

- Derecho a defender tus derechos, de manera individual, o en conjunto con otras personas trabajadoras.
- Organizarte para formar o pertenecer a sindicatos, en ocasiones, estas organizaciones pueden ejercer el derecho a huelga, esto significa la suspensión temporal del trabajo con el objetivo de lograr más y mejores condiciones de trabajo.

¿A dónde puedo acudir para la protección de mi derecho al trabajo y mis derechos en el trabajo?

La CNDH y las Comisiones Estatales de Derechos Humanos reciben quejas por presuntas violaciones al derecho humano al trabajo y en el trabajo, por actos de las autoridades laborales.



Comisión Nacional de los Derechos Humanos
 Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
 Col. San Jerónimo Lídice,
 Demarcación Territorial Magdalena Contreras,
 C.P. 10200, Ciudad de México,
 Tel.: 55 5681 8125.
 Lada sin costo: 800 715 2000.
www.cndh.org.mx

D.R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos
 Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera, Col. San Jerónimo Lídice,
 Demarcación Territorial Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.
 Edición: octubre, 2021/6VG/JQP
 Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción
 del Manejo Forestal Sostenible, A.C. (Certificación FSC México).
 Créditos de imágenes: Pixabay-Unsplash

**Derecho Humano
 al trabajo y derechos
 humanos en el trabajo**

¿Qué es el trabajo?

Es una actividad que permite a las personas satisfacer sus necesidades y procurar su desarrollo personal. En la Ley Federal del Trabajo se señala que “se entiende por trabajo digno o decente aquél en el que se respeta plenamente la dignidad humana del trabajador; no existe discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, condición migratoria, opiniones, preferencias sexuales o estado civil; se tiene acceso a la seguridad social y se percibe un salario remunerador; se recibe capacitación continua para el incremento de la productividad con beneficios compartidos, y se cuenta con condiciones óptimas de seguridad e higiene para prevenir riesgos de trabajo” (artículo 2o.).

El trabajo ha sido reconocido como un derecho humano, e incluye el realizado por cuenta propia o para otra persona identificada como empleadora o empleador.



Recuerda... un trabajo digno no se encuentra sometido a condiciones de explotación, de peligro ni es impuesto con amenazas.

Tener un trabajo digno significa:

- Que te **traten con respeto**.
- Que se **cumpla** con lo establecido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Que te corresponda un **salario** que permita atender tus **necesidades** y las de tu **familia**.

El derecho humano al trabajo está previsto en:

- La Declaración Universal de Derechos Humanos (artículo 23).
- El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (artículos 6, 7, 8, 10 y 12).
- El Protocolo de San Salvador (artículo 6, 7 y 8).
- La Observación General Núm. 18 del (Comité DESC).
- La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (artículos 5o. y 123).
- La Ley Federal del Trabajo (artículo 3o.).

¿Qué comprende el derecho humano al trabajo?

El derecho a trabajar se refiere a la posibilidad de contar con distintas opciones y la libertad para elegir aquella que permita satisfacer nuestras necesidades.

Distintos derechos humanos en el trabajo

- Tener claridad de las condiciones en que se realizará el trabajo, a través de un contrato dentro del cual señalen las actividades, modalidades y formas de terminación de la relación de trabajo.
- A igual carga de trabajo e igual remuneración económica para mujeres y hombres, quienes deberán recibir su sueldo en moneda y/o a través de mecanismos generados por instituciones bancarias que garanticen su puntual pago.
- La jornada laboral comprende ocho horas de trabajo durante el día y no debe exceder de más de siete horas, si se trata de jornadas laborales nocturnas.
- La jornada que exceda de las ocho horas establecidas deberá ser remunerada acorde con lo establecido en la ley laboral (horas extra).
- Pago de aguinaldo y, en su caso, reparto de utilidades, así como otras prestaciones acumulables y proporcionales el tiempo anual laborado.



- Contar con días de descanso y vacaciones, según lo establezca el calendario oficial anual que para tal efecto emitan las autoridades competentes.
- Recibir capacitación y entrenamiento que permita mejorar sus conocimientos, habilidades y técnicas en el empleo, arte o profesión que desempeñen.
- Tener un lugar de trabajo seguro, limpio y saludable para prevenir accidentes y mantener el bienestar de las personas trabajadoras.
- Las personas trabajadoras tienen derecho a la estabilidad en el empleo (permanencia), y la relación de trabajo solo puede concluir por una causa prevista en la ley.
- En ocasiones, ante una separación injustificada se puede tener derecho al pago de una indemnización o bien a la reintegración en su puesto.

