



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE SANTO DOMINGO**

Escuela de Hábitat, Infraestructura y Creatividad

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

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Previo a la obtención del título de Licenciado en Diseño Gráfico

**Línea de investigación:** Artes, diseño, lenguajes, literatura y oralidad

**Autoría:**

López García Kishanav Nakiara

Moreta Paz Rolando Gabriel

**Dirección:**

Zumba Rivera Aide Magdalena, Mg.

Santo Domingo – Ecuador  
Febrero, 2026



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE SANTO DOMINGO**

Escuela de Hábitat, Infraestructura y Creatividad

**HOJA DE APROBACIÓN**

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

**Línea de investigación:** Artes, diseño, lenguajes, literatura y oralidad

**Autoría:**

López García Kishanav Nakiara

Moreta Paz Rolando Gabriel

**Revisado por:**

Zumba Rivera Aide Magdalena, Mg.  
DIRECTORA DEL TRABAJO DE  
INTEGRACIÓN CURRICULAR

---

Saltos Zapata Karla Sulay, Mg.  
CALIFICADORA

---

Orozco Iguasnia Fausto Ernesto, Mg.  
CALIFICADOR

---

Saltos Zapata Karla Sulay, Mg.  
COORDINADORA DE LA CARRERA DE GRADO

---

Santo Domingo – Ecuador  
Febrero, 2026

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Nosotros, López García Kishanav Nakiara, portadora de la cédula de ciudadanía 1722098215, y Moreta Paz Rolando Gabriel, portador de la cédula de ciudadanía 2300000490, declaramos que los resultados obtenidos en la investigación que presentamos como informe final, previo a la obtención del Título de Licenciado en Diseño Gráfico son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaramos que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de nuestra sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Igualmente, declaramos que todo resultado académico que se desprenda de esta investigación y que se difunda tendrá como filiación la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo, reconociendo en las autorías a la directora del Trabajo de Integración Curricular y demás profesores que amerita.

Además, declaro que el presente trabajo, producto de las actividades académicas y de investigación, forma parte del capital intelectual de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo, de acuerdo con lo establecido en el artículo 16, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior.

En tal razón, autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo, para que pueda hacer uso, con fines netamente académicos, del Trabajo de Integración Curricular, ya sea de forma impresa, digital y/o electrónica o por cualquier medio conocido o por conocerse, siendo el presente documento la constancia del consentimiento autorizado; y, para que sea ingresado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su conocimiento público, en cumplimiento del artículo 103 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Kishanav López

---

López García Kishanav Nakiara  
C.C. 1722098215



---

Moreta Paz Rolando Gabriel  
C.C. 2300000490

## INFORME DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR ESCRITO

Mikel Ugando Peñate, PhD

Responsable de Investigación Formativa

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo

De mi consideración,

Por medio del presente informe en calidad de directora del Trabajo de Integración Curricular de Licenciatura en Diseño Gráfico titulado: 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 realizado por los estudiantes: López García Kishanav Nakiara con cédula de ciudadanía 1722098215 y Moreta Paz Rolando Gabriel con cédula de ciudadanía 2300000490, previo a la obtención del título de Licenciado en Diseño Gráfico, informo que el presente Trabajo de Integración Curricular escrito se encuentra finalizado conforme a la guía y al formato de la Sede vigente.

Además, certifico haber verificado la originalidad y autenticidad del trabajo de integración curricular por medio del programa anti plagio Turnitin, en respuesta a la normativa institucional vigente.

Santo Domingo, 19/02/2026.

Atentamente,



Zumba Rivera Aide Magdalena, Mg.

Profesora No Titular

## RESUMEN

La presente investigación se desarrolla en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo y está dirigida al personal docente y administrativo con el objetivo de fomentar la práctica autónoma de pausas activas dentro de la institución, las cuales constituyen una estrategia efectiva para reducir el sedentarismo y promover el bienestar en entornos laborales. Se empleó una metodología de enfoque cualitativo, los resultados obtenidos se analizaron mediante un enfoque de análisis temático de datos. La muestra estuvo compuesta de 30 participantes, a quienes se aplicaron entrevistas semiestructuradas en dos fases: una de preintervención y otra de postintervención, esta última orientada a evaluar los resultados obtenidos tras la aplicación parcial durante dos semanas de la campaña gráfica. Asimismo, se utilizaron fichas de observación en ambas fases. Las entrevistas realizadas antes de la campaña permitieron conocer la percepción del personal sobre las pausas activas, la frecuencia de su práctica y los factores que dificultan su realización durante la jornada laboral. Esta información permitió comprender la problemática y aportó contenido relevante para el diseño de las piezas gráficas. Se fortaleció la importancia y los beneficios de las pausas activas mediante la campaña gráfica, la cual incluyó piezas impresas y digitales con imágenes y mensajes breves orientados a promover la práctica de pausas activas, evidenciándose una mayor participación y práctica frecuente para realizar pausas activas por parte del personal durante la jornada laboral.

**Palabras clave:** diseño, material visual, bienestar, ergonomía, salud.

## ABSTRACT

This research was conducted at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Santo Domingo campus, and is aimed at teaching and administrative staff with the objective of promoting the autonomous practice of active breaks within the institution, which are an effective strategy for reducing sedentary lifestyles and promoting well-being in work environments. A qualitative approach methodology was used, and the results obtained were analyzed using a thematic data analysis approach. The sample consisted of 30 participants, who were interviewed using semi-structured interviews in two phases: one pre-intervention and one post-intervention, the latter aimed at evaluating the results obtained after the partial implementation of the graphic campaign for two weeks. Observation sheets were also used in both phases. The interviews conducted before the campaign provided insight into staff perceptions of active breaks, the frequency with which they were practiced, and the factors that made it difficult to do so during the working day. The importance and benefits of active breaks were reinforced through the graphic campaign, which included printed and digital pieces with images and brief messages aimed at promoting the practice of active breaks, resulting in greater participation and frequent practice of active breaks by staff during the working day.

**Keywords:** design, visual material, well-being, ergonomics, health.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Antecedentes .....	2
1.2. Planteamiento y delimitación del problema.....	3
1.3. Preguntas de investigación .....	5
1.4. Justificación.....	6
1.5. Objetivos de investigación .....	7
1.5.1. Objetivo general .....	7
1.5.2. Objetivos específicos .....	7
<b>2. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
2.1. Pausas activas .....	8
2.1.1. Beneficios de las pausas activas .....	8
2.1.2. Pausas activas en entornos laborales .....	8
2.2. Salud ocupacional.....	9
2.2.1. Riesgos del sedentarismo laboral .....	9
2.3. Ergonomía y microdescansos.....	10
2.4. Autonomía.....	10
2.4.1. Hábitos saludables.....	10
2.5. Factores que influyen en la práctica autónoma .....	11
2.6. Cambio de comportamiento.....	11
2.6.1. Modelo de cambio conductual COM-B .....	11
2.6.2. Rol de la comunicación en la modificación de conductas.....	12
2.7. Campañas gráficas .....	12
2.7.1. Campaña informativa .....	12
2.7.2. Influencia de redes sociales y campañas en Instagram .....	13
2.7.3. Diseño gráfico aplicado a la salud .....	13

2.7.4.	Comunicación persuasiva .....	13
2.7.5.	Medios impresos .....	14
2.7.6.	Medios audiovisuales y redes sociales .....	14
2.8.	Comunicación visual .....	14
2.8.1.	Interpretación del mensaje visual.....	15
2.8.2.	Elementos de la comunicación visual .....	15
2.8.3.	Influencia del color en la percepción y respuesta emocional.....	15
2.8.4.	Jerarquía y composición visual .....	16
2.8.5.	Diseño gráfico como generador de emociones y acción .....	16
2.8.6.	Intervenciones visuales para fomentar prácticas saludables .....	17
2.9.	Institución e institucionalidad .....	17
2.9.1.	Cultura organizacional en universidades .....	18
2.9.2.	Aporte institucional al bienestar del personal universitario .....	18
2.9.3.	Comunicación interna universitaria .....	18
2.9.4.	Responsabilidades del personal docente y administrativo .....	19
2.9.5.	Limitaciones de la implementación actual de pausas activas.....	19
<b>3.</b>	<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>20</b>
3.1.	Enfoque y tipo de investigación .....	20
3.2.	Unidades de análisis .....	20
3.3.	Técnicas e instrumentos de investigación .....	21
3.4.	Técnicas de análisis de datos .....	21
<b>4.</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>22</b>
4.1.	Resultado 1: Ficha de observación.....	22
4.2.	Resultado 2: Canales y medios .....	26
4.2.1.	Concepto creativo de la campaña.....	26
4.2.2.	Mensaje complementario .....	26
4.2.3.	Estrategias de medios.....	27
4.2.4.	Planificación de la campaña .....	27

4.3.	Resultado 3: Diseñar.....	29
4.3.1.	Creación de identidad gráfica .....	29
4.3.2.	Selección del mensaje .....	29
4.3.3.	Identificador de campaña.....	30
4.3.4.	Piezas gráficas.....	33
4.3.5.	Resultado 4: Evaluar.....	36
<b>5.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>38</b>
<b>6.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>40</b>
6.1.	Conclusiones.....	40
6.2.	Recomendaciones .....	41
<b>7.</b>	<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>43</b>
<b>8.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>53</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son breves interrupciones durante la jornada laboral con el fin de mejorar la postura y favorecer el bienestar general. De acuerdo con Sanmartín y Cartuche (2023), cuando estas prácticas se incorporan con un enfoque institucional, pueden convertirse en una estrategia eficaz para fortalecer la motivación, la concentración y la disposición frente a las tareas cotidianas. En concordancia con ello, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, en su Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo (2024), señala la necesidad de capacitar y sensibilizar a las personas trabajadoras mediante actividades orientadas al cuidado de la salud y al mejoramiento del desempeño laboral.

En el ámbito universitario, la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo, ha impulsado la realización de pausas activas dirigidas al personal docente y administrativo. Sin embargo, de acuerdo con información proporcionada por el Centro Médico de la universidad, 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.

Se han analizado diversas investigaciones con el fin de conocer los beneficios de las pausas activas en contextos laborales. Por ejemplo, en el estudio realizado por Reyes et al. (2025), se identificaron mejoras tanto en la salud física como mental del personal de enfermería, además se evidenció un incremento en la motivación tras la implementación de estas prácticas. Por su parte, Camacho (2021) sostiene que el diseño gráfico no debe concebirse únicamente como un recurso estético, sino que debe ser una práctica que se comprometa con la transformación social y la atención a problemáticas concretas. Esto señala que el diseño gráfico tiene un alto potencial para informar, sensibilizar y promover cambios de comportamiento.

El uso de mensajes informativos se plantea como una estrategia para contribuir al fortalecimiento del bienestar institucional y promover una cultura de autocuidado dentro del entorno universitario. Bajo este contexto, la presente investigación propone el diseño de una campaña gráfica dirigida al personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo, con el objetivo de fomentar la práctica autónoma de pausas activas.

### **1.1. Antecedentes**

Diversas investigaciones corroboran que las pausas activas constituyen un medio eficaz para mejorar la salud y el bienestar general del personal en diferentes contextos laborales. En el ámbito universitario, aunque estas prácticas han sido incorporadas de manera progresiva, su adopción autónoma sigue siendo un desafío. Con esto, surge la necesidad de revisar experiencias previas que permitan comprender su impacto e identificar las estrategias que impulsen su práctica. Por ello, se realizó una revisión bibliográfica en bases académicas para identificar antecedentes relevantes que evidencien la importancia de su aplicación en distintos contextos.

Beecher et al. (2023), desarrollaron una revisión de alcance con enfoque cualitativo en Irlanda, centrada en el uso de recursos gráficos como herramienta para mejorar la comunicación en salud. La investigación analizó el proceso de creación de infografías con el objetivo de garantizar que el contenido visual resultara claro, atractivo y adecuado para el público objetivo. Los resultados señalaron que adaptar el diseño a las características y necesidades del público, junto con una adecuada jerarquización de los elementos visuales, facilita la comprensión del mensaje y aumenta las posibilidades de recordarlo. Los autores concluyen que el diseño de materiales visuales centrados en el público objetivo es clave para potenciar la comunicación en salud y promover cambios positivos en los hábitos de las personas.

Abreu en su investigación realizada en 2025, en Guayaquil, Ecuador; donde desarrolló un estudio de caso con el objetivo de evaluar el desempeño laboral del personal administrativo posterior a aplicar las pausas activas. La metodología empleada fue de enfoque cuali-cuantitativo, combinó métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Para comparar los resultados obtenidos, se utilizó la prueba de rangos de Wilcoxon, con la cual se llevó a cabo el análisis de los datos. Los resultados confirman mejoras en la productividad, mayor motivación en los trabajadores y disminución de la fatiga. El autor concluyó que el programa de pausas activas tuvo un resultado alentador en el desempeño del personal.

El último estudio realizado pertenece a Bolívar et al. (2024), en la provincia de Pichincha, donde realizó una investigación cuantitativa, se aplicaron encuestas a 30 participantes para determinar la incidencia de las pausas activas y su capacidad para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout. Los resultados revelaron que la aplicación del programa recreativo contribuyó al mejoramiento del rendimiento laboral. Los autores concluyen que la implementación de pausas activas tiene una influencia positiva en el bienestar físico y mental de los trabajadores.

## **1.2. Planteamiento y delimitación del problema**

Las investigaciones recopiladas evidencian que las pausas activas contribuyen a mejorar el desempeño, incrementando la productividad de los empleados en la jornada laboral. Parte de la investigación busca indagar el nivel de conocimiento sobre las pausas activas y la frecuencia con las que el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo las realiza.

La falta de estrategias comunicacionales adecuadas dificulta la consolidación de la práctica autónoma de pausas activas en el personal, ya que no se cuenta con acciones orientadas a promover su incorporación de manera sostenida. Los recursos visuales

diseñados de manera estratégica constituyen herramientas claves para fomentar hábitos saludables en el entorno laboral.

El siguiente estudio realizado por Beecher et al. (2023), analizaron el desarrollo de infografías en el ámbito de la salud y destacaron la importancia de la colaboración entre especialistas y público objetivo, concluyendo que los materiales visuales centrados en la audiencia fortalecen la comunicación en salud y facilitan cambios positivos en los comportamientos. En el contexto ecuatoriano, Abreu (2025) evidenció mejoras en el bienestar y la eficiencia del personal después de implementar pausas activas durante la jornada laboral. De forma similar, Bolívar et al. (2024) reportaron una disminución del síndrome de burnout luego de aplicar un programa recreativo basado en pausas activas.

