



**POR EL
BIEN
COMÚN**

TUS DERECHOS COMO TRABAJADOR

Un buen trabajo también cuida de ti.

AQUÍ ENCONTRARÁS AYUDA

Recomendaciones:

Una vez que leas esta guía no la tires, te podría servir en el futuro.

Comparte esta guía con quien creas que lo necesita.

No es necesario que leas esta guía en orden. Puedes leer solo las preguntas que más te interesen o en el orden que tú prefieras.



**POR EL
BIEN
COMÚN**



¿QUÉ ES UN CONTRATO DE TRABAJO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE FIRMARLO?

El contrato de trabajo es un acuerdo entre tú y quien te da trabajo. Ahí se escribe cuánto te van a pagar, qué días vas a trabajar, cuál será tu horario, qué vas a hacer, etc.



A veces es por escrito y otras sólo de palabra, pero siempre es mejor tenerlo por escrito. ¿Por qué? Porque te protege.

Si un día te despiden sin razón o no te pagan lo que te toca, con ese papel puedes defenderte.

También lo necesitan para darte seguro del IMSS. Aunque no tengas contrato, si trabajas, cumples horarios y te pagan, ya tienes derechos.

Eso sí, nunca firmes papeles en blanco ni cosas que no entiendas. Si tienes dudas, puedes llamar gratis a la Procuraduría de la Defensa del Trabajo al **800 911 7877**.



¿CUÁNTAS HORAS DEBO TRABAJAR POR DÍA Y POR SEMANA SEGÚN LA LEY?

La ley dice que una jornada laboral no debe pasar de 8 horas al día si trabajas en el turno de la mañana o tarde, o 7 horas si trabajas de noche.

Si tu trabajo es mixto (parte de día y parte de noche) no debe pasar de 7 horas y media. En total, no debes trabajar más de 48 horas a la semana.

También tienes derecho a por lo menos un día de descanso por semana con goce de sueldo, normalmente el domingo.

Si te hacen trabajar más horas deben pagarte horas extras y si trabajas en tu día de descanso deben pagártelo **al triple**.

Recuerda: nadie puede obligarte a trabajar sin pago o sin descanso.



¿TENGO DERECHO A DÍAS DE DESCANSO Y VACACIONES PAGADAS?

Sí. Por ley debes tener **al menos un día de descanso a la semana**, normalmente el domingo y ese día debe pagarse.



También hay **días festivos oficiales** marcados por la ley federal como el 1 de enero, 1 de mayo y 16 de septiembre, entre otros.

Después de **un año de trabajo** te tocan **mínimo 12 días de vacaciones pagadas**. Cada año se aumentan **2 días más** hasta llegar a 20.

A partir del sexto año se aumentan **2 días cada cinco años**. Además, deben pagarte una **prima vacacional** que es un extra del **25% sobre el sueldo de esos días**.

Toda esta información está en la **Ley Federal del Trabajo**, especialmente en los artículos **69 al 81**.



¿QUÉ PASA SI ME DESPIDEN? ¿TENGO DERECHO A UNA INDEMNIZACIÓN?

Sí. Si te despiden sin una razón justificada puedes exigir ante el Tribunal Laboral una **indemnización o tu reinstalación**, según lo que tú elijas.



Para eso, primero debes acudir al **Centro de Conciliación Laboral** de tu estado, ya que la ley pide intentar un acuerdo antes de demandar. Si no se logra, puedes presentar tu caso.

Si la empresa te despide sin una causa justificada debe pagarte tres meses de sueldo, lo proporcional de aguinaldo, vacaciones y prima vacacional, y si llevas más de 15 años también una prima por antigüedad. En caso de que tú renuncies sólo deben pagarte lo que ya trabajaste, pero no te corresponde indemnización.

Si tienes dudas o necesitas ayuda **contacta a la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (PROFEDET)**. Ahí te orientan gratis y te acompañan en el proceso. Puedes llamar sin costo al **800 911 7877** o al **800 717 2942**.



