

El costo invisible del trabajo de pie: Evaluación de la prohibición de sentarse en la industria gastronómica durante la jornada laboral.

**Azul D. Pousada*



Prólogo:

En la industria gastronómica, el trabajo de pie es una constante que define la experiencia laboral de miles de empleados a lo largo y ancho del país. La exigencia física de estar de pie durante largas horas ha sido, históricamente, considerada como un elemento inherente a la naturaleza de este sector. Sin embargo, detrás de esta práctica, que puede ser fácilmente ignorada por quienes disfrutan de su pequeña estadia en un espacio gastronómico, se oculta un costo invisible, uno que afecta no sólo la salud y el bienestar de los trabajadores, sino también a la **dignidad** de los mismos.

Este trabajo busca evaluar, de manera breve, el impacto de la prohibición de sentarse durante la jornada laboral en dicha industria, un rubro en el que la dinámica de trabajo, orientada al ritmo constante y a la atención al cliente, ha establecido la norma de estar siempre de pie.

Si usted se considera un buen observador, podrá notar que, en cualquier bar, restaurante o cafetería, los empleados del mismo permanecen de pie durante toda su estadia hasta la finalización de su respectivo trabajo. Esta es una práctica que en lo personal generó diversos debates en mi cabeza cuando comencé a tener conciencia de ello. A pesar de su potencial impacto, las causas subyacentes y la racionalidad detrás de esta práctica son escasamente investigadas, **lo que genera un vacío de conocimiento crítico para el diseño de políticas laborales más inclusivas y sostenibles.**

Es sabido que esta práctica se lleva adelante en la mayoría de los espacios gastronómicos del país, por lo que me es inevitable plantear los siguientes cuestionamientos; **¿Cómo esta práctica impacta en la salud de los empleados? ¿La misma influye en los motivos de las sistemáticas renunciaciones que se producen en el rubro? ¿Es realmente necesario para garantizar la efectividad del trabajo? ¿Cuáles son los verdaderos motivos de llevarlo adelante? ¿Esta práctica contradice alguna ley vigente en argentina?** Este trabajo realizará un breve análisis para responder todos los interrogantes presentados en el mismo.

Considero que es relevante abordar esta problemática porque enmarca un dilema que viven diariamente los empleados involucrados en la gastronomía, un sector que es clave para la economía del país y el turismo. Entender las verdaderas razones detrás de esta práctica y sus implicancias podrá permitir promover potenciales soluciones que mejoren el bienestar laboral y la productividad de este.

La ley de la silla:

Podemos dar inicio al presente ensayo citando la ley 12.202 en su artículo primero; *“Todo local de trabajo en establecimientos industriales y comerciales de la Capital Federal, provincias o territorios nacionales deberá estar provisto de asientos con respaldo, en número suficiente para el uso de cada persona ocupada en los mismos”* la misma fue sancionada en el año 1935, tomando como precedente la ley dictada por **Alfredo Palacios en 1907** luego de sistemáticos reclamos y siendo considerada como una conquista de las mujeres. No obstante, resulta ineludible notar la falta de cumplimiento de la misma hoy en día y esto se vislumbra más acentuadamente en el rubro gastronómico.

A modo de esclarecimiento respecto del retroceso de una lucha conseguida hace más de un siglo en Argentina, el pasado 19 de diciembre del 2024, en México, el Diario Oficial de la Federación (DOF) emitió un comunicado estableciendo que el pasado 17 de junio del 2025 entraría en vigor la ley de la silla, poniendo el énfasis en el descanso de los trabajadores (expansión política; 2024).



Mientras tanto, en nuestra república cada vez son más los espacios en los cuales se repite esta costumbre contra legem, poniendo en peligro la salud de quienes lo padecen.

Ahora bien, ¿Cuál es el motivo por el cual esta ley existe? remontándonos a tiempos pasados, la mayoría de los trabajos se hacían de a pié, incluso cuando no era realmente necesario estarlo para el efectivo funcionamiento de las tareas. La lucha por obtener este derecho en Argentina fue impulsada por mujeres, principalmente costureras y empleadas de comercios, las cuales precisaban de un elemento sobre el cual reposar para no sólo poder descansar, sino también para sobrellevar con menor esfuerzo todas las horas laborales que les correspondían.