Dentro de la institución, el personal docente y administrativo presenta un bajo nivel de conocimiento y motivación respecto a la práctica de pausas activas, lo cual resulta preocupante si se considera que, pese a que la institución reconoce el bienestar como un principio fundamental, no cuenta con una estrategia visual y comunicacional consolidada que incentive la participación autónoma en estas actividades.

Esta carencia contrasta con lo establecido en el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, mediante el Acuerdo Ministerial de 2019, publicado en enero de 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.

Este acuerdo dispone que las instituciones públicas y privadas fomenten espacios breves de actividad física durante la jornada laboral, como parte del cumplimiento de las normativas de salud ocupacional. Asimismo, el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, expedido por el Ministerio de Trabajo mediante Acuerdo Ministerial de 2017, señala en su artículo 15 la obligación de implementar programas de promoción de la salud física y mental en los entornos laborales (Ministerio de Trabajo, 2017).

Aunque la normativa no menciona explícitamente las “pausas activas”, estas prácticas están alineadas con los principios constitucionales de salud preventiva y entornos laborales saludables. Por otro lado, el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), en su “Guía Técnica de Pausas Activas”, subraya la importancia de estas actividades como mecanismo preventivo para reducir trastornos musculoesqueléticos y mejorar el desempeño laboral (IESS, 2019).

En este sentido, se plantea diseñar una campaña gráfica para fomentar la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo en el año 2026, lo cual crea una oportunidad de intervención desde el diseño gráfico, orientada a desarrollar estrategias comunicacionales innovadoras que fortalezcan comportamientos saludables dentro del entorno institucional, y así poder adoptar, de forma autónoma y habitual, pausas activas durante la jornada laboral. Después de implementar la campaña, se recopilará información para comparar resultados y conocer si la misma aportó al objetivo general.

### **1.3. Preguntas de investigación**

Los elementos expuestos anteriormente condujeron a formular el siguiente problema de investigación: ¿Qué estrategias gráficas permiten fomentar la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo? Este problema se sistematiza a través de cuatro preguntas específicas:

- ¿Qué nivel de conocimiento y valoración tiene el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo sobre las pausas activas?
- ¿Qué medios de comunicación resultan efectivos para comunicar la importancia de las pausas activas?
- ¿Qué elementos visuales y mensajes deben incluirse en las piezas gráficas para que resulten educativas, comprensibles y motivadoras?

- ¿En qué medida la campaña gráfica influye en la comprensión sobre la importancia de las pausas activas?

#### **1.4. Justificación**

En base a las investigaciones previas, se resalta la importancia de promover buenos hábitos en el trabajo a través de mensajes visuales. De esta manera, el estudio sugiere diseñar una campaña orientada a promover la práctica autónoma de pausas activas a los trabajadores de la PUCE Santo Domingo a tomar descansos independientes. Esta iniciativa está diseñada como un enfoque visual para abordar un problema organizacional específico: la falta de práctica de pausas activas. Desde el marco normativo, el Estado ecuatoriano ha definido disposiciones y directrices destinadas a fomentar el bienestar en espacios laborales.

El Acuerdo Ministerial de 2019, establece la implementación de un plan de promoción de la salud en el trabajo, que incluye pausas activas como un plan clave para el equilibrio físico y mental del personal en instituciones públicas y privadas. Este acuerdo se complementa con la siguiente disposición emitida por el Ministerio de Trabajo a través del Acuerdo Ministerial MDT-2017-135, establece 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.

Considerando este marco legal, la propuesta de la campaña gráfica se plantea como una respuesta pertinente, orientada a incentivar la participación del personal a través de recursos visuales que refuercen una cultura institucional de autocuidado y promuevan la práctica voluntaria de pausas activas en concordancia con las normativas establecidas. La investigación contribuirá al ámbito del diseño gráfico al demostrar el valor de la comunicación visual como un recurso estratégico para fomentar conductas saludables en contextos laborales.

Esta investigación, se alinea con el objetivo 6 del *“Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025”*, que plantea garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad; debido a que esta práctica está estrechamente relacionada con la prevención de problemas de salud tanto físicos y mentales. Además de vincularse con el objetivo 7, *“promover una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles”*; el cual aporta a la educación de calidad si se logra mejorar el bienestar del personal docente y administrativo.

Mediante esta propuesta innovadora que parte desde el diseño gráfico, se busca abordar una problemática vigente de salud ocupacional. Cabe recalcar que esta investigación permitirá reforzar el compromiso institucional de la PUCE Santo Domingo con el bienestar de su comunidad, aportando al desarrollo de estrategias comunicacionales orientadas a fortalecer la promoción de la salud ocupacional en el ámbito universitario.

## **1.5. Objetivos de investigación**

### **1.5.1. Objetivo general**

Elaborar una campaña gráfica que promueva la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar el nivel de conocimiento sobre las pausas activas en el personal administrativo y docente de la PUCE Santo Domingo.
- Determinar los medios efectivos para comunicar sobre las pausas activas y su importancia en el entorno laboral.
- Diseñar e implementar piezas gráficas con el objetivo de promover la práctica autónoma de pausas activas.
- Evaluar la campaña gráfica y su eficacia en la práctica autónoma de pausas activas.

## 2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

### 2.1. Pausas activas

Las pausas activas consisten en breves interrupciones según Quinde y Portelles (2023), incorporados en la jornada laboral, durante los cuales se realizan ejercicios de baja intensidad, respiración consciente o dinámicas de relajación. Su finalidad es disminuir los efectos negativos asociados a la inactividad prolongada, como la rigidez muscular, el cansancio visual y la pérdida de concentración. Estas herramientas al mejorar la concentración impactan en la condición de quien las realiza. Tanto el entorno educativo como el laboral, se ven influenciadas profundamente por las pausas activas.

#### 2.1.1. Beneficios de las pausas activas

Practicar pausas activas promueve un estilo de vida saludable, sus beneficios son físicos como mentales, entre los más destacados se encuentran la corrección postural, la prevención de lesiones, el aumento de la energía y circulación sanguínea, oxigenación en los músculos. Realizar pausas activas de manera frecuente conlleva beneficios como mayor capacidad de concentración, fortalece la autoestima y previene lesiones mentales asociadas al estrés, además permite ser más creativo. Estas prácticas promueven estilos de vida saludables en el entorno laboral (García, Herrera & Rivera, 2022).

#### 2.1.2. Pausas activas en entornos laborales

En los entornos laborales, las pausas activas se han convertido en una práctica que no solo favorece el rendimiento, sino también la interacción y ayuda a fortalecer el clima organizacional. Su implementación se extiende a docentes, personal administrativo y estudiantes, tomando en cuenta las particularidades de cada jornada.

Para lograr un resultado positivo, es de suma importancia que la institución promueva activamente estas prácticas, que brinde las condiciones necesarias y las integre como parte de la jornada laboral. De este modo, las pausas activas además de generar beneficios a nivel físico, también fortalecen el sentido de pertenencia y la identificación con la institución (Reyes, Castro & Tapia, 2021).

## **2.2. Salud ocupacional**

La salud ocupacional es una rama de la enfermería encargada de promover la salud física, mental y social en los trabajadores, con el fin de prevenir enfermedades y accidentes de trabajo. De esta manera, se garantizan condiciones favorables para fortalecer el bienestar integral de los trabajadores durante su jornada laboral. Las labores de carácter sedentario predominan en las instituciones educativas, donde las pausas activas cobran especial relevancia al irrumpir con la monotonía. El personal docente y administrativo está expuesto a factores de riesgo como la sobrecarga laboral, las posturas forzadas y el uso continuo de pantallas (Cantú, 2023).

### **2.2.1. Riesgos del sedentarismo laboral**

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 musculo esqueléticos, fatiga visual y disminución del metabolismo. Además, afecta negativamente el estado de ánimo y la capacidad cognitiva. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que reducir los períodos de inactividad mediante pausas activas contribuye a disminuir estos riesgos y mejorar la calidad de vida laboral (Organización Mundial de la Salud, 2022).

### **2.3. Ergonomía y microdescansos**

Desde la perspectiva ergonómica, los microdescansos ayudan a prevenir la fatiga visual, tensión muscular y las lesiones por esfuerzo, se recomienda implementarlos de entre 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. La ergonomía se encarga de adaptar el trabajo para generar productividad y seguridad, con el fin de optimizar el bienestar de los empleados, la relación entre personas y mejorar el desempeño en el sistema de trabajo (Guevara y Zambrano, 2023).

### **2.4. Autonomía**

La autonomía es la habilidad de una persona para iniciar y mantener por sí misma prácticas saludables. Aplicado a las pausas activas, esto significa que el empleado elige cuándo y cómo hacer estos pequeños descansos, consciente de sus beneficios y convirtiéndolos en parte de su rutina. Para esto se necesita motivación propia, autorregulación y un entorno que facilite estas elecciones. Promover esta autonomía dentro de las instituciones educativas es crucial para asegurar su continuidad y su verdadera integración en la cultura de la organización (Deci & Ryan, 2020).

#### **2.4.1. Hábitos saludables**

La construcción de hábitos saludables responde a un proceso que involucra repetición, consistencia y recompensa. Todo hábito está compuesto por una señal, una rutina y una recompensa. En el caso de las pausas activas, una señal puede ser una tensión corporal, la rutina un estiramiento breve y la recompensa la sensación de alivio o relajación. Diseñar ambientes laborales que favorezcan este circuito es clave para el desarrollo de hábitos autónomos. El uso de recordatorios visuales, frases motivadoras y espacios adecuados actúa como facilitador del proceso de formación de hábito (Duhigg, 2020).

## **2.5. Factores que influyen en la práctica autónoma**

La práctica autónoma de pausas activas depende de muchos factores, tanto personales como del entorno. A nivel personal, influyen la conciencia del propio cuerpo, cómo se maneja el tiempo y la sensación de control. Desde el contexto, son clave el apoyo de la institución, el ejemplo de los líderes, la flexibilidad de horarios y la existencia de espacios adecuados. La combinación de estos elementos decide si alguien se siente capaz de tomarse un breve descanso. Las campañas visuales bien pensadas pueden impulsar esta práctica, mostrando que parar unos minutos no solo es aceptable, sino realmente beneficioso (Reyes, Castro & Tapia, 2021).

## **2.6. Cambio de comportamiento**

Se entiende el cambio de comportamiento como la forma gradual en que las personas alteran sus hábitos o adoptan nuevas costumbres. Esto es vital en la salud, donde informar no es suficiente; se requieren acciones que motiven, reduzcan impedimentos y refuercen conductas positivas. En las pausas activas, impulsar este cambio significa intervenir en el entorno, la comunicación de la institución y el sentir del empleado. Las campañas visuales para este fin deben apoyarse en teorías del cambio de conducta, que aclaran cómo se deciden y adoptan nuevas prácticas (Michie, van Stralen & West, 2020).

### **2.6.1. Modelo de cambio conductual COM-B**

Entre los modelos más utilizados para entender y facilitar el cambio conductual se encuentra el modelo COM-B, que plantea que el comportamiento es resultado de la interacción entre capacidad (habilidades y conocimientos), oportunidad (contexto físico y social) y motivación (impulso interno o externo). Aplicado a las pausas activas, este modelo sugiere que las personas solo adoptarán la práctica si saben cómo hacerla, tienen espacios y tiempos para ello, y se sienten motivadas a actuar. Las campañas gráficas pueden actuar sobre los tres componentes: instruyendo, recordando y generando deseo de bienestar (Michie, van Stralen & West, 2020).

## **2.6.2. Rol de la comunicación en la modificación de conductas**

La comunicación, especialmente la visual, cumple un papel central en el proceso de cambio de conducta. Al traducir conceptos abstractos en mensajes concretos, claros y emocionalmente relevantes, permite que el receptor se identifique con la situación planteada y visualice el beneficio del cambio. En campañas sobre pausas activas, los mensajes deben ser breves, empáticos y repetidos en diversos formatos, para reforzar la intención de actuar. La forma en que se presenta el contenido (color, imagen, tono) es tan importante como el contenido mismo, pues condiciona la respuesta del espectador (Noar & Zimmerman, 2020).

## **2.7. Campañas gráficas**

Las campañas gráficas constituyen propuestas visuales creativas, breves y de alto impacto con el fin de persuadir o informar a un público. Están formadas por un conjunto de piezas visuales que permiten transmitir un mensaje concreto y pueden utilizarse con diversos fines, como la promoción de productos o servicios, o la educación del público sobre temas relevantes (Pinos y Larriva, 2023).

### **2.7.1. Campaña informativa**

Una campaña informativa tiene como finalidad difundir información clara y completa sobre un tema específico, ya sea de alcance amplio o limitado. Se caracteriza por proporcionar al público objetivo los datos necesarios para comprender en qué consiste un contenido, cuál es su utilidad y de qué manera puede aplicarse. Este tipo de campañas es ampliamente utilizado por instituciones públicas y organizaciones que requieren comunicar mensajes de interés general, con el propósito de que las personas estén mejor informadas y puedan actuar de manera consciente cuando la situación lo demande (Llanos, 2015).

### **2.7.2. Influencia de redes sociales y campañas en Instagram**

Las redes sociales influyen en diversos aspectos de la vida diaria, persuadiendo en el comportamiento del usuario, el uso de estas redes ha superado de manera notable el impacto de los medios tradicionales, subrayando la importancia de sostener una comunicación directa y continua entre las personas. Brindan canales accesibles para difundir ideas, coordinar acciones y facilitar la movilización social, lo que fortalece la unión y participación dentro de la comunidad (Cedeño, 2025).

Para que una campaña tenga éxito en plataformas como Instagram, debe tener elementos visuales que capten la atención de la audiencia, además de contar con una buena calidad visual, imágenes nítidas y colores apropiados; lo que facilitará la interacción de la audiencia. Asimismo, el uso de Hashtags relevantes permite ampliar el alcance de la campaña (Prihatmoko & Setiyadi, 2024).

### **2.7.3. Diseño gráfico aplicado a la salud**

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

### **2.7.4. Comunicación persuasiva**

La comunicación persuasiva transmite mensajes con el objetivo de convencer, pero también es un espacio que propicia intercambio y diálogo; la cual pretende generar estrategias para que determinados públicos incorporen hábitos, ideas y creencias. Las estrategias de la comunicación persuasiva se basan en la lógica, la credibilidad, las emociones y la presentación de soluciones a problemas específicos, entre otros (Morales y Quirós, 2023).

