

Diseño de una campaña gráfica para fomentar la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Santo Domingo

Design of a graphic campaign to promote the autonomous practice of active breaks among the teaching and administrative staff of the Pontifical Catholic University of Ecuador, Santo Domingo campus

Kishanav Nakiara López García

Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Santo Domingo
knlopez@pucesd.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-7742-3338>
Santo Domingo – Ecuador

Rolando Gabriel Moreta Paz

Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Santo Domingo
rgmoretap@pucesd.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-7124-1268>
Santo Domingo – Ecuador

Cristian Mauricio Tinoco Díaz

Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Santo Domingo
Ciudad: Santo Domingo de los Tsáchilas, País: Ecuador
cmtinocod@pucesd.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5392-9743>
Santo Domingo – Ecuador

Aide Magdalena Zumba Rivera

Pontificia Universidad Católica del Ecuador -Sede Santo domingo
Ciudad: Santo Domingo de los Tsáchilas
amzumba@pucesd.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-1242-0733>
Santo Domingo – Ecuador

Karla Sulay Saltos Zapata

Pontificia Universidad Católica del Ecuador- Sede Santo Domingo
Ciudad: Santo Domingo de los Tsáchilas
kssaltos@pucesd.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3186-9131>
Santo Domingo – Ecuador

Formato de citación APA

López, K. Moreta, R. Tinoco, C. Zumba, A. & Santos, K. (2026). *Diseño de una campaña gráfica para fomentar la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Santo Domingo*. Revista REG, Vol. 5 (Nº. 1), p. 1193 – 1192.

CIENCIA INTERACTIVA

Vol. 5 (Nº. 1). Enero – marzo 2026.
ISSN: 3073-1259
Fecha de recepción: 20-02-2026
Fecha de aceptación :28-02-2026
Fecha de publicación:30-03-2026



RESUMEN

Esta investigación se desarrolla en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo, con el objetivo de fomentar la práctica autónoma de pausas activas dentro del personal docente y administrativo. Según García, Herrera & Rivera (2022), las pausas activas constituyen una estrategia efectiva para reducir el sedentarismo, ayudan a prevenir lesiones y reducir el estrés, promoviendo el bienestar en entornos laborales. Se empleó una metodología cualitativa, la muestra fue de 30 personas, se realizaron entrevistas semiestructuradas en dos fases, una de pre-intervención y otra de post intervención, esta última, con el objetivo de evaluar y comparar los resultados obtenidos después de la campaña gráfica. Las entrevistas realizadas previo a la campaña permitieron conocer la percepción del personal sobre las pausas activas, la frecuencia con la que se realiza esta actividad y los factores que dificultan la realización de la misma. Durante la implementación de la campaña, se fortaleció la importancia y los beneficios de las pausas activas, evidenciándose un aumento del 80% en la frecuencia de realización por parte del personal durante la jornada laboral. De acuerdo a Pinos y Larriva (2023), una campaña gráfica constituye propuestas visuales creativas, breves y de alto impacto con el fin de persuadir o informar a un público; por tanto, se llegó a la conclusión que esta es eficaz para informar y motivar al personal universitario, siempre y cuando se aplique de manera estratégica, enfocada al contexto institucional.

PALABRAS CLAVE: Diseño, material visual, bienestar, ergonomía, salud.

ABSTRACT

This research is being conducted at the Pontifical Catholic University of Ecuador, Santo Domingo campus, with the aim of promoting the independent practice of active breaks among teaching and administrative staff. According to García, Herrera & Rivera (2022), active breaks are an effective strategy for reducing sedentary behavior, helping to prevent injuries and reduce stress, thereby promoting well-being in the workplace. A qualitative methodology was used, with a sample of 30 people. Semi-structured interviews were conducted in two phases, one pre-intervention and one post-intervention, the latter with the aim of evaluating and comparing the results obtained after the graphic campaign. The interviews conducted prior to the campaign revealed staff perceptions of active breaks, the frequency with which this activity is performed, and the factors that hinder its implementation. During the implementation of the campaign, the importance and benefits of active breaks were reinforced, resulting in an 80% increase in the frequency with which staff took breaks during the working day. According to Pinos and Larriva (2023), a graphic campaign consists of creative, brief, and high-impact visual proposals aimed at persuading or informing an audience. Therefore, it was concluded that this is an effective way to inform and motivate university staff, provided that it is applied strategically and focused on the institutional context.

