

# ANÁLISIS DE LA LEY SILLA: SENTANDO LAS BASES PARA LA DIGNIDAD LABORAL EN MÉXICO

## ANALYSIS OF THE CHAIR ACT: SETTING THE FOUNDATIONS FOR LABOR DIGNITY IN MEXICO

FERNANDO MANUEL CASTRO FIGUEROA\*  
FRANCISCO JAVIER GERMÁNICO RAMOS CARRILLO\*\*

### I. INTRODUCCIÓN

La Ley Silla es una reforma a la Ley Federal del Trabajo (LFT) en México, concretamente su objetivo es garantizar el derecho de los trabajadores a disponer de un asiento adecuado durante su jornada laboral. Esta iniciativa responde a una problemática histórica en el sector privado como lo es en la materia comercial y en el sector público, en los servicios, donde empleados, especialmente cajeros, vendedores y dependientes, han sido obligados a permanecer de pie durante largas horas sin posibilidad de descanso.<sup>1</sup>

El concepto de proporcionar asientos a los trabajadores tiene antecedentes históricos. En el siglo XX, en Europa se implementaron las primeras leyes de protección laboral en materia de higiene y seguridad en el trabajo. Por ejemplo, en España, se aprobó en 1900 la Ley de Accidentes de Trabajo, seguida de la regulación del descanso dominical. Un avance significativo fue la promulgación en 1912 de la conocida como Ley de la Silla,

\* Profesor Investigador de Tiempo Completo y Coordinador de Extensión y Vinculación de la Facultad de Derecho Mexicali, de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC). Doctor en Derecho por el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM y Doctor en Estudios Sociales por el Instituto de Investigaciones Sociales de la UABC. Presidente del Colegio de Abogados de Mexicali, A.C. Consejero Honorífico del Instituto de Transparencia y Acceso a la información pública y Protección de Datos Personales del Estado de Baja California. Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2180-3721>.

\*\* Egresado de la Facultad de Derecho Mexicali, UABC, Integrante del Consejo Directivo del Colegio de Abogados de Mexicali, A.C., Secretario Particular del Titular del Secretariado Ejecutivo del Sistema Estatal de Seguridad Ciudadana del Estado de Baja California. Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7859-9658>

<sup>1</sup> Sistema de Información Legislativa. 2024. Iniciativa que reforma y adiciona diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo en materia del derecho al descanso de las personas trabajadoras durante la jornada laboral (Ley Silla).

que obligaba a los empresarios a facilitar una silla a las trabajadoras en establecimientos no fabriles. Esta medida buscaba proteger la salud de las mujeres, ya que la postura prolongada de pie podía provocar congestión en los ovarios, deformidades en los pies y en la pelvis, afectando a aquellas que trabajaban en comercios, almacenes, oficinas y otras empresas.<sup>2</sup> En este análisis legislativo, se abordarán los antecedentes normativos, el marco jurídico vigente, los argumentos a favor y en contra de la regulación, así como sus implicaciones en materia de derechos laborales y salud ocupacional.

## II. ANTECEDENTES Y CONTEXTO

El derecho al descanso durante la jornada laboral no es un concepto nuevo. En México, la LFT ya contempla disposiciones sobre pausas laborales y ergonomía en el entorno de trabajo. Sin embargo, la falta de aplicación efectiva y la ambigüedad en la norma han permitido que en muchos establecimientos comerciales los trabajadores sean obligados a mantenerse de pie durante toda su jornada.

La Ley Silla en México toma como referencia legislaciones previas en otros países. Por ejemplo, en España, la Ley de la Silla de 1912 garantizó el acceso a asientos para trabajadoras de comercios y fue ampliada en 1918 para incluir a los hombres. La República de Chile promulgó en 1914 la Ley 2951, que obligaba a los dueños de establecimientos comerciales a proporcionar sillas a sus empleados. Argentina, en 1935, aprobó la Ley 12.205, que establecía la obligación de contar con asientos con respaldo en los lugares de trabajo.<sup>3</sup>

En el contexto mexicano, la Ley Silla fue aprobada en el Senado con 82 votos a favor el 20 de febrero de 2024. La inicia-

<sup>2</sup> Muñoz Álvarez, Gustavo, "La silla sigue vigente." *Hoy*, 12 de enero. <https://www.hoy.es/sociedad/silla-vigente-20190113223425-nt.html>. 2019.