### **2.7.5. Medios impresos**

Los medios impresos constituyen formatos físicos utilizados para difundir información, como noticias, artículos de opinión o investigaciones científicas. Dentro de esta categoría se incluyen libros, revistas, boletines y diversos materiales impresos. Estos recursos permiten ofrecer contenido detallado, llegar a un público extenso y mantener una larga durabilidad (Pinos, 2023).

### **2.7.6. Medios audiovisuales y redes sociales**

Los medios audiovisuales permiten que la información sea comprendida de forma rápida y directa, pues combinan estímulos visuales y sonoros que actúan al mismo tiempo sobre quien recibe el mensaje. Por esta razón, su uso es común en ámbitos laborales, sociales y educativos. Estos recursos incluyen elementos auditivos, gráficos y visuales que estimulan los sentidos, despiertan el interés y favorecen la construcción de aprendizajes significativos (Guamán, 2021).

## **2.8. Comunicación visual**

La comunicación visual está presente en todos los objetos que están en nuestro entorno, todos contienen un mensaje visual el cual cuenta con un contexto propio, que se ve representado en el uso de imágenes. Es un proceso de elaboración, difusión y recepción de mensajes visuales en los cuales interviene el emisor, el receptor, el código, el canal y el referente (Reinoso, 2022).

### **2.8.1. Interpretación del mensaje visual**

El significado de un mensaje visual se construye mediante la interacción entre los principios del diseño gráfico y la estructura de su lenguaje visual. La forma en que el público interpreta dicho mensaje depende, en gran medida, de las asociaciones mentales generadas por las figuras retóricas, influenciadas por el bagaje cultural y la experiencia del receptor. Todo objeto de diseño cumple simultáneamente una función pragmática y una comunicativa: por un lado, refleja las decisiones, métodos y procesos del diseñador, y por otro, presenta una configuración formal que orienta la argumentación visual contenida en la imagen (Nájera y Paredes, 2020).

### **2.8.2. Elementos de la comunicación visual**

Los elementos que conforman la comunicación visual y que se articulan con el diseño gráfico incluyen los elementos morfológicos, dinámicos y escalares como la forma, el fondo, el color, el contraste, la dirección, entre otros. Estos componentes sirven como base para los procesos de creación y selección visual, y su uso adecuado determina el impacto y efectividad del mensaje final (Nájera y Paredes, 2020).

### **2.8.3. Influencia del color en la percepción y respuesta emocional**

El uso del color facilita la transmisión del mensaje y condiciona la manera en que el público lo interpreta. Su correcto uso permite establecer relaciones entre el mensaje y la percepción del espectador, facilitando recordar y comprender los contenidos. El color ayuda a organizar y jerarquizar la información, destacar elementos claves y a su vez generar respuestas emocionales en el receptor (Villamar, 2021).

La psicología del color es una herramienta muy útil, permite transmitir e incluso manipular los pensamientos de las personas debido a los impulsos cognitivos. Es importante diseñar piezas gráficas con mayor carga emocional, que permitan al usuario recordar el contenido. También es importante tener en cuenta diversos aspectos subjetivos sobre la interpretación de los colores, no significará lo mismo para todas las personas, dependerá de factores culturales, personales o religiosos (Hernández et al., 2021).

#### **2.8.4. Jerarquía y composición visual**

La jerarquía visual permite estructurar los elementos gráficos de forma que guíen al espectador en la lectura del mensaje, al aplicar tamaño, contraste y una ubicación estratégica, se mejora la claridad informativa. Este recurso facilita la identificación rápida de acciones sugeridas, presentando de forma clara y eficiente conjuntos de datos complejos relacionados con información referente a la salud (Gatzke, 2024).

Toda composición tiene un elemento principal, si existen otros, deben ser subordinados al elemento principal, debe existir una jerarquía de pesos y direcciones visuales que guíen al ojo del espectador a través de la ilustración. El conjunto formado de las relaciones entre espacios, formas, colores, texturas y dinámica en general, son ordenadas a través de la composición (Moreno, 2022).

#### **2.8.5. Diseño gráfico como generador de emociones y acción**

El diseño con enfoque emocional tiene el potencial de generar transformaciones positivas en la sociedad, puede motivar y guiar al público en la dirección correcta. Existen diferentes tipos de principios que conducen a un diseño motivado por las emociones, clasificados en categorías como atracción, narrativa, emociones paradójicas, vínculos, estándares y la expresión. Al desarrollar sus propuestas, la o el diseñador debería procurar que cada proyecto establezca una conexión sensible con las personas. Los usuarios no solo perciben el uso adecuado del color, la tipografía y la composición, sino que también reconocen un elemento esencial que trasciende lo visual: las emociones (Vieira, 2021).

### **2.8.6. Intervenciones visuales para fomentar prácticas saludables**

Las intervenciones visuales, como afiches, infografías o animaciones, pueden tener un gran impacto en la adopción de hábitos saludables si están bien diseñadas. Estas herramientas actúan como disparadores visuales que interrumpen la rutina y recuerdan al usuario su objetivo de cambio. Su efectividad aumenta cuando están ubicadas en lugares visibles, son culturalmente apropiadas y emplean un lenguaje cercano. En entornos educativos, donde el personal está expuesto constantemente a estímulos visuales, estas piezas deben destacar por su claridad, estética y mensaje directo (Fogg, 2020).

### **2.9. Institución e institucionalidad**

La institución es un sistema de reglas, valores y creencias que son la base de la institucionalidad. Toda institución surge de una cultura y se construye a partir de significados, dichos significados se moldean a lo largo del tiempo por su trayectoria histórica. El comportamiento de los individuos en las organizaciones está influenciado por las prácticas institucionales (Lastra et al., 2024).

La institucionalidad se construye a partir de los comportamientos y acciones que las personas realizan dentro de contextos específicos. Las instituciones buscan transmitir determinados valores entre sus integrantes, apoyándose en recursos propios de su entorno. En el caso de las instituciones educativas, estos recursos se adaptan y transforman a medida que cambian las dinámicas sociales y las formas de interacción dentro de la comunidad (Díaz et al., 2022).

Si la identidad institucional también se construye a partir de las prácticas y los mensajes que la universidad comunica, promover las pausas activas implica acompañarlas con acciones institucionales que refuercen una cultura de bienestar. En este sentido, una campaña gráfica se convierte en un recurso estratégico para guiar comportamientos y apoyar la adopción de hábitos saludables.

### **2.9.1. Cultura organizacional en universidades**

La cultura organizacional integra valores, creencias y prácticas que dan forma a la identidad institucional y fortalecen el compromiso de sus integrantes. Las conductas y modos de funcionamiento de cada organización, están marcadas por sus hábitos y principios. En las instituciones de educación superior, la cultura organizacional requiere mantenerse en constante evolución, reconociendo sus limitaciones y actualizando sus procesos para responder a las demandas del entorno educativo (Coca et al., 2021).

### **2.9.2. Aporte institucional al bienestar del personal universitario**

El bienestar del personal docente constituye un factor esencial para el adecuado funcionamiento de las universidades, su labor es clave tanto en los procesos de enseñanza como en el desarrollo de la investigación. El apoyo institucional y el reconocimiento a su trabajo influyen directamente en la motivación y el compromiso. Asimismo, se puede garantizar el bienestar del personal al contar con un ambiente laboral saludable, lo que permite mitigar el estrés y el agotamiento. Todos estos factores favorecen el bienestar físico y emocional del personal docente y administrativo, quienes cumplen funciones fundamentales en la gestión interna. En este contexto, las pausas activas son una estrategia viable para fortalecer la satisfacción laboral, el rendimiento y el compromiso institucional (Alvarado, 2023).

### **2.9.3. Comunicación interna universitaria**

La comunicación interna en el ámbito universitario tiene la función de fortalecer el compromiso de sus miembros y promover su participación, además de informar sobre la situación institucional. El propósito principal de esta comunicación es que la comunidad conozca las diferentes actividades y proyectos de la universidad, promoviendo así un clima de integración, motivación y participación (Mendoza et al., 2025).

#### **2.9.4. Responsabilidades del personal docente y administrativo**

Las responsabilidades docentes incluyen enseñar, investigar y participar en la gestión, mientras que las administrativas se enfocan en gestionar recursos, trámites estudiantiles, finanzas y soporte operativo para asegurar el funcionamiento y cumplimiento de las políticas universitarias. En la mayoría de las universidades se exige investigación por parte del docente, con el objetivo de contribuir al avance de la ciencia, además de buscar posicionar a las universidades dentro de un ranking. La docencia universitaria requiere de constante cuestionamiento y renovación, en todos los campos del saber (Toala et al., 2023).

#### **2.9.5. Limitaciones de la implementación actual de pausas activas**

Una de las barreras para la implementación de pausas activas o actividades que promuevan el bienestar del personal son la incertidumbre en la implementación, la falta de espacio, la falta de voluntad para realizar la actividad, falta de tiempo o debido a las normas sociales y organizacionales. El último factor, por ejemplo, puede deberse a las preocupaciones por ser vistos como “raros” al realizar la actividad de manera autónoma o sentirse incómodos, debido a que no es un hábito en la rutina laboral (Rupp et al., 2025).

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque y tipo de investigación**

Esta investigación tiene 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 (Bautista, 2021).

Se usará el tipo de investigación – acción, que no solo comprende la realidad, sino que también conoce las relaciones detrás de la experiencia, es una forma de cuestionamiento auto reflexivo (Bancayán y Vega, 2020).

#### **3.2. Unidades de análisis**

El total de la población compuesto por el personal administrativo y docente es de 303 personas, según la rendición de cuentas del año 2024 de la PUCE Santo Domingo. El muestreo fue no probabilístico y de conveniencia, seleccionando participantes con experiencias diversas sobre pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo, buscando así información rica y detallada (Bouncken et al., 2025).

Para la determinación de la muestra se aplicó un muestreo por conveniencia, lo que nos permitió elegir una muestra por conveniencia. En esta investigación el tamaño de muestra fue de 30 personas, con este número se planea alcanzar la saturación, es decir, el punto en el que no surge nueva información. La elección se hace en base a la significatividad (López, 2022).

Se realizó 15 entrevistas al personal docente y 15 al personal administrativo, las cuales fueron aplicadas en diversas áreas, por ejemplo: San Liborio, San Ignacio, Clara de Asís, San José, y el edificio Daponte. En este estudio, se obtuvo datos de manera directa, a través del personal, esto permitió conseguir información detallada sobre la realización de pausas activas.

### **3.3. Técnicas e instrumentos de investigación**

La técnica de investigación desarrollada fue la observación directa y la entrevista semiestructurada, que es una de las técnicas más valoradas debido a su flexibilidad, dinámica sencilla y su capacidad para generar diálogos, permite explorar a profundidad las experiencias y significados de los participantes (veáse [Anexo 1](#)). 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 son flexibles, no son demasiado rígidas ni demasiado abiertas, por lo que existe una mayor participación por parte de los entrevistados en ofrecer su punto de vista, hay uniformidad en las respuestas y los investigadores pueden interpretar las respuestas de mejor manera (Lopezosa, 2020). Las entrevistas fueron validadas por tres expertos, garantizando la pertinencia y claridad de las preguntas (veáse [Anexo 2](#)). Previa a la aplicación de los instrumentos de investigación y a la ejecución de la campaña gráfica, se gestionó una carta formal dirigida a la institución externa para autorizar el desarrollo del proyecto y las actividades propuestas (véase [Anexo 3](#)).

### **3.4. Técnicas de análisis de datos**

Los datos obtenidos de las entrevistas semiestructuradas se analizaron mediante un enfoque de análisis temático de datos (Byrne, 2022), que incluye etapas de codificación, generación de temas y revisión iterativa. Según Goyanes et al. (2025), este método se ha empleado con éxito en estudios cualitativos recientes, destacando la importancia y fiabilidad en procesos de análisis cualitativos.

## 4. RESULTADOS

La entrevista semiestructurada fue aplicada al personal de la PUCE sede Santo Domingo. Se entrevistó a 30 personas pertenecientes al área administrativa y de docencia, con la finalidad de recolectar información referente al conocimiento, percepción y valoración de las pausas activas. La información recopilada fue analizada y es presentada en las siguientes tablas, estos resultados permitirán identificar los puntos claves que se debe tratar en la campaña (veáse [Anexo 5](#)).

### 4.1. Resultado 1: Ficha de observación

En las primeras dos preguntas se buscó identificar el conocimiento y la opinión del personal administrativo y docente referente a las pausas activas.

**Tabla 1**

*Categoría: Conocimiento*

	Preguntas	Respuesta	Observación
Pregunta 1	¿Qué opina sobre la práctica de pausas activas durante la jornada laboral?	La mayoría de los encuestados destaca la importancia de las pausas activas en la salud, en general para tener bienestar físico y mental.	Los participantes respondieron con calma y seguridad respecto a las pausas activas, porque conocían acerca de ellas.
Pregunta 2	¿Considera que las pausas activas son necesarias para su entorno laboral? ¿Por qué?	El personal docente y administrativo indica que las pausas activas son muy necesarias, porque ayudan a desestresarse y relajarse, contribuyendo a una mejor salud.	

*Nota.* Información sintetizada de las entrevistas

El personal tiene conocimiento acerca de las pausas activas, aunque este conocimiento es ambiguo. Es importante recalcar la importancia de las pausas activas en la salud. Así mismo, los entrevistados están conscientes de la importancia y necesidad de las pausas activas en la jornada laboral. Sin embargo, no todos la aplican de manera habitual. La campaña debe transmitir mensajes claros, que motiven al personal a realizarlas.

En las siguientes preguntas se busca conocer los beneficios experimentados al realizar pausas activas.

**Tabla 2**

*Categoría: Justificación*

	Preguntas	Respuesta	Observación
Pregunta 3	¿Qué efectos positivos o beneficios ha experimentado como resultado de practicar pausas activas durante su jornada laboral?	La mayoría de los entrevistados concuerda en que las pausas activas les ayudan a relajarse, reducir el nivel de estrés y ser más productivos en la jornada laboral.	Algunas personas manifestaron dudas respecto a si sus compañeros y compañeras realizan pausas activas, ya que no lo habían percibido. Otras afirmaron que sí las practican, mientras que un grupo señaló que las realiza en conjunto con colegas.
Pregunta 4	¿Ha observado si sus compañeros/as realizan la práctica de pausas activas?	Los entrevistados comentan que sus compañeros si realizan las pausas activas, aunque no de manera regular. Otros por su parte, dicen que las realizan muy poco y/o por obligación.	

