PREGUNTAS FRECUENTES • REFORMA AL ARTÍCULO 123 CONSTITUCIONAL

Reducción de la jornada laboral a 40 horas

Fuente oficial: Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) | 25 de marzo de 2026

2026	1° enero 2027	1° enero 2028	1° enero 2029	1° enero 2030
Transición y adaptación	**46 horas** semanales	**44 horas** semanales	**42 horas** semanales	**40 horas** semanales

Preguntas Frecuentes

1. ¿En qué consiste la reducción de la jornada laboral en México?

Después de más de 100 años sin cambios, la jornada laboral en México pasará de 48 a 40 horas semanales.

Esta reforma al Artículo 123 Constitucional establece una jornada máxima de 40 horas para garantizar este derecho a las y los trabajadores.

La jornada diaria será de máximo 8 horas. Si trabajas ese tiempo, tu semanal laboral será de 5 días y se garantiza al menos 1 día de descanso.

2. ¿La reducción de la jornada afectará el salario?

No. La reducción de 48 a 40 horas no implica trabajar más ni ganar menos. En ningún caso esta medida implicará ningún tipo de reducción de salarios, prestaciones u otros derechos laborales de las personas trabajadoras.

3. ¿Quiénes se beneficiarán con la reducción de la jornada laboral?

Más de 13 millones de mexicanas y mexicanos se beneficiarán al reducir la jornada laboral de 48 a 40 horas a la semana. Esto significa más tiempo para el descanso, el bienestar y la familia, sin afectar sus ingresos.

4. ¿Con la reducción de la jornada laboral se modifican mis derechos?

No. Con la reducción de la jornada laboral de 48 a 40 horas, se mantiene:

- Jornada máxima diaria de 8 horas
- Pago de horas extra
- Prima dominical
- Pago en días festivos
- Regulación del tiempo de comida
- Vacaciones

---

5. ¿Cuándo entrará en vigor?

En 2026 se llevará a cabo un periodo de transición y adaptación para las empresas y unidades económicas. Durante este tiempo, podrán revisar y ajustar la organización de la jornada laboral para implementar adecuadamente el nuevo esquema.

La reducción de la jornada laboral iniciará en 2027.

---

6. ¿Cómo será su implementación?

La implementación de la reducción de la jornada laboral será gradual hasta 2030, conforme a recomendaciones internacionales como el Convenio 116 de la OIT.

La jornada ordinaria se reducirá dos horas por año de manera gradual. Cada ajuste se hará efectivo el 1° de enero de cada año.

En 2027 la jornada se reducirá a 46 horas semanales; en 2028 a 44; en 2029 a 42; y en 2030 se alcanzará la jornada 40 horas semanales.

---

7. ¿Se garantizan dos días de descanso?

Anteriormente, la jornada laboral se entendía de forma indirecta: se establecían 8 horas diarias y un día de descanso por cada seis trabajados, lo que daba como resultado una semana de 48 horas.

Con la reducción de la jornada laboral, se establece de manera clara en la Constitución una jornada máxima de 40 horas semanales, eliminando interpretaciones y brindando mayor certeza a las y los trabajadores de México.

Además, esta medida abre la posibilidad de esquemas laborales más flexibles, acordados entre personas trabajadoras y empleadoras, que incluso pueden permitir más días de descanso. Se trata de un avance histórico que amplía derechos y se implementará de forma gradual.

8. ¿Las horas extra cambiarán con la nueva jornada laboral?

Actualmente, la ley establece una jornada ordinaria de 48 horas a la semana y permite hasta 9 horas extra pagadas al doble. Las horas que exceden ese límite se pagan al triple, pero no existe un tope máximo.

Al establecer a nivel constitucional una jornada laboral de 40 horas, las horas extra se mantienen como un acto voluntario de las y los trabajadores.

Además, se fija un límite de hasta 12 horas extra pagadas al doble y 4 al triple. A partir de este cambio, las horas extra comenzarán a contarse a partir de la hora 41, y no de la 49 como ocurre actualmente. Se pasa de un esquema sin límite definido a un máximo de 56 horas semanales. Además, se prohíbe que las personas menores de edad trabajen horas extras.

---

9. ¿Qué sectores serán los más beneficiados con la reducción de la jornada laboral?

Los sectores más beneficiados por la implementación de la jornada laboral de 40 horas son los siguientes:

- Industria manufacturera
- Comercio
- Servicios de hospedaje y preparación de alimentos y bebidas
- Transportes, correos y almacenamiento
- Apoyo a los negocios

---

10. ¿Qué beneficios traerá para la salud y bienestar de las personas trabajadoras la reducción de la jornada laboral?

De acuerdo con la OIT, la reducción de la jornada laboral a 40 horas permitirá a las mexicanas y los mexicanos contar con más tiempo para la familia y el descanso, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Conoce los principales beneficios:

- Reducción de la fatiga y de los accidentes laborales
- Mejora en materia de salud y seguridad en el trabajo
- Mayor equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral
- Menor riesgo de padecer patologías del corazón y de muertes por accidentes debido a la menor exposición a jornadas prolongadas.
- Mayor tiempo para el autocuidado: alimentación, ejercicio físico, descanso, socialización y atención médica preventiva.

11. ¿La jornada de 40 horas será obligatoria o voluntaria para las empresas?

Al tratarse de una modificación constitucional, la jornada laboral de 40 horas será obligatoria. A partir de 2030, todos los centros de trabajo deberán garantizar este límite para las y los trabajadores.

Si tu empleador(a) te pide extender tu jornada de trabajo, puedes negociarlo y tiene que pagarte las horas extras como lo establece la ley.

---

12. ¿Cómo garantizará el Gobierno de México el cumplimiento de la jornada laboral de 40 horas?

Con la finalidad de vigilar el cumplimiento de la jornada laboral de 40 horas en los centros de trabajo, se fortalece la inspección federal al adicionar como obligación de las personas empleadoras el registro electrónico de la jornada laboral.

Esto permitirá verificar que se cumpla la jornada laboral y que se respeten tus derechos.

Para ello, la STPS emitirá las disposiciones que regularán este registro.

---

13. ¿Dónde puedo informarme o denunciar incumplimientos de la jornada laboral?

Cualquier posible vulneración a tus derechos laborales puede denunciarse a través del Sistema de Quejas y Accidentes Laborales (SIQAL) de la STPS. Ingresa a: siqal.stps.gob.mx y presenta tu denuncia.

También puedes comunicarte con la PROFEDET al 079, la línea de atención del Gobierno de México, donde recibirás asesoría legal gratuita.

---

14. ¿Cómo se construyó la propuesta constitucional para reducir la jornada laboral a 40 horas semanales?

La Semana Laboral de 40 Horas en México es resultado de un amplio diálogo entre las personas trabajadoras, las empleadoras y el Gobierno de México.

Desde 2018, la política laboral de los gobiernos de la Transformación ha impulsado cambios en el mundo del trabajo mediante el diálogo social, fortaleciendo la justicia laboral y el bienestar de las y los mexicanos.

---

15. ¿Habrá impacto en la productividad o en el empleo?

La evidencia internacional muestra que la reducción de la jornada puede mantener o incluso aumentar la productividad, al mejorar el bienestar de las personas trabajadoras. Además, puede incentivar la generación de empleo formal al requerir más personal para cubrir las horas laborales.

> **Cita de fuente:** Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS). *"Reducción de la jornada laboral a 40 horas — Preguntas Frecuentes"*, 25 de marzo de 2026. Difusión informativa para afiliados de la Cámara Nacional de la Industria Maderera (CANAINMA).