KEYWORDS: Design, visual material, well-being, ergonomics, health.



INTRODUCCIÓN

Las pausas activas se definen como breves interrupciones durante la jornada laboral destinadas a la realización de movimientos físicos suaves que permiten aliviar tensiones, mejorar la postura y favorecer el bienestar general. De acuerdo con Sanmartín y Cartuche (2023), cuando estas prácticas se incorporan con un enfoque institucional, se convierten en una estrategia eficaz para fortalecer la motivación, la concentración y la disposición frente a las tareas cotidianas. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, mediante el Acuerdo Ministerial MDT-MSP-2019, publicado en 2020, establece la obligatoriedad de implementar un Plan de Promoción de la Salud en el Trabajo, dentro del cual se contemple la ejecución de pausas activas como una táctica clave para incrementar el bienestar en el entorno laboral.

En el contexto universitario, la PUCE sede Santo Domingo, ha implementado pausas activas a través del Centro Médico universitario. Sin embargo, de acuerdo con información proporcionada por este centro en 2025, estas actividades no se desarrollan de manera regular por iniciativa propia del personal, sino que suelen ejecutarse bajo acompañamiento o estímulos externos. Entre las principales razones se encuentran la ausencia del hábito dentro de la cultura laboral, la carga de trabajo y la percepción de que interrumpir la jornada puede afectar la productividad.

La ausencia de estrategias comunicacionales claras y motivadoras dificulta la adopción voluntaria de las pausas activas. En este punto, una campaña gráfica se presenta como una herramienta con alto potencial para informar, sensibilizar e incentivar cambios de comportamiento. Al respecto, Rozenbaum (2022) sostiene que el diseño aplicado a la salud pública debe asumir un enfoque responsable, capaz de construir mensajes visuales capaces de generar conexión emocional con las personas que promuevan la acción.

Desde esta perspectiva, una campaña gráfica orientada a fomentar pausas activas debe priorizar la claridad, la cercanía y la identificación del público con los mensajes visuales. El diseño no debe imponer conductas, sino invitar a la reflexión y a la adopción consciente de hábitos saludables. Tal como lo señala Chinchay González (2024), las pausas activas inciden de manera directa en la reducción del estrés y en la mejora del rendimiento cuando se interiorizan como una práctica significativa.

En un estudio realizado en la provincia de Pichincha por Bolívar et al. (2024), se realizó una investigación cuantitativa, cuyo objetivo fue determinar la incidencia de las pausas activas y su capacidad para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout, este es un estado de

agotamiento físico, emocional y mental derivado del estrés laboral sostenido. Los resultados revelaron que la aplicación del programa recreativo contribuyó al mejoramiento del rendimiento laboral. Esta investigación concluye que la implementación de pausas activas tiene una influencia positiva en el estado de bienestar de sus trabajadores tanto físico como mental.

Se examina cómo los períodos de descanso ayudan a mejorar el desempeño, incrementando la productividad de los empleados en la jornada laboral. Esta investigación busca indagar el nivel de conocimiento sobre las pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo, a su vez, saber con qué frecuencia el personal realiza estas pausas. Es por ello que se plantea implementar la campaña gráfica con el objetivo de que el personal realice las pausas activas de manera autónoma. Después de su implementación, se recopiló información para comparar resultados y conocer si la misma aportó al objetivo general.

En base a lo expuesto anteriormente, se establece que el objetivo general del estudio es: “Elaborar una campaña gráfica que promueva la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo”. Para alcanzar este objetivo, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- ❖ Diagnosticar el nivel de conocimiento sobre las pausas activas en el personal de la PUCE Santo Domingo.
- ❖ Determinar medios efectivos para comunicar sobre las pausas activas y su importancia en el entorno laboral.
- ❖ Diseñar piezas gráficas con el objetivo de educar y fomentar la realización de pausas activas.
- ❖ Evaluar la campaña gráfica y su eficacia en la práctica autónoma de pausas activas.