*Nota.* Información sintetizada de las entrevistas

En estas preguntas se busca conocer la relación y necesidad personal sobre las pausas activas.

**Tabla 3**

*Categoría: Identificación*

	Preguntas	Respuesta	Observación
Pregunta 5	¿En qué medida considera que las pausas activas se ajustan a su estilo de trabajo o rutina diaria?	Muchos entrevistados concuerdan con que las pausas activas se ajustan en gran medida con su jornada laboral y les ayuda a tomar pequeños descansos y estar más activo.	Algunos entrevistados no entendieron muy bien la pregunta número 5, fue necesario darles una breve explicación. En cuanto a la pregunta número 6, todos respondían seguros al decir que siempre se necesita un breve descanso en la jornada laboral.
Pregunta 6	Durante su jornada laboral, ¿ha identificado momentos en los que necesita un descanso físico o mental? ¿Cómo responde ante esa necesidad?	Todos los entrevistados comentaron que si han identificado momentos en los que necesitan un descanso, ya sea físico o mental. Para aliviar ese cansancio, la mayoría suele caminar, ir al bar a tomar un café. Muy pocos hacen estiramientos.	

*Nota.* Información sintetizada de las entrevistas

Estas preguntas tienen como objetivo indagar la frecuencia en la que el personal practica pausas activas, además de conocer las condiciones de participación para las mismas.

**Tabla 4**

*Categoría: Participación*

	Preguntas	Respuesta	Observación
Pregunta 7	¿Con qué frecuencia incorpora pausas activas durante su jornada laboral? Además, ¿podría describir brevemente en qué consisten dichas pausas en su caso?	Una vez a la semana o cada quince días. Como se observó en la pregunta anterior, realizan otras actividades como caminar o ir al bar, bajo este concepto la mayoría toman descansos cada dos horas con una duración promedio de 5 a 10 minutos.	En la pregunta número 8, algunas personas estuvieron pensativos, algunos no daban respuesta acerca de un factor facilitador. La mayoría respondía primero sobre el factor que les dificultaba realizar las pausas activas.
Pregunta 8	¿Qué factores le facilitan o dificultan participar activamente en pausas activas durante la jornada laboral?	El principal factor que dificulta la realización de pausas activas en el personal administrativo y docente es la carga laboral. Como factor facilitador se considera el espacio físico de la universidad (al ser amplio) y que el personal de enfermería lleve a cabo esta actividad de pausas activas.	

*Nota.* Información sintetizada de las entrevistas

## **4.2. Resultado 2: Canales y medios**

Se determinan los canales de comunicación mediante los cuales se compartirá las piezas gráficas, se usará el medio impreso para difundir las piezas gráficas junto con un medio digital, a través del correo se difundirá piezas informativas. También se plantea las redes sociales de la universidad como Instagram y Facebook, siendo alternativas para lograr una mayor difusión.

### **4.2.1. Concepto creativo de la campaña**

El concepto de campaña de “Actívate10” se centra en la idea de que el bienestar personal inicia con un pequeño impulso, por eso se utiliza la frase “tu bienestar comienza con un movimiento”. La propuesta buscó fomentar la práctica autónoma y constante de pausas activas, con el objetivo de transformar esta acción en un hábito saludable que sea integrado en la rutina laboral.

El concepto “Actívate”, simboliza el inicio del cambio, el momento en el que cada persona decide cuidar su salud física y mental a través de pequeños movimientos y estiramientos. Este concepto se orienta a la acción y a la toma de decisiones autónomas, se enfatiza que el bienestar no depende de circunstancias externas, sino del compromiso personal. Además, las fotografías usadas sugieren energía y movimiento, lo que refuerza el concepto “Activate”.

### **4.2.2. Mensaje complementario**

El eslogan “Pequeños movimientos, grandes cambios” refuerza el concepto de la campaña, al comunicar que mejoras significativas en el bienestar pueden alcanzarse a través de acciones cotidianas. Este mensaje complementario apela tanto a la motivación interna como al sentido de logro personal, subrayando que cada pausa activa representa una oportunidad para renovar la energía y reducir el estrés.

Esta frase funciona como un recordatorio de que los ejercicios de estiramiento aportan beneficios tanto a la salud física como mental, y se pueden llevar a cabo en un tiempo muy corto. Con este eslogan la campaña refuerza la idea de autonomía y el compromiso individual con el autocuidado.

#### **4.2.3. Estrategias de medios**

A partir de la información obtenida durante la fase de diagnóstico, se pudo definir los medios y canales adecuados para difundir la campaña. Se considera el uso del correo institucional como medio principal de comunicación, complementándolo con piezas impresas. Como medio secundario se plantean las redes sociales institucionales, como Instagram y Facebook, con el propósito de ampliar el alcance de la campaña y fortalecer su visibilidad.

El correo institucional garantiza una transmisión directa, formal y constante de los mensajes, los cuales incluyeron imágenes informativas, frases motivacionales y contenidos audiovisuales relacionados con la importancia de incorporar pausas activas durante la jornada laboral. De manera complementaria, se reforzó la presencia visual de la campaña mediante la ubicación de piezas impresas en áreas de circulación y espacios de trabajo, mientras que las redes sociales institucionales se plantearon como un recurso adicional para promover la interacción y generar mayor cercanía con la comunidad universitaria.

#### **4.2.4. Planificación de la campaña**

La planificación de la campaña contempla una duración estimada de dos semanas, orientada a informar al personal docente y administrativo sobre la campaña y la importancia de practicar pausas activas, además de incentivarles a que realicen esta práctica de manera autónoma. [Ver anexo 6](#). Como parte de la aplicación parcial de la campaña, se emplearon recursos impresos mediante la entrega de volantes al personal y se colocaron afiches en formato A3 en áreas estratégicas de la institución. Estas acciones tuvieron como objetivo motivar al personal a realizar pausas activas de manera autónoma y reforzar los mensajes claves de la campaña.

**Tabla 5***Canales de la campaña*

Canal	Contenido	Tipo de recurso gráfico	Objetivo comunicacional
Correo institucional	Imágenes y vídeo	Imágenes con frases breves y datos de interés	Informar y recordar la importancia de realizar pausas activas diariamente
Instagram y Facebook (PUCE)	Publicaciones redes sociales	Carruseles con frases motivacionales	Motivar y generar conexión emocional con la comunidad universitaria
Medios impresos	Afiches y volantes	Afiche A3 con mensaje motivacional o datos científicos.	Recordar el hábito visualmente y mantener presencia constante
Digital (computadora)	Fondos de pantalla	Fondos de pantalla con notas sobre pausas activas	Recordar el hábito visualmente

*Nota.* Autoría propia

**Tabla 6***Implementación*

Objetivo	Espacio	Período de ejecución
Dar a conocer la campaña a los docentes y administrativos	San Ignacio de Loyola, Clara de Asís, San Liborio, Biblioteca, edificio de los docentes	Durante dos semanas consecutivas

*Nota.* Autoría propia

### **4.3. Resultado 3: Diseñar**

En este tercer resultado se presenta el proceso de creación de material visual que forma parte de la campaña “Actívate10”, con el fin de incentivar la práctica autónoma de pausas activas en el personal de la PUCE Santo Domingo.

El diseño de las piezas gráficas parte del concepto central definido anteriormente, y se complementan con las estrategias de medios seleccionadas para garantizar una comunicación cercana, accesible y constante. A partir de esto, se seleccionaron los recursos gráficos y formatos adecuados para su difusión tanto en plataformas digitales como medios impresos.

Para el desarrollo visual fue fundamental considerar aspectos como la construcción del identificador de la campaña, la selección de tipografías legibles y una paleta cromática, acorde con el mensaje. Asimismo, se analizaron referencias fotográficas y composiciones relacionadas con la práctica de pausas activas, con el fin de generar piezas gráficas claras que se alineen al propósito de promover el bienestar laboral. Cabe destacar que las piezas gráficas fueron revisadas y aprobadas por la directora del Centro Médico (véase [Anexo 4](#)).

#### **4.3.1. Creación de identidad gráfica**

Para la creación de la identidad gráfica de la campaña se definieron los elementos visuales orientados a una comunicación clara. Este proceso consideró principios como la legibilidad, coherencia visual y pregnancia, con el propósito de asegurar que las piezas gráficas sean fácilmente reconocibles y permanezcan en la memoria del público objetivo.

#### **4.3.2. Selección del mensaje**

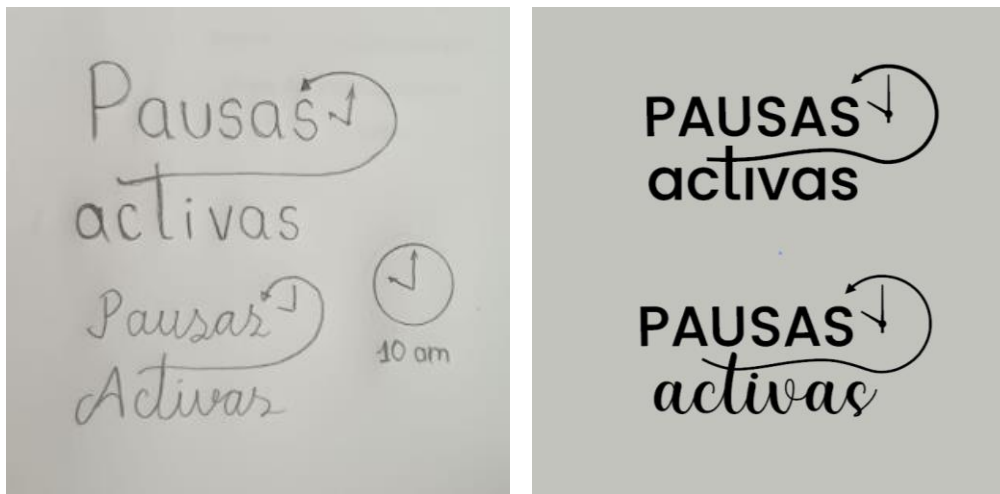
La frase “tu bienestar comienza con un movimiento” como mensaje principal de la campaña, al ser un mensaje directo a la acción orientada a la práctica de pausas activas. Este mensaje motiva a la realización autónoma de movimientos y estiramientos breves con el objetivo de mejorar el bienestar físico y mental durante la jornada de trabajo.

### 4.3.3. Identificador de campaña

El identificador de la campaña se plantea como un isologo, en cual se integran un ícono y un texto en una composición gráfica indivisible. Ambos elementos funcionan de forma conjunta para reforzar el concepto de movimiento y bienestar asociado a las pausas activas. Durante el proceso de creación se consideró el concepto de establecer una hora específica en la que se recomienda hacer pausas.

**Figura 1**

*Bocetos*



*Nota. Autoría propia*

El identificador “pausas activas” nace de la idea del movimiento y el tiempo, identificándolo a través del reloj, el cual señala las 10am, hora que se recomienda hacer las pausas activas.

**Figura 2**

*Propuesta del isologo*

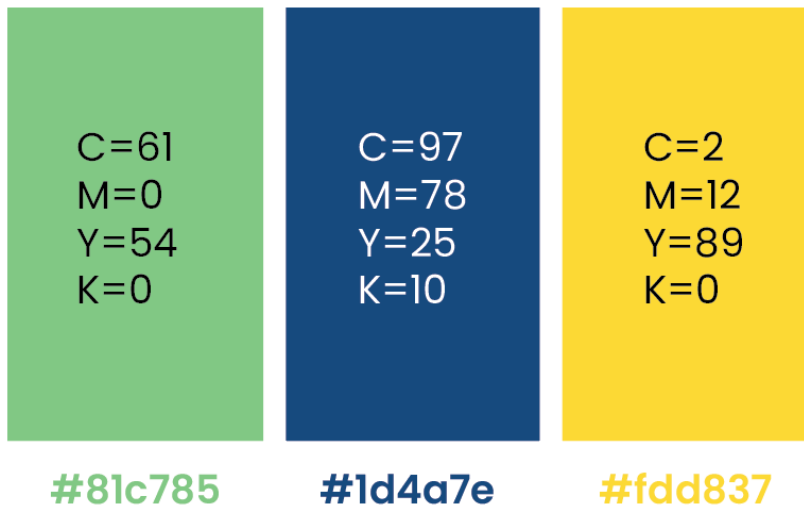


*Nota. Autoría propia*

Se utilizó una tipografía Bold para “pausas activas”, lo que permite que sea legible en cualquier medio, acompañado de un elemento icónico (reloj).

### Figura 3

*Cromática*



*Nota.* Autoría propia

La elección de colores busca transmitir aspectos como: salud, vitalidad, energía y movimiento. Con el tono azul se busca lograr equilibrio visual, el color es parecido al institucional, reforzando la confianza y credibilidad.

### Figura 4

*Cromática del isologo*



*Nota.* Autoría propia

**Figura 5***Uso del isologo (blanco y negro)**Nota. Autoría propia*

El uso correcto y coherente del isologo es fundamental para preservar la identidad visual y la credibilidad. Cualquier tipo de alteración en sus colores, forma o tipografía afectará negativamente la percepción del isologo y causará un menor impacto en la campaña.

**Figura 6***Usos incorrectos del isologo**Nota. Autoría propia*

No se debe alterar la forma, colores, tipografía ni disposición; esto afectará a la campaña. El uso correcto y coherente del identificador es clave para preservar la identidad visual, por eso se lo debe emplear exactamente como en la figura 4 y 5.

**Figura 7***Tipografías*

**Aa**  
**Poppins Bold**

**A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, Ñ, O,  
 P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z.**

**a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, ñ, o,  
 p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z**

*Fuente. Autoría propia*

En el identificador se usó la tipografía Poppins (Bold), la cual refleja modernidad y profesionalismo. Tiene un diseño geométrico y equilibrado, lo que permite que sea legible y fácil de leer.

#### **4.3.4. Piezas gráficas**

En el diseño de las piezas gráficas se emplean fotografías de personas en el ambiente laboral, las cuales están realizando estiramientos y movimientos relacionados a las pausas activas; estas fotografías son libres de derecho de autor, no se consideró imágenes propias de los docentes y administrativos por cuestión de tiempo y recursos. El uso de estas imágenes permite una correcta difusión del mensaje, en cuanto a la composición de las piezas gráficas, se resalta a la/s persona/s realizando pausas activas, seguido del identificador de “pausas activas”.