El estar parado por muchas horas (tomando el supuesto de que al menos son ocho) produce al largo y corto plazo **diversos problemas de salud**, afectando principalmente a los músculos y ligamentos, ya que, al no tener un descanso adecuado, experimentan una sobrecarga constante provocando dolores de espalda y tensión muscular en el cuello y hombros. Además, la circulación sanguínea es otro de los sistemas que se ve afectado por la postura prolongada, porque estar parado durante muchas horas impide el flujo sanguíneo correcto hacia las extremidades inferiores, provocando así la acumulación de sangre en las piernas y pies, dando como resultado problemas circulatorios graves.

La ley de la silla, entonces, **nace de una necesidad fundamental**: la de proporcionar descanso y aliviar las tensiones físicas derivadas del trabajo prolongado. En un contexto histórico, donde las jornadas laborales no solo son largas sino también físicamente exigentes, el derecho a contar con un lugar donde sentarse se convirtió en un símbolo de dignidad y justicia laboral.



Sobre la dignidad del trabajador:

Al margen de los problemas de salud que surgen como consecuencia de la negativa de los sectores oligárquicos a proveer a sus empleados de un espacio digno donde puedan sentarse mientras realizan sus tareas o esperan la llegada de los clientes, debo señalar que el egoísmo que motiva esta omisión atraviesa, de manera profunda, la dignidad de los trabajadores. Considero que este aspecto es, en igual medida, tan relevante como los perjuicios físicos mencionados. La negación de estos derechos básicos no sólo perjudica la salud del empleado, **sino que atenta contra su dignidad, despojándose de su condición humana y colocándolo en una situación de subordinación y desconsideración.**

El hecho de que no se pondere la necesidad de tener un espacio propicio para su descanso le transmite al trabajador una sensación de desvalorización profunda. ¿Acaso trabajar debe ser asociado a un esfuerzo sobrehumano cargado de sufrimiento? ¿Se puede considerar justo que no se le permita sentarse a descansar incluso cuando el establecimiento se encuentra vacío? Esta actitud refleja una concepción profundamente errónea de lo que debe ser el ambiente laboral, donde el bienestar y el respeto por los derechos fundamentales de los trabajadores deben prevalecer sobre la productividad inmediata o el lucro. Incluso, puedo ir más profundo al indicar que la falta de condiciones adecuadas para el descanso puede repercutir negativamente en el rendimiento del trabajador. **La incomodidad prolongada afecta la capacidad de concentración y eficiencia, por lo que sería un análisis acotado el pensar que tenerlos cual soldados inmóviles favorecería a la efectividad de las tareas.**

Le propongo que observe detalladamente cuantas veces, en su corto paso por una cafetería, los empleados doblan sus piernas o se apoyan desmesuradamente sobre las grandes mesadas que sostienen las pretensiosas máquinas de café.



Esta imagen, repetida en cada turno, ilustra un contexto en el que la humanidad del trabajador es puesta en segundo plano, como si su bienestar físico y emocional fuera un obstáculo para la eficiencia y la rentabilidad.

Sin embargo, es precisamente en ese trato deshumanizado donde se encuentra la raíz de la injusticia social que debemos erradicar. En un sistema que se diga justo, el respeto por la dignidad de los trabajadores debe ser inquebrantable, y el otorgamiento de un espacio adecuado para su descanso es un paso esencial en ese camino.

Conclusión:

Se puede observar fácilmente la problemática que tenemos frente a nuestros ojos, por lo que es menester que nuestros dirigentes tomen la responsabilidad que amerita la urgente solución de la misma.

Es imperativo que reconozcamos que la justicia laboral no puede limitarse al pago del salario, sino que debe incluir el respeto por el bienestar físico y moral de cada trabajador. No podemos permitir que el sacrificio del hombre sea visto como un mecanismo de lucro, sino como un acto de dignidad y respeto. En este sentido es imprescindible, como parte de nuestra lucha por la justicia social, que se **garantice el respeto por la integridad física y moral de quienes, con su esfuerzo y dedicación, contribuyen al progreso de nuestra patria.**