El Ministerio de Trabajo a través del Acuerdo Ministerial MDT-2017, dispone en la Sección 15 la implementación de prácticas que contribuyan al bienestar general de los trabajadores, con el propósito de disminuir accidentes laborales, niveles de tensión y otros efectos negativos asociados a la jornada de trabajo.

Los mensajes visuales generados desde la campaña tienen como propósito comunicar y producir reacciones, ya que influye en las conductas, hábitos e incluso en las ideologías de quienes los reciben. En el ámbito de la salud, el diseño adquiere características particulares, pues sus comunicaciones se orientan a concientizar y prevenir. A través de estos mensajes se busca promover cambios de actitud, como la adopción de hábitos saludables o la realización de exámenes de diagnóstico. (Rozenbaum, 2022).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022), el sedentarismo prolongado es uno de los principales factores de riesgo en los espacios laborales contemporáneos. Permanecer sentado por largos periodos se asocia con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo esqueléticos, fatiga visual y disminución del metabolismo, además de repercusiones negativas en el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo. De acuerdo con esta organización, la reducción de los tiempos de inactividad mediante la implementación de pausas activas constituye una estrategia eficaz para mitigar estos efectos y promover un entorno laboral más saludable.

Por otra parte, el bienestar del personal docente constituye un elemento fundamental para el adecuado funcionamiento de las instituciones universitarias. La existencia de un ambiente laboral saludable permite mitigar el estrés y el agotamiento, fortaleciendo el bienestar físico y emocional de los docentes. Promover el bienestar del personal a través de las pausas activas es una estrategia que fortalece la satisfacción laboral, el rendimiento y el compromiso institucional. (Alvarado, 2023).

MÉTODOS MATERIALES

La presente investigación tuvo un enfoque cualitativo, con la intención de comprender el sentir del sujeto ante un fenómeno, un hecho o una experiencia. Los métodos cualitativos se distinguen por obtener información de carácter no numérico y analizarla mediante procesos interpretativos que consideran la subjetividad. Se usó el tipo de investigación – acción, que no solo comprende la realidad, sino que también conoce las relaciones desde la experiencia, es una forma de cuestionamiento auto reflexivo. (Bancayán y Vega, 2020).

El muestreo fue no probabilístico, es decir, se eligió a los 30 participantes basado en la accesibilidad y conveniencia, pertenecientes al área académica y administrativa de la PUCE Santo Domingo. El total de la población compuesto por este personal es de 303 personas, según la rendición de cuentas del año 2024 de la PUCE Santo Domingo. Para la determinación de la muestra se aplicó un muestreo por conveniencia, lo que nos permitió elegir una muestra por conglomerados. Se realizaron 15 entrevistas al personal docente y 15 al personal administrativo, las cuales fueron aplicadas en diversas áreas donde este personal se encuentra dentro de la universidad.

La técnica de investigación aplicada es la observación directa y la entrevista semiestructurada, que es una de las técnicas más valoradas debido a su flexibilidad, la entrevista es entendida como un espacio donde el conocimiento se produce mediante la interacción directa entre ambas partes, configurando así la información que emerge durante el encuentro. (Villarreal y Cid, 2022). Las entrevistas fueron validadas por tres expertos, garantizando la pertinencia y claridad de las preguntas. Los datos obtenidos de las entrevistas semiestructuradas fueron analizados mediante un enfoque de

análisis temático de datos (Byrne, 2022), que incluye etapas de codificación, generación de temas y revisión iterativa.

La entrevista en la fase de pre intervención constó de 8 preguntas y 10 preguntas en la fase de post intervención, las entrevistas se aplicaron al personal docente y administrativo de la universidad, las cuales tuvieron un periodo de duración de 4 días.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La entrevista semiestructurada se aplicó al personal de la PUCE sede Santo Domingo. Se entrevistó a 30 personas pertenecientes al área administrativa y de docencia, con la finalidad de conocer el grado de aceptación de la campaña, así como la acogida de la práctica autónoma de pausas activas. Entre los criterios evaluados se consideraron la comprensión del mensaje, la valoración de las piezas gráficas, la implementación personal, el compromiso sostenido y la percepción general de la iniciativa. En la siguiente tabla se muestran algunas de las preguntas pertenecientes a la entrevista en la fase post-intervención.