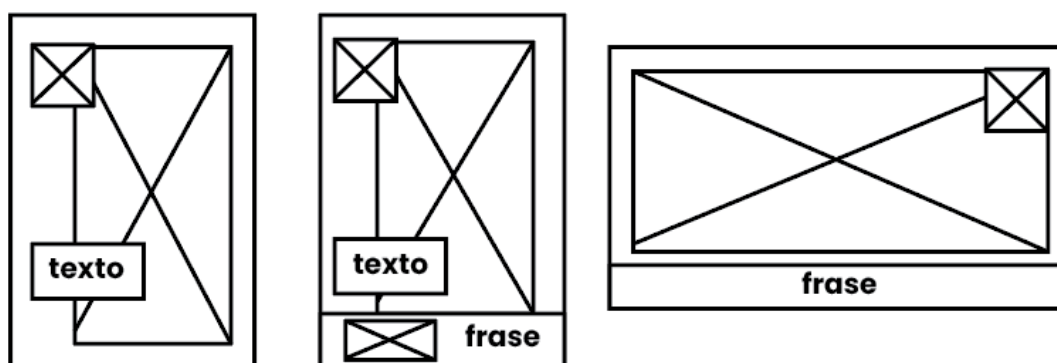
**Figura 8***Machote de las piezas gráficas**Nota. Autoría propia*

Figura 9

Piezas gráficas digitales (motivacionales e informativas)



Nota. Autoría propia

Figura 10

Piezas gráficas impresas -afiches A3 y volantes A6



Nota. Autoría propia

**Figura 11***Piezas gráficas - fondos de pantalla 16:9**Nota. Autoría propia***Figura 12***Video pausas activas – 9:16**Nota. Autoría propia*

Todas las piezas gráficas mostradas responden a la necesidad de comunicar de manera clara y cercana, los beneficios de incorporar pausas activas en la jornada laboral. Su diseño está compuesto del identificador gráfico, el eslogan, el mensaje secundario y las frases informativas y motivacionales. Estas piezas gráficas buscan reforzar la noción de bienestar y dinamismo e incentivar al personal a realizar pausas activas de manera frecuente.

La elaboración de estas piezas posibilita la transmisión de contenidos educativos de manera ágil y memorable. La integración de un lenguaje gráfico sencillo con información sustentada contribuye a sensibilizar sobre la relevancia de las pausas activas. Asimismo, su flexibilidad para adaptarse a distintos formatos permite su incorporación en diversos espacios del entorno institucional, fortaleciendo su presencia visual.

#### **4.3.5. Resultado 4: Evaluar**

En relación con el cuarto objetivo, enfocado en evaluar la eficacia de la campaña gráfica, se aplicó una entrevista en la cual participaron 30 personas, entre docentes y personal administrativo, seleccionadas mediante un muestreo por conveniencia. La entrevista permitió analizar aspectos relacionados con el nivel de conocimiento, la percepción, la identificación con la campaña, el grado de participación y su evaluación general de la propuesta.

La estrategia de evaluación consistió en acudir directamente a los espacios de trabajo del personal seleccionado, donde se presentaron las piezas gráficas impresas y se explicó de forma breve el objetivo de la campaña, así como la importancia de incorporar pausas activas durante la jornada laboral. Durante este acercamiento se invitó a los participantes a experimentar una pausa activa guiada, con el fin de generar una comprensión más cercana del propósito de la intervención.

La entrevista semiestructurada incluyó preguntas dirigidas a conocer el grado de aceptación de la campaña y 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 primera categoría correspondiente al conocimiento, se evidenció que los profesores y administrativos comprenden las pausas activas como un tiempo destinado a descansar, relajarse y despejar la mente a través de ejercicios o estiramientos. 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”.

En la segunda categoría de percepción, la mayoría de los participantes coincidió que las piezas gráficas les resultaron útiles y claras, siendo visualmente atractivas. Señalaron que el mensaje fue de fácil comprensión. Esto contribuyó a reforzar la importancia de las pausas activas en la salud del personal docente y administrativo.

En la tercera categoría de identificación, los participantes manifestaron estar más conscientes sobre cuando necesitan realizar las pausas activas, indicando que sienten una mayor necesidad durante la jornada matutina. Además, señalaron haber experimentado beneficios como la relajación corporal, la reducción del estrés y la mejora de la concentración, debido a que las pausas activas les ayudan a despejar la mente.

En la última categoría, se evidenció una mayor participación por parte del personal, quienes practican pausas activas con más frecuencia, realizando estiramientos con una duración de entre 5 a 10 minutos. Los participantes manifestaron su compromiso de continuar con la práctica en el futuro, considerando que es de suma importancia para su salud y que les ayuda a evitar enfermedades.

Finalmente, en la categoría de evaluación, se obtuvo información directa sobre la percepción del personal y el nivel de participación en la práctica de pausas activas. Lo que permitió identificar que, aunque algunos participantes ya conocían de las pausas activas, el contenido gráfico reforzó su importancia y motivó a la practica constante de esta actividad. Los entrevistados consideran que lo aprendido en la campaña puede aplicarse de forma autónoma a su rutina laboral.

## 5. DISCUSIÓN

La campaña gráfica se realizó con el propósito de que el personal realice pausas activas de manera autónoma. Se evaluó el nivel de conocimiento y la percepción de la información proporcionada después de la implementación de la campaña, a través de 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.

En relación con el primer objetivo, enfocado en diagnosticar el nivel de conocimiento del personal sobre las pausas activas, se evidenció que la mayoría del personal conocía sobre pausas activas, sin embargo, este conocimiento no se había 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.

Con base al segundo objetivo orientado a determinar los medios efectivos para comunicar sobre las pausas activas, 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 Carhuancho (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. Lo que refuerza la necesidad de utilizar medios digitales institucionales como el correo electrónico.

En cuanto al tercer objetivo, los resultados mostraron una valoración positiva por parte del personal. Las piezas fueron consideradas claras, visualmente atractivas y de fácil

lectura, lo que facilitó la comprensión del mensaje y fomentó la disposición del personal al integrar pausas activas en la jornada laboral. Según Rozenbaum (2022), el diseño gráfico aplicado a contextos de promoción de la salud debe enfocarse en la claridad del mensaje, la coherencia visual y el estímulo a la acción, aspectos que se evidenciaron en la campaña desarrollada mediante el uso adecuado de colores, tipografías e imágenes. Además, las fotografías usadas facilitaron la identificación con el público objetivo y reforzaron la percepción de las pausas activas como una práctica viable y sencilla, compatible con las actividades diarias.

Respecto al cuarto objetivo, enfocado en evaluar la eficacia de la campaña, los resultados indicaron una mayor predisposición del personal docente y administrativo para incorporar pausas activas de manera autónoma. Tras la intervención, se observó un mayor nivel de conocimiento e implementación de pausas activas durante la jornada laboral. Aunque la práctica no se adoptó de forma inmediata por todos los participantes, se evidenció una tendencia favorable hacia su integración gradual. Este comportamiento puede interpretarse a partir del modelo COM-B de Michie et al. (2020), que explica el cambio conductual como resultado de la interacción entre capacidad, oportunidad y motivación, siendo este último componente el más fortalecido por la campaña.

Las limitaciones del estudio que se identificaron fue la ausencia de seguimiento y la falta de un refuerzo positivo, es decir, que los participantes no reciban refuerzo o reconocimiento después de implementar las pausas activas. Se sugiere como línea futura de investigación la implementación total de la campaña y la realización de entrevistas, a fin de valorar con mayor precisión su impacto institucional.

Finalmente, los resultados evidencian que la propuesta es viable y adecuada para el contexto institucional. Si bien es necesario dar continuidad a estas acciones para consolidar este hábito en el tiempo, la campaña "Actívate10" representó un avance relevante en la promoción de una cultura de bienestar laboral.

## 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1. Conclusiones

A partir de los antecedentes recopilados y de las entrevistas realizadas, se puede concluir que la mayoría del personal conoce sobre pausas activas, sin embargo, se identificaron incongruencias en su práctica cotidiana. Esto permitió identificar una brecha entre el saber y el hacer, justificando la necesidad de una intervención comunicacional estructurada. Los resultados mostraron que los canales digitales e impresos constituyen una alternativa adecuada para la difusión de información sobre bienestar laboral. Para que la campaña sea efectiva, el medio utilizado, la claridad del mensaje y la planificación comunicacional universitaria deben estar alineadas.

El uso de principios del diseño gráfico facilitó la comprensión del mensaje y fortaleció la identificación del personal con la campaña. Las piezas gráficas informativas permitieron traducir la información en indicaciones prácticas y accesibles, que motivaron al personal a incorporar pausas activas de manera gradual y autónoma durante la jornada laboral.

Se evidenció un aumento en el conocimiento sobre pausas activas y una mayor implementación de estas. Se observó que el personal administrativo mostró mayor disposición a adoptar las pausas activas, mientras que la participación de los docentes fue más limitada. Aunque no todos los participantes adoptaron el hábito de forma constante, se identificó una tendencia positiva hacia su incorporación progresiva, lo que demuestra que la campaña cumplió su función como estrategia para promover la práctica autónoma de pausas activas. [Ver anexo 7](#)

En general, esta investigación demuestra que la campaña gráfica “Actívate10” constituye una herramienta eficaz para informar y motivar al personal universitario. La campaña representó un primer paso hacia la promoción de una cultura de bienestar laboral en la PUCE Santo Domingo, demostrando que el diseño gráfico puede influir progresivamente en la percepción y adopción de hábitos saludables.

## **6.2. Recomendaciones**

A partir de las conclusiones expuestas, se plantea las siguientes recomendaciones orientadas a fortalecer y dar continuidad a la campaña “Actívate10”:

- Implementar la campaña de manera continua dentro de los programas institucionales de bienestar y salud ocupacional, con el fin de consolidar el hábito de las pausas activas a largo plazo.
- Establecer una planificación estructurada que contemple fases de difusión, activación y evaluación, permitiendo medir su impacto y realizar ajustes continuos.
- Fortalecer la comunicación institucional mediante el uso constante de canales digitales oficiales, asegurando que los mensajes sean claros, breves y visualmente coherentes.
- Considerar futuras investigaciones que evalúen el impacto de la campaña a largo plazo o que integren otros recursos comunicacionales complementarios al diseño gráfico.

Estas recomendaciones permitirán optimizar la efectividad de la campaña y contribuir al fortalecimiento de una cultura de bienestar laboral sostenible dentro de la PUCE Santo Domingo. En la siguiente tabla se deja un ejemplo de planificación.

**Tabla 7**

*Planificación de la estrategia para la campaña “Actívate10”*

Etapa/fase	Actividad principal	Objetivo de la fase	Meses
Preparación (Prelanzamiento)	Diseño final de logotipo, carteles y piezas digitales	Garantizar coherencia visual y aprobación institucional.	Abril
Lanzamiento oficial	Evento o mensaje institucional “Actívate10: tu bienestar empieza en movimiento”	Presentar oficialmente la campaña y su objetivo.	Mayo
Difusión continua	Envío de correos semanales + publicaciones en redes	Mantener el mensaje activo y reforzar el hábito.	Mayo-Junio
Activación práctica	Pausa activa colectiva a las 10:00 a.m.	Fomentar participación real del personal.	Mayo-Junio
Evaluación y cierre	Entrevista breve sobre percepción y adopción del hábito	Medir impacto y recopilar aprendizajes para futuras campañas.	Julio

*Fuente.* Autoría propia

## 7. REFERENCIAS

- Abreu Aday, S. O. (2025). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo. RICEAFS. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Actividad Física y Salud, 2(1), 57–72. Recuperado de <https://riceaf.com/index.php/index-ph-journal/article/view/14>
- 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>
- Alvarado, O., Gallardo, W., & Erazo, G. (2023). La cultura del bienestar: un eje esencial en las instituciones de educación superior. MQRInvestigar, 7(4), 1074–1101. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.1074-1101>
- 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>
- Beecher, B., O'Doherty, A., Goulao, B., Jalali, A., Salsberg, J., & Dore, L. (2023). Diseño de infografías en investigación en salud con pacientes y público: un protocolo de revisión de alcance. PLOS One 18(9): e0291066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291066>
- 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>

Bouncken, R., Czakon, W., & Schmitt, F. (2025). Muestro intencionado y saturación en metodologías de investigación cualitativa: recomendaciones y revisión. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s11846-025-00881-2>

Busetto (2020) Cómo utilizar y evaluar métodos de investigación cualitativos. BMC. <https://neurorespract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42466-020-00059-z#ref-CR19>

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>

Camacho, T. (2021). El “compromiso” del diseño, de los diseñadores, y de nosotros como docentes. Gráfica, 9(17), 11-16. <https://doi.org/10.5565/rev/grafica.201>

Cantú, C. (2023). AVANCES EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA UN ENTORNO LABORAL SEGURO COLECCIÓN RESULTADO DE INVESTIGACIÓN. Primera Edición 2023 Editorial EIDEC. <https://doi.10.34893/m9762-2382-6011-e>

Cedeño, G. (2025). Efecto de las redes sociales en el comportamiento del consumidor en Bahía de Caráquez. Revista Científica Emprendimiento Científico Tecnológico. <https://doi.10.54798/VCQO8076>

- 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>
- Coca, J., Ortiz, D., Rosales, F., Magallanes, J., Franco, M., & Aroca, C. (2021). CULTURA ORGANIZACIONAL: ENFOQUES CARACTERÍSTICOS EN LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL. Revista Tambara. [https://tambara.org/wp-content/uploads/2021/12/2.Cultura-Organizacional\\_Universidad-de-Guayaquil-1.pdf](https://tambara.org/wp-content/uploads/2021/12/2.Cultura-Organizacional_Universidad-de-Guayaquil-1.pdf)
- Dabner, D., Stewart, S., & Vickress, A. (2022). Diseño gráfico: fundamentos y prácticas. Blume. <https://books.google.es/books?id=WUKVEAAAQBAJ&printsec=>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Díaz, A., Valderrama, O., Merino, A., Nuñez, L., & Cuba, J. (2022). Satisfacción laboral del docente universitario desde la cultura organizacional. Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación, 6(22), 258–264. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.333>
- Duhigg, C. (2020). El poder de los hábitos. Editorial Urano. (Edición actualizada y distribuida en español a partir del año 2020). [https://campusvirtual.iep.edu.es/recursos/recursos\\_premium/programa-habilidades/pdf/gestiona\\_tiempo/contenido2/el\\_poder\\_de\\_habitos.pdf](https://campusvirtual.iep.edu.es/recursos/recursos_premium/programa-habilidades/pdf/gestiona_tiempo/contenido2/el_poder_de_habitos.pdf)

Escobar, M. C., & Rivera, J. D. (2022). Efectos de la implementación de pausas activas en el bienestar laboral del personal administrativo universitario. *Revista Salud y Movimiento*, 20(2), 47–58. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958793e.2022.20.2.517>

Fogg, B. J. (2020). *Tiny habits: The small changes that change everything*. Houghton Mifflin Harcourt.