¿ME DEBEN PAGAR HORAS EXTRAS SI TRABAJO MÁS TIEMPO DEL ACORDADO?

Sí. Si trabajas más allá de la **jornada máxima legal** (8 horas en el día, 7 en la noche o 7.5 en jornada mixta), te deben pagar **horas extras**.



Las primeras 9 horas extras a la semana se pagan al **doble**. Si trabajas más de eso, las horas siguientes se pagan al **triple**.

Por ejemplo, si tu jornada termina a las 6 de la tarde y te quedas hasta las 8, esas dos horas deben pagarse como extras.

También, si trabajas en tu **día de descanso** deben pagártelo **al triple**.

Nadie puede obligarte a quedarte horas extras todos los días. Eso sólo se permite en casos urgentes, por necesidad justificada y por tiempo limitado.

Tienes derecho a que ese tiempo adicional se te pague de forma justa.



¿PUEDO FALTAR AL TRABAJO POR ENFERMEDAD SIN PERDER MI SUELDO?

Sí, pero debes seguir algunos pasos. Si estás enfermo y no puedes trabajar, debes ir al **IMSS** para que te revisen.



Si el médico lo considera necesario te darán una **incapacidad**. Con ese documento se justifica tu falta y no pueden despedirte por eso. Además, el IMSS te paga una parte de tu sueldo durante los días que no puedas trabajar, aunque no es el 100%.

Es muy importante avisar a tu trabajo y entregar el comprobante lo más pronto posible. Si no estás dado de alta en el IMSS no tienes este derecho y ahí el patrón está incumpliendo la ley.

Si te enfermas o te accidentas **por causa del trabajo** la empresa está obligada a cubrir por su cuenta tu sueldo durante la incapacidad y también los **gastos médicos**.



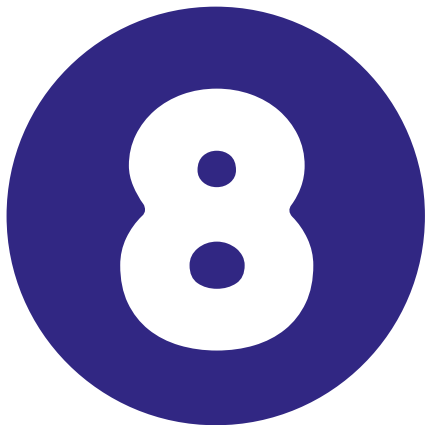
¿QUÉ DERECHOS TENGO COMO MUJER TRABAJADORA O PERSONA CON HIJOS?

La ley protege especialmente a las mujeres trabajadoras y a quienes tienen hijos. Si estás embarazada **no te pueden correr** por eso.



Tienes derecho a **descansar seis semanas antes y seis semanas después del parto**, con sueldo completo. En caso de complicaciones o parto adelantado, pueden darte más días con comprobante médico. También tienes derecho a **descansos para amamantar**, que pueden ser dos pausas al día o salir una hora antes.

Si tu hijo está en guardería, el IMSS puede darte ese servicio si estás dada de alta. Además, **no pueden pedirte pruebas de embarazo para contratarte**. Si eres papá, tienes derecho a **5 días de permiso con goce de sueldo por nacimiento** de tu hijo. Por eso es tan importante tener un empleo **formal y registrado en el IMSS**; así puedes acceder a estos derechos y proteger a tu familia.



¿ESTOY OBLIGADO A HACER TAREAS QUE NO ESTÁN EN MI CONTRATO O QUE PONEN EN RIESGO MI SALUD?

No. No te pueden obligar a hacer trabajos que no te corresponden, **a menos que sean labores conexas o complementarias para las que te contrataron.**



Si tienes un contrato, ahí deben decirse claramente tus funciones.