<sup>3</sup> Sistema de Información Legislativa, Iniciativa que reforma y adiciona diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo en materia del derecho al descanso de las personas trabajadoras durante la jornada laboral (Ley Silla).2024.

tiva, impulsada por la senadora Patricia Mercado, plantea la necesidad de establecer descansos periódicos obligatorios en todos los centros de trabajo y prohíbe que los empleadores obliguen a los trabajadores a permanecer de pie durante toda su jornada. Además, modifica el artículo 132 de la LFT, añadiendo que los empleadores deberán proporcionar sillas con respaldo suficientes en los sectores de servicios y comercio, y prohibiendo explícitamente la negación de descanso a los trabajadores cuyas funciones requieran estar de pie.<sup>4</sup> Aunque el artículo 123 de la Constitución de 1917 reconoció derechos laborales fundamentales, incluyendo condiciones de trabajo dignas, han persistido prácticas que obligan a los empleados a permanecer de pie durante toda la jornada. La Ley Silla busca corregir esta situación al establecer un marco normativo más claro y obligatorio.

### III. MARCO JURÍDICO

La Ley Silla se incorpora dentro de la LFT, las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y diversos tratados internacionales:

#### *LEY FEDERAL DEL TRABAJO (LFT)*

- Artículo 132: Establece las obligaciones de los patrones, incluyendo la garantía de condiciones seguras y saludables para los trabajadores.
- Artículo 133: Prohíbe prácticas que atenten contra la dignidad de los trabajadores.
- Artículo 475 Bis: Reconoce afectaciones por posturas prolongadas como enfermedades laborales.

#### *NORMAS OFICIALES MEXICANAS (NOM)*

- NOM-030-STPS-2009: Relativa a servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.
- NOM-035-STPS-2018: Sobre factores de riesgo psicoso-

---

<sup>4</sup> SPR Informa, "Aprueba el Senado la Ley Silla para garantizar el derecho al descanso de las personas trabajadoras." SPR Informa, 20 de febrero, 2024. <https://sprinforma.mx/ver/salud/aprueba-el-senado-la-ley-silla-para-garantizar-el-derecho-al-descanso-de-las-personas-trabajadoras>.

cial en el trabajo, incluyendo el estrés físico derivado de posturas inadecuadas.

#### *TRATADOS INTERNACIONALES*

- Convenio 155 de la OIT sobre Seguridad y Salud de los Trabajadores.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (Art. 23): Derecho a condiciones laborales justas.

La reforma establece que los empleadores deben proporcionar sillas con respaldo y prohíbe que los trabajadores sean obligados a permanecer de pie durante toda la jornada. El incumplimiento de estas disposiciones puede derivar en sanciones para las empresas (Sistema de Información Legislativa, 2024).

#### **IV. ARGUMENTOS A FAVOR Y EN CONTRA**

##### *A FAVOR:*

##### 1. Protección de la salud de los trabajadores

- La exposición prolongada a una posición erguida sin descanso puede causar problemas de circulación, várices y dolores musculares.
- La ergonomía laboral recomienda alternar entre estar de pie y sentado para reducir riesgos de lesiones (Sistema de Información Legislativa, 2024).

##### 2. Derecho a condiciones de trabajo dignas

- Obligar a los empleados a permanecer de pie toda la jornada puede considerarse una práctica abusiva.
- La dignificación del trabajo implica mejorar las condiciones laborales básicas.

##### 3. Impacto positivo en la productividad

- Trabajadores menos fatigados pueden desempeñar mejor sus funciones.
- Se reducen bajas laborales por problemas musculoesqueléticos.

*EN CONTRA:*

1. Posible afectación a la imagen corporativa
  - Algunos empleadores argumentan que tener trabajadores sentados podría proyectar una imagen de menor disponibilidad para el cliente.<sup>5</sup>
2. Costos de adaptación para empresas
  - Comercios y negocios argumentan que proporcionar sillas y adaptar espacios generaría costos adicionales.
3. Dificultad en la fiscalización
  - Supervisar el cumplimiento efectivo de la norma en todos los establecimientos puede ser un reto logístico.