Tabla 1.

Análisis respuestas entrevista

Categoría	Preguntas	Respuesta
Conocimiento	Después de la campaña ¿cómo describiría ahora lo que son las pausas activas?	Las pausas activas son un tiempo para descansar, relajarse y despejar la mente a través de ejercicios o estiramientos.
	¿Qué aspectos o mensajes recuerda de la campaña sobre pausas activas?	Los entrevistados recuerdan el nombre de la campaña "Actívate10", y su tiempo de duración "10 minutos", además de la frase como "pequeños movimientos, grandes cambios".
Percepción	¿Qué opinión tiene sobre las piezas gráficas utilizadas en la campaña? ¿Fueron claras, atractivas o útiles?	Las piezas gráficas les resultaron útiles y claras, además de ser atractivas visualmente. Hubo un buen uso del mensaje, haciendo fácil su interpretación.



Identificación	¿Qué beneficios ha experimentado al aplicar pausas activas desde que conoció la campaña?	Los entrevistados han experimentado beneficios como relajar el cuerpo, reducir el estrés y mejorar la concentración, debido a que les ayuda a despejar la mente.
Participación	¿Ha comenzado a aplicar pausas activas en su jornada laboral? ¿Qué tipo de actividades realiza?	La mayoría ha comenzado a aplicarlas, caminan y realizan estiramientos con una duración entre 5 a 10 minutos.

Fuente. López, K. (2025).

De manera general, estas percepciones evidencian una disposición positiva hacia la continuidad de la práctica, lo que sugiere que la propuesta de esta campaña es viable. Esta fase permitió obtener información directa sobre la percepción del personal y el nivel de participación en la práctica de pausas activas.

DISCUSIÓN

La campaña gráfica se realizó con el propósito de contribuir a la práctica de pausas activas de manera autónoma por parte del personal docente y administrativo. Se evaluó el nivel de conocimiento y la recepción de la información proporcionada, así como la pertinencia de las estrategias comunicacionales empleadas para el cumplimiento satisfactorio de los objetivos que se plantearon. De igual manera, se aplicaron instrumentos de recolección de datos con el fin de obtener información relevante sobre la práctica de pausas activas dentro de la institución. Con base a esta información, se diseñó una campaña gráfica orientada a informar y motivar al personal docente y administrativo sobre la importancia de realizar pausas activas en la jornada laboral.

Se evidenció que la mayoría del personal docente y administrativo conoce el concepto de pausas activas, sin embargo, este conocimiento no se ha transformado en una práctica constante. Esto coincide con lo planteado por García, Herrera y Rivera (2022), quienes señalan que la falta de información preventiva y educativa incide en una menor adopción de estas prácticas, aun cuando sus beneficios son reconocidos. Esto refuerza la necesidad de implementar una campaña gráfica que fomente la realización autónoma de pausas activas.



A partir de los datos recolectados, se determinó que los medios impresos y los canales digitales como el correo institucional, resultan idóneos para alcanzar tanto al personal docente como administrativo, debido a su accesibilidad y uso frecuente. De acuerdo con Macetas y Carhuanchó (2024), estos medios favorecen la claridad del mensaje y el compromiso de los empleados con las actividades promovidas por la organización, fortaleciendo su participación y atención hacia temas de bienestar y salud laboral.

Los resultados evidenciaron una valoración positiva por parte del personal docente y administrativo, las piezas gráficas de la campaña fueron percibidas como claras y útiles, lo que favoreció la correcta asimilación del mensaje. Según Rozenbaum (2022), el diseño gráfico aplicado a contextos de la salud debe ser claro y tener coherencia visual, estos aspectos se evidenciaron en la campaña mediante el uso adecuado de colores, tipografías e imágenes. Además, el uso de imágenes asociadas al contexto laboral cotidiano favoreció la identificación del público, consolidando la idea de que las pausas activas son una alternativa viable, práctica y fácilmente integrable en la rutina diaria, con efectos positivos en el bienestar físico y mental.