Si no tienes contrato escrito, pero sabes bien a qué entraste, también aplica. La ley te protege. Tampoco pueden mandarte a manejar maquinaria peligrosa, levantar mucho peso o usar químicos sin darte equipo de protección y sin capacitarte. Ningún trabajo vale más que tu salud. Si te piden algo que pone en riesgo tu bienestar o no te dan el equipo necesario, tienes derecho a decir que no, y eso **no justifica que te corran.**

Si estás en una situación así, busca apoyo en la **Procuraduría de la Defensa del Trabajo** al **800 911 7877.**



¿TENGO DERECHO A ESTAR ASEGURADO EN EL IMSS Y CÓMO SÉ SI MI PATRÓN ME DIO DE ALTA?

Sí. Si trabajas para alguien y te pagan un sueldo, tienen la obligación de darte de alta en el IMSS, sin importar si estás por contrato, por semana o sin “papeles”.



Con el seguro puedes recibir atención médica, medicinas, incapacidades, guardería para tus hijos y hasta pensión cuando seas mayor.

Para saber si estás dado de alta:

1. Ten a la mano tu CURP, tu Número de Seguridad Social (NSS) y un correo electrónico.
2. Entra a la página del IMSS y busca el trámite llamado “Constancia de Vigencia de Derechos”.
3. Llena tus datos y descarga el comprobante.

También puedes hacer este trámite desde la app IMSS Digital o directamente en tu clínica del IMSS.



¿DÓNDE PUEDO DENUNCIAR SI NO RESPETAN MIS DERECHOS LABORALES?

Si no te pagan lo justo, te despiden sin razón, no te dan vacaciones, seguro o te hacen trabajar de más sin pagarte, puedes denunciarlo.



Estas son las instancias que te pueden ayudar, sin costo:

- Centro de Conciliación Laboral de tu estado: ayudan a resolver conflictos con tu patrón antes de ir a juicio.
- Procuraduría de la Defensa del Trabajo (Profedet): te orientan, te ayudan a redactar documentos y hasta te representan legalmente.
Llama al 800 911 7877
- Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral: para casos de empresas del ámbito federal (como bancos, aerolíneas o grandes industrias).
Llama al 800 841 2020

No necesitas abogado ni pagar nada para defender tus derechos.

Las Guías Por el Bien Común son impresos que se distribuyen en todo México con información valiosa y útil que contribuye al bienestar de los ciudadanos y a generar conciencia sobre temas sociales que inciden en nuestra vida cotidiana, tales como:

1. Depresión
2. Valores en la familia
3. Derechos de los trabajadores
4. Ansiedad
5. Adicciones
6. Violencia intrafamiliar
7. Abuso sexual infantil
8. El compromiso de los católicos en la vida pública
9. Los problemas de las redes sociales
10. Participación ciudadana

El Movimiento Por El Bien Común es una iniciativa que trabaja para cambiar el rumbo de México, activando la participación ciudadana para contribuir al bienestar de las personas en cada comunidad y a la vez promover una gran articulación social para incidir en el país que queremos para los próximos años.

La guía que tienes en tus manos es una de las muchas acciones que estamos llevando a cabo en favor de México.



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

¿Te quieres sumar a este movimiento?
Visita nuestra página:

www.porelbiencomun.mx

*“Desear el bien común y esforzarse por él
es exigencia de justicia y caridad”.*

Benedicto XVI

GUÍAS POR EL BIEN COMÚN:

TUS DERECHOS COMO TRABAJADOR

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por
cualquier medio, sin autorización escrita del editor.

DERECHOS RESERVADOS © 2025

Impreso en México



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

TE QUEREMOS SEGUIR AYUDANDO



1. Escanea
2. Regístrate a nuestra RIFA
3. Participa por cientos de premios

¡ES GRATIS!

Hay un sorteo cada semana

IPL

Instituto
de Política
Laboral, A.C.

La supervisión de esta guía corrió a cargo del Instituto de Política Laboral.



Instituto de Política Laboral AC