[https://books.google.com.ec/books/about/Tiny\\_Habits.html?id=oTegvwEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ec/books/about/Tiny_Habits.html?id=oTegvwEACAAJ&redir_esc=y)

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](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500308)

Goyanes et al. (2025). Análisis temático de datos de entrevistas con ChatGPT: diseño y prueba de un protocolo de investigación confiable para la investigación cualitativa. Springer Nature <https://doi.org/10.1007/s11135-025-02199-3>

Guamán, V., Chapa, C., & Marín, I. (2021). Importancia de los medios audiovisuales para la enseñanza y el aprendizaje. *Revista Transdisciplinaria De Estudios Sociales Y Tecnológicos*, 1(2), 48–56. <https://doi.org/10.58594/rtest.v1i2.17>

Guevara, W., & Zambrano, P. (2023). Evaluación del riesgo ergonómico en los trabajadores de la empresa Codemet SA, 2023. Repositorio Digital UCSG.

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/21896>

Hernández, A., Carrillo, P., & Suarez-Dominguez, E. (2024). La Comunicación Visual en la Infografía Digital. *Zincografía*, 8(16). <https://doi.org/10.32870/zcr.v8i16.228>

Hernández, C., Picón, H., & Velasquez, B. (2020). La Psicología del color en el diseño. *Revista CONVICCIONES*.

<https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/657>

<https://doi.org/10.54549/cs.2022.2.4.4539>

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS). (2019). Guía técnica de pausas activas. Dirección Nacional de Salud Ocupacional. <https://www.iess.gob.ec>

Llanos, P. (2015). Diseño de una campaña informativa para fomentar la seguridad e integridad de los ciudadanos en la ciudad de Latacunga ubicado al nor occidente de la provincia de Cotopaxi. Instituto Tecnológico Cordillera.

<http://www.dspace.cordillera.edu.ec/xmlui/handle/123456789/455>

Lastra, R., Herrera, D., & Padilla, O. (2024). Institucionalidad en profesores universitarios mexicanos y programas gubernamentales de estímulo: autonomía regulada fracturada. *Universidades*, 75(99), 77-96.

<https://doi.org/10.36888/udual.universidades.2024.99.742>

León, S., & Torres, M. (2021). Condiciones ergonómicas y pausas activas en trabajadores administrativos de instituciones de educación superior. *Revista Ciencia y Trabajo*, 23(74), 56–64. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492021000200056>

- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. Repositorio upf. <http://dx.doi.org/10.31009/metodos.2020.i01.08>
- López, A. (2022). Investigación cualitativa: Grupos focales y su aplicación en las Ciencias Sociales. Cuadernos de Sociología, 2(4), 66-84.  
<https://doi.org/10.54549/cs.2022.2.4.4539>
- Macetas, M., & Carhuacho, I. (2024). Estrategias de comunicación y compromiso organizacional” Impulsores del desempeño laboral. Revista Espacios.  
<https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n05p08>
- Mendoza, W., Hormaza, Z., García, J., & Chamba, L. (2025). ASPECTOS DE LA COMUNICACIÓN INTERNA EN INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR. Revista YACHASUN.  
<https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/download/8/36?inline=1>
- 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](https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-11/Documento_Acuerdo-Ministerial-MDT-2017-0135.pdf)
- Ministerio de Trabajo. (2024). Decreto Ejecutivo N° 255. Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo. Santa Elena, Ecuador. <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2024/01/DECRETO-EJECUTIVO-255-REGLAMENTO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-DE-LOS-TRABAJADORES.pdf>
- Munir, F., Miller, P., Cooper, C. L., & Taylor, S. (2020). Worksite interventions for preventing and managing stress-related disorders. *Occupational Medicine*, 70(5), 295–302. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa058>
- Moreno, L. (2022). Comunicación visual: composición de contenidos publicados en la fanpage de Radio Record. Universidad Estatal Península de Santa Elena. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/7007>
- Mtisi, S. (2022). La estrategia de investigación de estudios de casos cualitativos aplicada a un proyecto de investigación doctoral sobre desarrollo de empresas rurales <https://doi.org/10.1177/16094069221145849>
- Noar, S. M., & Zimmerman, R. S. (2020). Health behavior theory and cumulative knowledge regarding health behaviors: Are we moving in the right direction? *Health Education Research*, 35(3), 231–245. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa010>

Nájera-Galeas, C., & Paredes-Calderón, B. (2020). Comunicación visual, procesos de construcción de los signos visuales en los mensajes: Diseño y diseñador gráfico. *Dominio De Las Ciencias*, 6(2), 995–1006. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i2.1262>

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

Pinos, A. & Larriva, D. (2024). Campaña Gráfica para medios impresos y digitales que busque sensibilizar a los jóvenes universitarios sobre la violencia sexual. Universidad del Azuay. Repositorio Institucional. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14897>

Prihatmoko, S., & Setiyadi, T. (2024). Enhancing Public Awareness of the Designer Profession: Visual Communication Strategies in Instagram Campaigns. *International Journal of Graphic Design*, 2(2), 179-194. <https://doi.org/10.51903/ijgd.v2i2.2113>

Quinde, C. & Portelles, R. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista de Ciencias de la Educación y el Deporte*, 1(2), 31–48. <https://doi.org/10.70262/rced.v1i2.2023.55>

- Quirós-Ramírez, A. & Morales-Gil, G. (2023). Enfoque diferencial de género: retos para la comunicación persuasiva. Cuadernos Del Centro De Estudios De Diseño Y Comunicación, (188). <https://doi.org/10.18682/cdc.vi188.9268>
- Reyes, E., Chérrez, G., & Loaiza, A. (2025). Efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal de salud. Arandu UTIC, 12(2), 3033-3052. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1132>
- Reyes, R., Castro, M., & Tapia, V. (2021). Factores que inciden en la adopción de hábitos saludables en entornos laborales. Revista de Salud Ocupacional, 18(2), 134–145. <https://revistasaludocupacional.org/index.php/rso/article/view/225>
- Rahimi, S., & Khatooni, M. (2024). Saturación en la investigación cualitativa: un análisis conceptual evolutivo. ScienceDirect. DOI: [10.1016/j.ijnsa.2024.100174](https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100174)
- Reinoso, A. (2022). La comunicación visual como herramienta de apoyo para concientizar y disminuir los índices de delincuencia en la ciudad de Ambato. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36367>
- Rozenbaum, D. (2022). El rol y la responsabilidad social del diseñador en la construcción de mensajes visuales del área de salud. Cuadernos Del Centro De Estudios De Diseño Y Comunicación, (165). <https://doi.org/10.18682/cdc.vi165.7032>
- Rupp, R., Wallmann, B., & Bucksch, J. (2025). Strategies and barriers to implementing physically active teaching in universities from the perspective of lecturers: a

qualitative study. Springer Nature. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22075-x>

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

Toala, Z., Mendoza, N., Santana, G., Espinoza, M., & Santana, G. (2023). La función Administrativa del Docente Universitario apoyados en las tecnologías de la información y comunicación del Instituto de Admisión y Nivelación de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 7654-7672. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4997](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4997)

Vieira, S. (2021). El poder del diseño gráfico para generar emociones. *Gráfica*, 9(17), 37–45. <https://doi.org/10.5565/rev/grafica.187>

Villamar, J. (2021). Historia del color y su función estratégica cognitiva para la creación de entornos didácticos de diseño gráfico y comunicación visual. XVI Semana Internacional de Diseño en Palermo, 196. <https://doi.org/10.18682/add.vi32>

Villarreal, J., & Cid, M. (2022). La Aplicación de Entrevistas Semiestructuradas en Distintas Modalidades Durante el Contexto de la Pandemia. *Revista Científica Hallazgos21*, 7(1), 52–60. <https://doi.org/10.69890/hallazgos21.v7i1.556>

## 8. ANEXOS

### Anexo 1: Ficha de entrevista

Título del instrumento: Ficha de entrevista (antes).

Objetivo del instrumento: Diagnosticar el nivel de conocimiento, percepción, identificación y participación respecto a las pausas activas antes de la intervención de la campaña visual.

Técnica empleada: Entrevista semiestructurada.

CATEGORÍA	DIMENSIÓN	PREGUNTA ABIERTA
Valoración personal	Nivel de aceptación	¿Qué opina sobre la práctica de pausas activas durante la jornada laboral?
	Justificación	¿Considera que las pausas activas son necesarias para su entorno laboral? ¿Por qué?
Percepción	Impacto generado	¿Qué efectos positivos o beneficios ha experimentado como resultado de practicar pausas activas durante su jornada laboral?
	Percepción general	¿Ha observado si sus compañeros/as realizan la práctica de pausas activas?
Identificación	Relación personal	¿En qué medida considera que las pausas activas se ajustan a su estilo de trabajo o rutina diaria?
	Necesidad personal	Durante su jornada laboral, ¿ha identificado momentos en los que necesita un descanso físico o mental? ¿Cómo responde ante esa necesidad?

Participación	Frecuencia	¿Con qué frecuencia incorpora pausas activas durante su jornada laboral? Además, ¿podría describir brevemente en qué consisten dichas pausas en su caso?
	Condiciones de participación	¿Qué factores le facilitan o dificultan participar activamente en pausas activas durante la jornada laboral?

Table 1 "Ficha de la entrevista, fase preintervención"

Título del instrumento: Ficha de entrevista (después).

Objetivo del instrumento: Evaluar los cambios en el conocimiento, percepción, identificación, participación y el impacto generado por la campaña visual sobre pausas activas.

Técnica empleada: Entrevista semiestructurada.

CATEGORÍA	DIMENSIÓN	PREGUNTA ABIERTA
Valoración personal	Valoración inicial	¿Qué opina sobre el diseño y el mensaje de la campaña gráfica sobre pausas activas?
	Nivel de aceptación	¿Cree que su forma de valorar las pausas activas cambió después de la campaña? ¿Por qué?
Percepción	Impacto generado	¿Ha notado algún cambio positivo en su bienestar físico o mental desde que comenzó a practicar pausas activas de forma más frecuente? Explique su respuesta.

	Percepción social	¿Ha percibido algún cambio en la valoración de las pausas activas por parte de sus compañeros/as tras la implementación de la campaña gráfica?
Identificación	Sentido de pertenencia	¿Siente que las pausas activas forman ahora parte de su rutina laboral diaria? ¿Por qué?
	Alineación personal	¿Considera que la campaña facilitó la incorporación de las pausas activas dentro de su dinámica laboral? ¿Por qué?
Participación	Implementación personal	Desde la implementación de la campaña gráfica, ¿ha aumentado la frecuencia con la que realiza pausas activas? En caso afirmativo, ¿qué factores o motivos contribuyeron a ese cambio?
	Compromiso sostenido	¿Considera que actualmente realiza pausas por iniciativa propia, sin necesidad de estímulos externos?
Evaluación	Claridad y eficacia	¿Qué tan claro y atractivo le resultó el mensaje visual de la campaña gráfica sobre pausas activas?
	Aplicabilidad de lo aprendido	¿Cree que las piezas gráficas lo/a motivaron a realizar pausas activas? ¿Cuál elemento o contenido le impactó más?

Table 2 Ficha de la entrevista, fase postintervención

Título del instrumento: Ficha de observación directa (antes).

Objetivo del instrumento: Observar el comportamiento espontáneo del personal docente y administrativo respecto a las pausas activas antes de la intervención gráfica.

Técnica empleada: Observación directa no participativa.

CATEGORÍA	DIMENSIÓN	PREGUNTA ABIERTA	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
Conocimiento	Información previa	¿Ha escuchado hablar de las pausas activas? ¿Qué sabe sobre ellas?		
	Canales de información	¿Cómo o dónde se ha informado sobre pausas activas?		
Percepción	Valoración general	¿Qué piensa sobre la idea de realizar pausas activas durante la jornada laboral?		
	Relevancia en el entorno laboral	¿Considera importante implementar pausas activas en la jornada laboral? ¿Por qué?		
Identificación	Cercanía personal	¿Siente que las pausas activas responden a una necesidad en su		

		día a día laboral? ¿Por qué?		
	Alineación con necesidades físicas o emocionales	¿Ha sentido alguna vez que necesita un descanso físico o mental durante la jornada? ¿Cómo lo maneja?		
Participación	Intención de involucrarse	¿Le gustaría incorporar pausas activas en su rutina laboral? ¿Qué lo motivaría a hacerlo?		
	Experiencia previa	¿Ha practicado pausas activas antes? ¿Qué tipo de actividades ha realizado y cómo fue su experiencia?		

Table 3 Ficha de observación, preintervención

Título del instrumento: Ficha de observación directa (después).

Objetivo del instrumento: Observar el comportamiento del personal docente y administrativo en relación con las pausas activas, después de la implementación de la campaña visual.

Técnica empleada: Observación directa no participativa.

CATEGORÍA	DIMENSIÓN	PREGUNTA ABIERTA	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
Conocimiento	Comprensión actual	Después de la campaña, ¿cómo describiría ahora lo que son las pausas activas?		
	Reconocimiento de contenidos	¿Qué aspectos o mensajes recuerda de la campaña sobre pausas activas?		
Percepción	Valoración de la campaña	¿Qué opinión tiene sobre las piezas gráficas utilizadas en la campaña? ¿Fueron claras, atractivas o útiles?		
	Cambio de perspectiva	¿Cambió en algo su percepción sobre la importancia de las pausas activas después de la campaña? ¿Por qué?		
Identificación	Conciencia de necesidad personal	¿Siente ahora mayor conciencia sobre cuándo necesita realizar una pausa activa? ¿En qué momentos lo ha notado?		

	Conexión emocional o física	¿Qué beneficios ha experimentado al aplicar pausas activas desde que conoció la campaña?		
Participación	Implementación personal	¿Ha comenzado a aplicar pausas activas en su jornada laboral? ¿Qué tipo de actividades realiza?		
	Compromiso sostenido	¿Está dispuesto/a a continuar con estas prácticas en el futuro? ¿Qué lo motivaría a seguir haciéndolo?		
Evaluación	Claridad y eficacia	¿Cree que el contenido gráfico de la campaña ayudó a entender la importancia de realizar pausas activas?		
	Aplicabilidad de lo aprendido	¿Considera que lo aprendido en la campaña puede aplicarse de forma autónoma en su día a día laboral?		

