir, sin usar dispositivos electrónicos.

En materia de derecho comparado internacional, algunos países como Francia y Alemania han emprendido un intenso debate para aprobar leyes sobre estrés laboral, en la que entre otros factores se considera la conectividad digital de las personas, aún fuera de su trabajo.

En Francia específicamente, su iniciativa ha alcanzado fama mundial, pues desde enero de 2017 entró en vigor uno de los aspectos más llamativos de la reforma laboral

---

<sup>2</sup>



**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

francesa de 2016 (Ley 2016- 1088, el 8 de agosto, conocida como Loi Travail o Loi El Khomri). La reforma introduce un apartado 7 en el artículo L. 2242-8 del Código de Trabajo francés, a fin de incluir la obligación de negociar:

*...las modalidades del pleno ejercicio por el trabajador de su derecho **a la desconexión y la puesta en marcha por la empresa de dispositivos de regulación de la utilización de los dispositivos digitales, a fin de asegurar el respeto del tiempo de descanso y de vacaciones, así como de su vida personal y familiar.** A falta de acuerdo, el empleador, previa audiencia del comité de empresa o, en su defecto, de los delegados de personal, elaborará una política de actuación al respecto. **Esta política definirá las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión y preverá, además, la puesta en marcha de acciones de formación y de sensibilización sobre un uso razonable de los dispositivos digitales, dirigida a los trabajadores, mandos intermedios y dirección...**<sup>3</sup>*

También en Bélgica, zona de influencia cultural francesa dominante, ha creído necesaria una iniciativa legislativa que reordenara la cuestión del tiempo de trabajo en el contexto de una sociedad mutada y que exigiría nuevos equilibrios entre los intereses en juego. De ahí, la Ley de 5 de marzo de 2017, “Loiconcernant le travail faisable et maniable» (ley del trabajo realizable y manejable).<sup>26</sup> Si bien por razones diversas, ni sindicatos ni patronal tienen la más mínima convicción de que esta ley sirva ni para los unos ni para los otros.<sup>4</sup>

Por otro lado, en nuestro país, el pasado 14 de octubre del año en curso, en la Comisión de Trabajo y previsión social del Senado de la República, aprobaron un dictamen para reconocer el derecho de la desconexión laboral en la Ley Federal del Trabajo, por lo

<sup>3</sup> Cristobal Molina Navarrete. (noviembre de 2020). EL TIEMPO DE LOS DERECHOS EN UN MUNDO DIGITAL: ¿EXISTE UN NUEVO “DERECHO HUMANO A LA DESCONEXIÓN” DE LOS TRABAJADORES FUERA DE JORNADA?. Revista UNAM, -, 1-30., Sitio web: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rfdm/article/view/62482>

<sup>4</sup> Ibidem.

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



que seguirá el procedimiento legislativo en la Cámara de Diputados para su respectivo análisis y dictamen y que desde este Órgano Legislativo esperamos que sea positiva la respuesta.

Sin embargo, en la potestad de sus facultades y atribuciones la Ciudad de México debe abonar a este reconocimiento y garantía del Derecho a la desconexión digital, en nuestro máximo ordenamiento jurídico local, es decir nuestra Constitución Política de la Ciudad de México, lo anterior en virtud de que la Ciudad como todas y todos sabemos, siempre ha sido el escenario materializado del estrés laboral, lo anterior aunado al hecho de que nuestra Capital sigue encontrándose en semáforo naranja, y lamentablemente siguen aumentándose los contagios y los fallecimientos.

Aunado a lo anterior, cabe señalar que de acuerdo con datos del sitio web “alto nivel” el 62% de las y los profesionistas piden el derecho a la desconexión digital laboral, al respecto se cita la siguiente nota:

***“...62% de profesionistas mexicanos pide derecho a desconexión digital.***

*La desconexión digital es el derecho que tienen los empleados a no contestar ninguna comunicación de trabajo fuera de su horario laboral, ya sea llamada, correo electrónico, WhatsApp, etc.*

*Seis de cada diez profesionistas mexicanos afirma que el principal beneficio que deberían brindar las empresas, como parte de su salario emocional, es el derecho a la desconexión digital, es decir, que no tengan que responder a llamadas o mensajes relacionados con el trabajo fuera de horarios laborales, según una encuesta de OCC Mundial.*

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

*“El derecho a la desconexión digital es el derecho que tienen los empleados a no contestar ninguna comunicación de trabajo fuera de su horario laboral, ya sea llamada, correo electrónicos, WhatsApp, etc.”, explicó Sergio Porragas, Director de Operaciones (COO) de OCCMundial.*

*“La idea es reconocer que se debe respetar el tiempo de descanso, permisos y vacaciones de los trabajadores. Es decir, la empresa puede enviar un email cuando quiera, pero el trabajador tiene derecho a no responder hasta que inicie la jornada laboral” En México, la Comisión de Trabajo y Previsión Social del Senado de la República aprobó en octubre pasado la reforma a la ley a fin de reconocer el derecho a la desconexión digital...<sup>5</sup>*