## **V. IMPLICACIONES Y RETOS DE IMPLEMENTACIÓN**

Para que la Ley Silla tenga un impacto real, se deben considerar algunos retos en su implementación:

1. Supervisión y sanciones:
  - La Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) y otras instancias deben realizar inspecciones regulares.
  - Se deben establecer sanciones claras en caso de incumplimiento.
2. Concienciación y cultura empresarial:
  - Sensibilizar a los empleadores sobre la importancia del bienestar de los trabajadores.
  - Capacitar a los empleados para que conozcan sus derechos y puedan exigir su cumplimiento.
3. Flexibilidad en la implementación:
  - Algunos sectores pueden requerir adaptaciones específicas (ejemplo: restaurantes donde los meseros deben moverse constantemente).
  - Se podría permitir el uso de taburetes o bancos ergonómicos en ciertos casos.

---

<sup>5</sup> ContraRéplica, "La Ley Silla: qué es, qué legisla y cuál es su historia." *ContraRéplica*, 21 de febrero, 2024. <https://www.contrareplica.mx/nota-La-Ley-Silla-que-es-que-legisla-y-cual-es-su-historia-----202421239>.

## VI. CONCLUSIÓN

La Ley Silla representa un avance significativo en la protección de los derechos laborales en México. Su implementación contribuirá a mejorar la salud y calidad de vida de miles de trabajadores, además de fortalecer el cumplimiento de las normas de seguridad y ergonomía en el trabajo. Estudios han demostrado que proporcionar asientos adecuados no solo mejora el bienestar físico de los empleados, sino que también tiene un impacto positivo en su salud mental y productividad laboral.<sup>6</sup>

No obstante, para garantizar la efectividad de la reforma, será clave la vigilancia de su aplicación y la concienciación tanto de empleadores como de trabajadores. El éxito de esta legislación dependerá no solo de su promulgación, sino de su correcta aplicación y aceptación dentro del entorno laboral mexicano. La resistencia al cambio por parte de algunos empleadores y la falta de conocimiento sobre la ley entre los trabajadores podrían ser obstáculos a superar.<sup>7</sup>

## FUENTES CONSULTADAS

Campoy, Tomás, "Ley Silla: ¿Cómo impacta en la salud y productividad laboral?". *El Imparcial*, 6 de enero, 2025 <https://www.elimparcial.com/mexico/2025/01/06/ley-silla-como-impacta-en-la-salud-y-productividad-laboral/>.

ContraRéplica, "La Ley Silla: qué es, qué legisla y cuál es su historia." *ContraRéplica*, 21 de febrero, 2024 <https://www.contrareplica.mx/nota-La-Ley-Silla-que-es-que-legisla-y-cual-es-su-historia-----202421239>.

---

<sup>6</sup> Campoy, Tomás, "Ley Silla: ¿Cómo impacta en la salud y productividad laboral?" *El Imparcial*, 6 de enero, 2025. <https://www.elimparcial.com/mexico/2025/01/06/ley-silla-como-impacta-en-la-salud-y-productividad-laboral/>.

<sup>7</sup> IDC Online, "5 retos a los que nos enfrentaremos con la aprobación de la Ley Silla." IDC Online, 22 de noviembre, 2024. <https://idconline.mx/laboral/2024/11/22/5-retos-a-los-que-nos-enfrentaremos-con-la-aprobacion-de-la-ley-silla>.

IDC Online, "5 retos a los que nos enfrentaremos con la aprobación de la Ley Silla." *IDC Online*, 22 de noviembre, 2024. <https://idconline.mx/laboral/2024/11/22/5-retos-a-los-que-nos-enfrentaremos-con-la-aprobacion-de-la-ley-silla>.

Muñoz Álvarez, Gustavo, "La silla sigue vigente." *Hoy*, 12 de enero, 2019. <https://www.hoy.es/sociedad/silla-vigente-20190113223425-nt.html>.

Sistema de Información Legislativa, Iniciativa que reforma y adiciona diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo en materia del derecho al descanso de las personas trabajadoras durante la jornada laboral (Ley Silla).

SPR Informa, "Aprueba el Senado la Ley Silla para garantizar el derecho al descanso de las personas trabajadoras." SPR Informa, 20 de febrero, 2024. <https://sprinforma.mx/ver/salud/aprueba-el-senado-la-ley-silla-para-garantizar-el-derecho-al-descanso-de-las-personas-trabajadoras>.