Table 4 Ficha de observación, postintervención

## Anexo 2: Validación entrevista



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos

**SANTO  
DOMINGO**

ESCUELA DE HABITAT,  
CREATIVIDAD E INGENIERIA

## ENTREVISTA PRE INTERVENCIÓN

## Valoración personal

1. ¿Qué opina sobre la práctica de pausas activas durante la jornada laboral?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

2. ¿Considera que las pausas activas son necesarias para su entorno laboral? ¿Por qué?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

## Percepción

3. ¿Qué efectos positivos o beneficios ha experimentado como resultado de practicar pausas activas durante su jornada laboral?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

4. ¿Ha observado si sus compañeros/as valoran la práctica de pausas activas?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

## Identificación

5. ¿En qué medida considera que las pausas activas se ajustan a su estilo de trabajo o rutina diaria?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

*Dirección:* Vía a Chone Km.2.

*Código postal:* 230203 / *Teléfono:* (593-x)xxxxxxx Ext.XXXX

*Santo Domingo-Ecuador / www.pucesd.edu.ec*





6. Durante su jornada laboral, ¿ha identificado momentos en los que necesita un descanso físico o mental? ¿Cómo responde ante esa necesidad?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

### Participación

7. ¿Con qué frecuencia incorpora pausas activas durante su jornada laboral? Además, ¿podría describir brevemente en qué consisten dichas pausas en su caso?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

8. ¿Qué factores le facilitan o dificultan participar activamente en pausas activas durante la jornada laboral?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

### Datos del experto

<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>	Cristóbal Oswaldo Mayorga Vivanco
<b>CÉDULA:</b>	1717508210
<b>TÍTULO DE CUARTO NIVEL:</b>	<b>Máster Universitario en Diseño de Experiencia de Usuario</b>
<b>EMAIL:</b>	comayorga@pucesd.edu.ec
<b>FIRMA:</b>	

**Dirección:** Vía a Chone Km.2.

**Código postal:** 230203 / **Teléfono:** (593-x)xxxxxxxExt.XXXX.

**Santo Domingo-Ecuador / www.pucesd.edu.ec**



### ENTREVISTA POST INTERVENCIÓN

#### Valoración personal

1. ¿Qué opina sobre el diseño y el mensaje de la campaña gráfica sobre pausas activas?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

2. ¿Cree que su forma de valorar las pausas activas cambió después de la campaña? ¿Por qué?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

#### Percepción

3. ¿Ha notado algún cambio positivo en su bienestar físico o mental desde que comenzó a practicar pausas activas de forma más frecuente? Explique su respuesta.

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

4. ¿Ha percibido algún cambio en la valoración de las pausas activas por parte de sus compañeros/as tras la implementación de la campaña gráfica?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

**Dirección:** Vía a Chone Km.2.

**Código postal:** 230203 / **Teléfono:** (593-x)xxxxxxxExt.XXXX

**Santo Domingo-Ecuador / www.pucesd.edu.ec**





### Identificación

5. ¿Siente que las pausas activas forman ahora parte de su rutina laboral diaria?  
¿Por qué?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

6. ¿Considera que la campaña facilitó la incorporación de las pausas activas dentro de su dinámica laboral? ¿Por qué?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

### Participación

7. Desde la implementación de la campaña gráfica, ¿ha aumentado la frecuencia con la que realiza pausas activas? En caso afirmativo, ¿qué factores o motivos contribuyeron a ese cambio?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

8. ¿Considera que actualmente realiza pausas por iniciativa propia, sin necesidad de estímulos externos?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

### Evaluación

9. ¿Qué tan claro y atractivo le resultó el mensaje visual de la campaña gráfica sobre pausas activas?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

**Dirección:**Vía a Chone Km.2.

**Código postal:**230203/**Teléfono:**(593-x)xxxxxx**Ext.**XXXX

**Santo Domingo-Ecuador/www.pucesd.edu.ec**



Nombre del experto/a que califica: Mg. Cristóbal Mayorga.



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos


**SANTO  
DOMINGO**

ESCUELA DE HABITAT,  
CREATIVIDAD E INGENIERIA

10. ¿Cree que las piezas gráficas lo/a motivaron a realizar pausas activas? ¿Cuál elemento o contenido le impactó más?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN	
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
				X						X		

**Datos del experto**

<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>	Cristóbal Oswaldo Mayorga Vivanco
<b>CÉDULA:</b>	1717508210
<b>TITULO DE CUARTO NIVEL:</b>	<b>Máster Universitario en Diseño de Experiencia de Usuario</b>
<b>EMAIL:</b>	comayorga@pucesd.edu.ec
<b>FIRMA:</b>	

*Dirección:* Vía a Chone Km.2.

*Código postal:* 230203 / *Teléfono:* (593-x)xxxxxxxExt. XXXX

*Santo Domingo-Ecuador / www.pucesd.edu.ec*



Nombre del experto/a que califica: Mg. Cristina Fernández.



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos

**SANTO  
DOMINGO**

ESCUELA DE HABITAT,  
CREATIVIDAD E INGENIERIA

10. ¿Cree que las piezas gráficas lo/a motivaron a realizar pausas activas? ¿Cuál elemento o contenido le impactó más?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
				X					X		

**Datos del experto**

<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>	Cristina Fernández Avellán
<b>CÉDULA:</b>	1311423634
<b>TITULO DE CUARTO NIVEL:</b>	Máster en Comunicación e Identidad Corporativa
<b>EMAIL:</b>	tcfernandez@pucesd.edu.ec
<b>FIRMA:</b>	

**Dirección:** Vía a Chone Km.2.

**Código postal:** 230203 / **Teléfono:** (593-x) xxxxxxxx Ext. XXXX

**Santo Domingo-Ecuador / [www.pucesd.edu.ec](http://www.pucesd.edu.ec)**



Instituto del Cristo Redentor  
en educación y misioneros identes



IHS ECUADOR

Nombre del experto/a que califica: Mg. José Luis López.



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos

**SANTO  
DOMINGO**

ESCUELA DE HABITAT,  
CREATIVIDAD E INGENIERIA

10. ¿Cree que las piezas gráficas lo/a motivaron a realizar pausas activas? ¿Cuál elemento o contenido le impactó más?

CLARIDAD					PERTINENCIA					FORMULACIÓN ALTERNATIVA	OBSERVACIÓN
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
			X					X			

**Datos del experto**

<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>	José Luis López Macías
<b>CÉDULA:</b>	1720569571
<b>TÍTULO DE CUARTO NIVEL:</b>	Máster en Diseño Gráfico Digital
<b>EMAIL:</b>	joselmacias133@gmail.com
<b>FIRMA:</b>	


*Dirección:* Vía a Chone Km.2.

*Código postal:* 230203 / *Teléfono:* (593-x)xxxxxxExt. XXXX

*Santo Domingo-Ecuador / www.pucesd.edu.ec*



## Anexo 3: Carta a instituciones externas



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos

**SANTO  
DOMINGO**

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN,  
VINCULACIÓN E INNOVACIÓN

Santo Domingo, 01 de agosto de 2025

**Dra. Andrea Cortés**  
**Directora Administrativa**  
Presente. –

Reciba un atento saludo de quienes formamos parte de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Santo Domingo.

Por medio del presente informo a usted que LOPEZ GARCIA KISHANAV NAKIARA, con C.C:1722098215 y MORETA PAZ ROLANDO GABRIEL con C.C:2300000490, son estudiantes del séptimo nivel, asignatura Investigación Aplicada, Escuela de Hábitat, Creatividad e Ingeniería. Actualmente se encuentran elaborando su Trabajo de Titulación denominado: **“DISEÑO DE UNA CAMPAÑA GRÁFICA DE CONCIENTIZACIÓN PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA AUTÓNOMA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA PUCESD”**; por tal motivo, solicito muy comedidamente, se le permita desarrollar en su institución las siguientes actividades:

**ACTIVIDADES:**


1. Recopilar información a profundidad sobre las pausas activas mediante una entrevista aplicando una ficha de observación.
2. Aplicar entrevistas al personal docente y administrativo.
3. Desarrollar estrategias visuales que aporten a la campaña gráfica.
4. Diseñar una campaña gráfica que ayude a fomentar la práctica autónoma de pausas activas.
5. Dialogar con la coordinadora para la orientación y validación de la campaña.

El estudiante deberá mantener la disciplina durante su estancia en la Institución, así como acogerse a las normativas necesarias para su desempeño.

Es necesario aclarar que los resultados de la investigación serán difundidos, mismos que previamente deberán ser comunicados a su persona a partir de lo cual le emitirá una carta que avale el impacto generado.

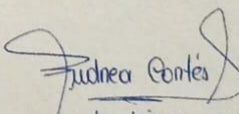
De antemano le agradezco su amable atención y ayuda en formar profesionales idóneos para servir a la sociedad.

Cordialmente,



YULLIO CANO DE LA CRUZ


**PhD. Yullio Cano de la Cruz**  
**DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN VINCULACIÓN E INNOVACIÓN**  
C.I.: 0959775016  
[divi@pucesd.edu.ec](mailto:divi@pucesd.edu.ec)  
(02)3702868 Ext. 204



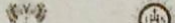
16/08/2025 - 9h15

---

Dirección: Vía a Chone Km. 2.  
Código postal: 230203 / Teléfono: (593-981013036) 3702 868 Ext. 269



Una dirección  
formando con



## Anexo 4: Validación piezas gráficas

### Ficha de validación para la campaña Gráfica de Pausas Activas en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo

#### 1. Datos generales del evaluador

Nombre del evaluador: *Mayra Vargas*

Profesión: *Médico Ocupacional*

Fecha: 14/11/2025

#### 2. Objetivo

Evaluar la propuesta de una campaña gráfica de concientización para fomentar la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo de la PUCE Santo Domingo.

#### 3. Escala de valoración

		1 = Muy deficiente    2 = Deficiente    3 = Regular    4 = Bueno    5 = Excelente					Observaciones
Criterio	Pregunta evaluadora	Valoración					
		1	2	3	4	5	
Claridad del mensaje	El mensaje principal se entiende con facilidad.					<i>X</i>	
Pertinencia del contenido	La información presentada es adecuada para fomentar pausas activas en el personal universitario.					<i>X</i>	
Exactitud de la información en salud	El contenido coincide con las recomendaciones y protocolos del Centro Médico.					<i>X</i>	
Atractivo visual	Los elementos gráficos captan la atención y motivan a revisar el contenido.					<i>X</i>	
Coherencia visual	Los colores, tipografías e ilustraciones mantienen unidad y orden.					<i>X</i>	



# Anexo 5: Respuestas entrevistas

Analizar las preguntas abiertas (cualitativo)

1. ¿Qué opina sobre la práctica de pausas activas durante la jornada laboral?

Participante	Respuesta textual
1 (f.a.p.g)	"Es necesario, este tipo de trabajo si deja realizar pausas activas"
2 (m.j.a.s)	"Son importantes para que descanse la mente y el cuerpo"
3 (a.k.m.a)	"Considero que son necesarias para el bienestar físico y mental de los trabajadores"
4 (r.o.b)	"Necesarias para poder dejar un tiempo las actividades diarias y descansar un poco"
5 (v.r.m)	"Son necesarias para despejar la mente y desestresarse"
6 (g.m.e.s)	"Son beneficiosas tanto desde el punto de vista físico como mental"
7 (l.c.a.r)	"Opino que son importantes a nivel físico y mental"
8 (c.p.s)	"Son necesarias y muy importantes en cualquier área"
9 (g.a.l.v)	"Son muy buenas para la salud"
10 (f.a.r.a)	"Es una forma en la que se puede romper con la rigidez o estrés al estar en una posición en el escritorio"
11 (f.a.d)	"Si, su enfoque es el aumento de la productividad pues es una buena práctica"
12 (l.x.e.d)	"Ayuda mucho a la salud"
13 (m.l.g)	"Es beneficioso, ya que podemos liberar el estrés mediante ello"
14 (t.m)	"Son necesarias para fortalecer la concentración en las actividades"
15 (v.v)	"Que son muy necesarias para que el personal pueda moverse y despejar la mente"
16 (w.p.n.b)	"Considero que son de vital importancia de manera física y más con estas"
17 (h.o.g.f)	"Totalmente a favor, permiten evitar problemas de salud"
18 (r.z.a)	"Son absolutamente necesarias"
19 (a.n.t)	"Son beneficiosas"
20 (a.a.v)	"Fundamentalmente necesario y productivo"
21 (a.c.a.s)	"Me parece muy interesante, me ayuda a desestresarme"
22 (a.r.o)	"Es importante, no se limita a solo los músculos, etc"
23 (f.c)	"Importante para la salud"
24 (g.h.a)	"Son importantes para la salud"
25 (p.m)	"Si, son importantes"
26 (m.p.r)	"Es muy interesante y productivo"
27 (k.a.s)	"Son muy buenas"
28 (f.c.d)	"Es bueno, está el bienestarismo"
29 (i.k.p.p)	"Es interesante y beneficioso"
30	"son importantes para la salud"

2. ¿Considera que las pausas activas son necesarias para su entorno laboral? ¿Por qué?

Participante	Respuesta textual
1	"Si, permite conocer mejor a los compañeros"
2	"Muy necesarias, puesto que sirven como método de desestres"
3	"Si, permite que los trabajadores nos distingan y fortalezcan las relaciones interpersonales"
4	"Completamente necesarias, debido que está demostrado que permite despejar un poco la mente y el cuerpo"
5	"Si, son necesarias porque ayudan a la salud mental y física de la persona"
6	"Si, porque ayudan a reducir el estrés y a mejorar la productividad"
7	"Si, porque permiten "refrescarse" mentalmente, tomar un respiro, estirarse y liberar el estrés acumulado"
8	"Muy necesarias para relajarse del estrés"
9	"Si, porque ayuda a salir del estado de labor un poco"
10	"Si, son necesarias. Te ayuda a disfrutar un momento y relajarte"
11	"Depende del día y de la persona. Además de factores como buena salud física"
12	"Si, después de hacerlas me siento mejor para seguir trabajando"
13	"Si, son importantes para la salud"
14	"Si, generan un mejor ambiente laboral y fomentan el compañerismo"
15	"Si, porque por 5 o 10 minutos puedes relajarte y estirar el cuerpo"
16	"Si, porque a veces uno se olvida de descansar y las pausas son muy buenas para la salud"
17	"Si, ayuda a relajar"
18	"Si, ayudan a moverse y no estar estático"
19	"Si, porque permiten mejorar el estrés laboral"
20	"Si, porque ayudan a reducir el estrés y a mejorar la productividad"
21	"Si, son necesarias. Por algunas cosas"
22	"Si, porque se evita enfermedades respiratorias y similares"
23	"Si, son necesarias para evitar problemas de salud"
24	"Si, ayudan a relajar"
25	"Si, porque la ayuda a desestresarse"
26	"Si, sirven para desestresarse"
27	"Si, son muy necesarias. Cuando llevas entendimiento para hacer un mejor ánimo"
28	"Si, para salir de los días de estrés"
29	"Si, porque permiten evitar problemas de salud"
30	"Si, porque permiten evitar problemas de salud"

3. ¿Qué efectos positivos o beneficios ha experimentado como resultado de practicar pausas activas durante su jornada laboral?