## II. Propuesta de Solución:

Derivado de lo anterior, con la presente propuesta se tiene como finalidad adicionar la desconexión digital laboral como una prerrogativa de las y los Ciudadanos, en la Constitución Política de la Ciudad de México, particularmente en el numeral 3 del Apartado B del Artículo 10, asimismo, con el propósito de que este derecho sea garantizado es necesario que las autoridades promuevan en los sectores públicos y privados, por lo tanto se adiciona un inciso f) al numeral 4 del mismo apartado y artículo antes citado, de tal manera que la propuesta quedaría de la siguiente manera:

DICE	DEBE DECIR
<p><b>Artículo 10</b>  <b>Ciudad productiva</b></p> <p>A. ...</p> <p><b>B. Derecho al trabajo</b></p>	<p><b>Artículo 10</b>  <b>Ciudad productiva</b></p> <p>A. ...</p> <p><b>B. Derecho al trabajo</b></p>

<sup>5</sup> Alto Nivel. (2020). 62% de profesionistas mexicanos pide derecho a desconexión digital. 26/11/2020, de Alto Nivel Sitio web: <https://www.altonivel.com.mx/recursos-humanos/62-de-profesionistas-mexicanos-pide-derecho-a-desconexion-digital/>

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

1. ...	1. ...
2. ...	2. ...
3. Toda persona que desempeñe una ocupación en la ciudad, temporal o permanente, asalariada o no, tendrá derecho a ejercer un trabajo digno.	3. Toda persona que desempeñe una ocupación en la ciudad, temporal o permanente, asalariada o no, tendrá derecho a ejercer un trabajo digno, <b>asimismo, toda persona tiene derecho a la desconexión digital laboral.</b>
4. Las autoridades de la Ciudad, de conformidad con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, con las leyes aplicables y en el ámbito de sus competencias, promoverán:	4. Las autoridades de la Ciudad, de conformidad con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, con las leyes aplicables y en el ámbito de sus competencias, promoverán:
a) ...	a) ...
b) ...	b) ...
c) ...	c) ...
d) La realización de las tareas de inspección del trabajo. Las autoridades deberán otorgar los medios idóneos para su adecuado funcionamiento; <b>y</b>	d) La realización de las tareas de inspección del trabajo. Las autoridades deberán otorgar los medios idóneos para su adecuado funcionamiento;
e) La protección eficaz de las personas trabajadoras frente a los riesgos de trabajo, incluyendo los riesgos psicosociales y ergonómicos, y el desarrollo de las labores productivas	e) La protección eficaz de las personas trabajadoras frente a los riesgos de trabajo, incluyendo los riesgos psicosociales y ergonómicos, y el desarrollo de las labores productivas en un ambiente que garantice la

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

<p>en un ambiente que garantice la seguridad, salud, higiene y bienestar.</p> <p>5... a 14...</p> <p>C...</p> <p>D...</p> <p>E...</p>	<p>seguridad, salud, higiene y bienestar, y</p> <p><b>f) En los sectores públicos y privados, el derecho a la desconexión digital laboral.</b></p> <p>5... a 14...</p> <p>C...</p> <p>D...</p> <p>E...</p>
---	--

Con base en los razonamientos antes precisados, el suscrito Diputado propone al Pleno este Congreso de la Ciudad de México, I Legislatura, la presente **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO**, para quedar de la siguiente manera:

**DECRETO**

**PRIMERO.** Se reforman el numeral 3; y se adiciona un inciso f) al numeral 4, ambos del Apartado B del Artículo 10 de la Constitución Política de la Ciudad de México, para quedar como sigue:

**Artículo 10**  
**Ciudad productiva**

**A...**

**B. Derecho al trabajo**

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

1...

2...

3. Toda persona que desempeñe una ocupación en la ciudad, temporal o permanente, asalariada o no, tendrá derecho a ejercer un trabajo digno, **asimismo, toda persona tiene derecho a la desconexión digital laboral.**

4. Las autoridades de la Ciudad, de conformidad con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, con las leyes aplicables y en el ámbito de sus competencias, promoverán:

a) ...

b) ...

c) ...

d) La realización de las tareas de inspección del trabajo. Las autoridades deberán otorgar los medios idóneos para su adecuado funcionamiento;

e) La protección eficaz de las personas trabajadoras frente a los riesgos de trabajo, incluyendo los riesgos psicosociales y ergonómicos, y el desarrollo de las labores productivas en un ambiente que garantice la seguridad, salud, higiene y bienestar, y

**f) En los sectores públicos y privados, el derecho a la desconexión digital laboral.**

5... a 14...

C...

D...

E...

**ARTÍCULOS TRANSITORIOS**

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**



**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ**  
**INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**



I LEGISLATURA

**PRIMERO.** El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

**SEGUNDO.** Publíquese en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México, y en el Diario Oficial de la Federación para su mayor difusión.

**TERCERO.** Se derogan todas aquellas disposiciones que se opongan al presente decreto.

Dado en el Recinto del Congreso de la Ciudad de México a 1° del mes de diciembre del año 2020.

**ATENTAMENTE**

DocuSigned by:  
*Nazario Norberto Sánchez*  
7CA3191EEF814FA...

**DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ.**

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE REFORMA EL NUMERAL 3; Y SE ADICIONA UN INCISO F) AL NUMERAL 4, AMBOS DEL APARTADO B, DEL ARTÍCULO 10 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**