Al final, se evidenció una mejora en la predisposición del personal docente y administrativo para realizar pausas activas de forma autónoma. Después de haber implementado la campaña, se evidenció un mayor nivel de conocimiento sobre las pausas activas, el personal incorporó con más frecuencia los estiramientos y ejercicios de respiración breves durante la jornada laboral. Si bien la adopción de la práctica no fue inmediata ni constante en todos los participantes, se identificó una tendencia favorable hacia su implementación gradual. Michie et al. (2020), explica el cambio conductual como resultado de la interacción entre capacidad, oportunidad y motivación (modelo COM-B), siendo este último componente el más fortalecido por la campaña.

CONCLUSIONES

Aunque existe un conocimiento generalizado sobre las pausas activas, su práctica no se realiza de manera constante, lo que pone en evidencia que el conocimiento teórico no siempre se traduce en la práctica cotidiana. Esta situación permitió identificar una brecha entre el saber y el hacer, lo que justifica la necesidad de una intervención comunicacional planificada y sostenida.

Los canales digitales refuerzan los medios impresos entregados a un grupo limitado de docentes y personal administrativo. Para que los mensajes desarrollados en la campaña alcancen de manera eficiente a todo el personal, es necesario que su difusión se realice a través de los canales

digitales del departamento administrativo y comunicacional de la universidad, como parte de una planificación institucional.

La campaña gráfica facilitó la comprensión de la información teórica en indicaciones prácticas y accesibles, incentivando la disposición del personal para incorporar pausas activas de manera gradual y autónoma durante la jornada laboral. En el análisis post-campaña se evidenció un aumento en el conocimiento del personal respecto a la importancia de realizar pausas activas. Si bien no todos los participantes adoptaron el hábito de forma constante, se observó una tendencia positiva hacia su incorporación progresiva, lo que demuestra que la campaña cumplió su función como estrategia inicial de sensibilización. Una de las principales limitaciones del estudio fue el tiempo de implementación.

En términos generales, esta investigación demuestra que una campaña gráfica constituye una herramienta eficaz para informar y motivar a la comunidad universitaria. La campaña “Actívate10” representó un primer paso hacia el fortalecimiento de una cultura de bienestar laboral en la PUCE Santo Domingo, evidenciando que una campaña gráfica genera cambios progresivos en la percepción y en los comportamientos relacionados con la salud física y mental.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, A., Carillo, P., & Suarez, E. (2024). La comunicación visual en la infografía digital. *Zincografía*, 8(16). <https://doi.org/10.32870/zcr.v8i16.228>
- Bancayán, C., y Vega, P. (2020). La investigación acción en el contexto educativo. *Paideia XXI*, 10(1), 233-247. <https://doi.org/10.31381/paideia.v10i1.2999>
- Bolívar Alonso, D. M., Dávila Tamayo, P. D., Zambrano Párraga, C., & Espinosa Espinosa, V. D. (2024). Incidencia de la aplicación de pausas activas, como medio para la reducción del síndrome de Burnout en el personal del Tecnológico Universitario Pichincha. *RECIHYS: Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales*, 2(2), 91–106. <https://doi.org/10.24133/recihys.v2.i2.3568>
- Byrne, D. (2022). Un ejemplo práctico del enfoque de Braun y Clarke para el análisis temático reflexivo. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Chinchay, A. (2024). La pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/10329>
- García-Campos, Y., Luna-Herrera, M., & Rivera-Muñoz, C. (2022). Pausas activas como estrategia de promoción de la salud en instituciones educativas. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 23(1), 28–36. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308
- Macetas, M., & Carhuancho, I. (2024). Estrategias de comunicación y compromiso organizacional” Impulsores del desempeño laboral. *Revista Espacios*. <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n05p08>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2020). The behavior change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). Acuerdo Ministerial MDT-MSP-2019-0038: Plan de Promoción de la Salud en el Trabajo. Registro Oficial No. 114, 6 de enero de 2020. <https://www.insistec.ec/images/insistec/02-cliente/07-descargas/Acuerdo%20Interministerial%20MDT-MSP-2019-0038.pdf>
- Ministerio de Trabajo. (2017). Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo: Acuerdo Ministerial No. MDT-2017-135. Quito, Ecuador. https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-11/Documento_Acuerdo-Ministerial-MDT-2017-0135.pdf



Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Sanmartín, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. Revista InveCom, 3 (2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.8055417>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