Participante	Respuesta textual
1	"Mejora la salud, cuando hago pausas me distraigo, salgo a caminar."
2	"Mayor agilidad, mejor rendimiento"
3	"Relajación, genera emociones positivas, amortigua dolores musculares con los estiramientos"
4	"Mejora el ánimo, me distraigo al dejar un momento los pendientes laborales"
5	"Efectos positivos como actividades saludables, alegrar"
6	"Me ha ayudado a despejar la mente y a eliminar tensiones en mi cuerpo"
7	"Mayor creatividad o encontrar una estrategia eficaz para afrontar un problema o dificultad del trabajo"
8	"Mejores resultados o estado de ánimo"
9	"Desestresarme para seguir productivo en la jornada laboral"
10	"Siento que cuando me muevo más en el día, no me duele la cabeza"
11	"No las he practicado, no podría hablar sobre sus beneficios"
12	"Estirar más a cambio para tomar decisiones"
13	"Libación de estrés, alivia para continuar las actividades"
14	"Tener un mejor ambiente, luego se pasa a por un momento las actividades"
15	"Conocer a nuevos compañeros y pasar un rato la actividad laboral. Genera risa y alegría durante las actividades"
16	"Me ayuda a conocer nuevas cosas y reforzar la memoria"
17	"Mejor cansancio físico y mejora en la productividad"
18	"Quizás, no lo sé con certeza si no practico exactamente pausas activas"
19	"Ayuda a la salud"
20	"Relajamiento"
21	"Me ayuda a relajarme y reducir el estrés"
22	"He participado pocas veces, pero podría decir que reducen el estrés y la interacción con los compañeros"
23	"Mejor estado de ánimo"
24	"Libera al estrés"
25	"Me relajan"
26	"Mejora la relación interpersonal con los compañeros"
27	"Bajar los niveles de estrés"
28	"Disminuir el estrés y mejorar la relación con los compañeros"
29	"Cambios positivos en el estado de ánimo, me relaja"
30	"mejor concentración"

6. Durante su jornada laboral, ¿ha identificado momentos en los que necesita un descanso físico o mental? ¿Cómo respondió ante esa necesidad?

Participante	Respuesta textual
1	"Si lo he identificado, muy a menudo. Suelo sentirme agitado"
2	"Si, porque hay mucha carga laboral"
3	"Si, al menos cuando tengo 8 horas de labores. Hago estiramiento y tomo café"
4	"Si, por la gran cantidad de tareas que tengo que realizar. Hago pausas activas, tanto físico como mental. Salgo a caminar"
5	"La verdad que si hay momentos de mucho estrés y cansancio. Por lo general me levanto del escritorio a caminar un poco"
6	"Si, me levanto y estiro mis brazos, camino un poco y continuo con mis labores"
7	"Siempre, cuando lo identifico me levanto y hago algo y doy una vuelta al edificio y vuelvo a trabajar"
8	"Si, la media mañana y a las 10:00 pm"
9	"Si, suelo caminar a la cafetería y tomo un café"
10	"Si, sobre todo en mi trabajo si es creativo, necesito estar relajado para proponer ideas, también porque paso mucho tiempo sentado"
11	"Si, aunque estoy acostumbrado a trabajar bajo presión, de manera que puedo lidiar con ello"
12	"Si, cuando tengo muchas reuniones el mismo tiempo, tengo que relajarme para decidir por cual empezar"
13	"Si, suelo caminar 2 minutos o ir al baño para mejorar la tensión"
14	"Algunas veces cuando hay una reducción de actividades urgentes"
15	"Claro, todo trabajador se cansa en ocasiones y necesita pausas para mover las extremidades"
16	"Si, lección que he aprendido es que a veces el ambiente se vuelve pesado. Salgo y camino un rato"
17	"Si, de hecho aquí en la universidad, por falta de clases académicas. Suelo salir estiramiento"
18	"Si, me relaja y voy al bar"
19	"Si, necesito descansar cuando me siento cansado. Hago ejercicios y voy a caminar"
20	"Si, hago meditación contemplativa y salgo a caminar"
21	"Si, suelo caminar con mis compañeros"
22	"Si, a veces no es posible bajar las escaleras"
23	"Si, me levanto camino y corro. También escucho música relajante"
24	"Si, me levanto a ir al baño cuando me duelen los ojos"
25	"Si, salgo y camino un rato"
26	"Si, a veces uno se olvida y debe controlar las emociones. Puedo tomar una taza de café"
27	"Si, sobre todo en la mañana"
28	"Si, frecuentemente y me fuerza. Camino, tomo aire y bebo una"

4. ¿Ha observado si sus compañeros/as realizan la práctica de pausas activas?

Participante	Respuesta textual
1	"Mi compañero la realiza"
2	"Si, también he sido participe"
3	"Si, en su mayoría y cuando les es posible"
4	"No veo que hagan pausas activas"
5	"En la sede se realiza semanalmente, todos debemos realizarlas"
6	"Si, mis compañeros realizan las pausas activas que dirige el centro médico"
7	"Muy poco"
8	"Algunas personas lo hacen"
9	"Si, pero no lo hacen todos los días"
10	"De vez en cuando realizan las pausas activas"
11	"No he notado que las realizan"
12	"No me he dado cuenta"
13	"Si las practican, pero no todos los días"
14	"Si, cuando vienen de enfermería a realizar las pausas activas"
15	"Algunos"
16	"Si, pero no todos"
17	"Si lo he observado"
18	"Si lo he observado"
19	"Colectivamente no. Pero cuando individualmente lo hacen"
20	"No realizan"
21	"No, pero creo que por obligación lo hacen"
22	"Si, pero el personal administrativo realiza más pausas activas"
23	"No, no es común"
24	"Si, lo realizan poco"
25	"Si, de vez en cuando"
26	"Si, pero no todos"
27	"Si, algunos"
28	"No realizan"
29	"Si lo he observado"
30	"no"

5. ¿En qué medida considera que las pausas activas se ajustan a su estilo de trabajo o rutina diaria?

Participante	Respuesta textual
1	"Mucho, porque tengo dos tipos de trabajo"
2	"En gran medida para laborar con mayor agilidad"
3	"Si se ajustan por la cantidad de horas que planeamos realizar"
4	"Se ajustan, al momento de salir a caminar o buscar algún documento"
5	"Yo diría que en un 80% ya que también se consideran parte de un deporte"
6	"En gran medida, ya que mi puesto de trabajo debo estar mucho tiempo sentada frente al computador"
7	"Se ajustan muy poco realmente ya que el trabajo requiere permanecer sentado"
8	"Se ajustan porque funcionan con nuestro trabajo mejor"
9	"Se ajustan mucho a mi rutina diaria"
10	"Si me suelen ayudar, ya que no suelo hacer tantas pausas activas"
11	"Tomando como principio que la pausa activa aumenta la productividad, pues puede ser una buena opción"
12	"Encaja perfectamente, para sentarse y con las pausas activas tengo más movimiento"
13	"Me permiten compartir tiempo con mis compañeros"
14	"Suelo realizar estiramientos y movimientos de cabeza y piernas"
15	"Depende de mi planificación personal"
16	"Las realizo de manera individual"
17	"Es parte de la rutina laboral"
18	"No las practico conscientemente"
19	"Al ser el trabajo intelectual son necesarias para bajar el estrés"
20	"Se comparan con el trabajo diario"
21	"No se ajustan, depende el nivel o cargo en el entorno universitario"
22	"Si, se ajustan"
23	"Depende, hay días donde si hay espacio"
24	"Si las ajusto a mi ritmo de trabajo"
25	"No hay una que sea específica para cada carrera"
26	"En el único momento donde se practican"
27	"Se ajustan conscientemente"
28	"He visto que se han acordado días para realizar las pausas activas"
29	"considero que se ajustan conscientemente"
30	"considero que se ajustan conscientemente"

8. ¿Qué factores le facilitan o dificultan participar activamente en pausas activas durante la jornada laboral?

Participante	Respuesta textual
1	"Dificulta: El horario de clases (7-1pm)"
2	"Facilita: Más disponibilidad en el horario de la tarde"
3	"Facilita: Tener un espacio cómodo y tranquilo"
4	"Dificulta: Las diferentes actividades laborales que se asignan para el día"
5	"En mi caso a veces no puedo participar debido a mi salud"
6	"La cantidad de trabajo, carga laboral"
7	"La presión de tiempo y la carga administrativa"
8	"Dificultad: Muchas asignaciones que cumplir"
9	"Facilita: Espacio. Dificulta: Carga laboral"
10	"La sobrecarga de trabajo, debo hacer algunas actividades prioritarias"
11	"De manera particular considero que me distraigo o desvío la atención de mi trabajo"
12	"En ocasiones no puedo hacer las pausas activas cada dos horas. Hay mucho trabajo y me olvido"
13	"Dificulta: sobrecarga laboral"
14	"Actividades urgentes"
15	"Los factores que dificultan es que a veces no da tiempo para bajar o hacer las pausas"
16	"Facilita: Se trabaja en una jornada que uno mismo elige. Dificulta: La carga laboral"
17	"Facilita: El hecho de estudiar. Dificulta: Monotonía"
18	"Facilita: Caminar al salir. Dificulta: El horario, la carga laboral"
19	"Facilita: Espacio físico de la universidad. Dificulta: La agenda, las reuniones de último momento"
20	"Facilita: Trabajo autónomo. Dificulta: Reuniones de trabajo"
21	"Carga de trabajo, reuniones, a veces vienen los estudiantes o por actividades que realiza la universidad"
22	"Facilita: Rutinas, cuando que el personal de enfermería las realiza. Dificulta: Carga laboral, funciones y horarios"
23	"Dificulta: Entorno constante. Deseo que debería haber una política para realizar pausas activas de manera diaria"
24	"Facilita: Centro médico. Dificulta: El trabajo, la carga laboral"
25	"Información"
26	"Se dificulta por la multitarea y el espacio es otro limitante"
27	"Dificulta: La carga laboral"
28	"Dificulta: Factor tiempo, tareas acumuladas"
29	"Facilita: Información a través de los correos electrónicos"
30	"me dificulta la carga laboral y el factor tiempo"

7. ¿Con qué frecuencia incorpora pausas activas durante su jornada laboral? Además, ¿podría describir brevemente en qué consisten dichas pausas en su caso?

Participante	Respuesta textual
1	"Cada dos horas me levanto y camino alrededor del campus"
2	"No las hago con frecuencia. Suelo estirarme"
3	"3 veces a la semana. Entre los brazos y trato de hacer algunos saltos en mi lugar de trabajo"
4	"Muy poco. Camino, estiro profundamente y estirarme"
5	"Se realizan 1 vez a la semana. Ejercicios como estiramientos, ejercicios de piernas, ejercicios mentales o juegos"
6	"No muy frecuente. Me levanto, muevo la cabeza en círculos, estiro los brazos, camino un poco"
7	"Todos los días. Consiste en beber agua, caminar y estirarse"
8	"No mucho. Las pausas duran unos 5 minutos. Camino y voy al baño"
9	"No tan frecuente, porque tengo mucho trabajo"
10	"Poco frecuente, tal vez 2 veces a la semana. Suelo estirar los brazos, movimientos de cabeza y me paro un momento"
11	"No practico pausas activas. Pero suelo levantarme para realizar actividades fuera de oficina"
12	"5 minutos cada dos horas. Levantarme, estirarme y caminar un poco"
13	"Algunas"
14	"1 vez a la semana. Reuniones por unos 5 minutos con los compañeros"
15	"No muchas. Me levanto de la silla y muevo la cabeza"
16	"Varía la frecuencia, no todos los días es lo mismo. Mis pausas duran unos 3 a 5 minutos. Me levanto y voy al baño"
17	"1 vez por mes. Camino una vuelta corta una vez cada dos horas"
18	"No tengo una frecuencia específica. Todos los días salgo a caminar"
19	"No tengo una frecuencia clara, pero trato de estar activo cada dos horas, cuando me movilizo las clases"
20	"Ahorra aproximadamente 10 minutos. Salidas de los estiramientos no alejo de la computadora y los dispositivos tecnológicos. Hago pausas en la mañana y en la tarde"
21	"He practicado algunas veces una vez, cuando orancé el centro médico. De ahí, suelo caminar al darme a las clases"
22	"Frecuencia baja, cada 15 días. Lo que suelo hacer es pocas pausas o caminar"
23	"Tres días a la semana (10 minutos). Camino, ayudo a reducir el estrés"
24	"dos veces al día. Voy al café y camino"
25	"poca frecuencia"
26	"No siempre participo de las pausas activas. Levanto a cabo por el centro médico. Camino al bar y luego al"

Analizar las preguntas abiertas (cualitativo)

1. Después de la campaña ¿cómo describiría ahora lo que son las pausas activas?

Participante	Respuesta textual
1 (m,r)	"tiempo para descansar durante la jornada laboral físico"
2 (o,a,a)	"tiempo para descansar durante la jornada laboral físico mental"
3 (s,m,g)	"un tiempo para descansar, activarse y despejar la mente"
4 (j,m,a,n)	"si se realiza más seguido"
5 (n,m,m)	"son necesarias para <b>despejar la mente</b> , <b>desactivar</b> y <b>desactivar</b> "
6 (g,l)	"positivo porque ahora si hago las pausas activas son más divertidas"
7 (k,b,v,a)	"son un momento de <b>relajación</b> y <b>desactivar</b> "
8 (l,b)	"se toma más conciencia con respeto al estrés que genera el trabajo al no tener esta pausa"
9 (s,v)	"que son necesarias para evitar el estrés"
10 (j,a,r,a)	"a partir de esta campaña se ha tomado en cuenta este descanso"
11 (y,b,l,b)	"espacio designado para poder <b>despejar la mente</b> "
12 (a,d)	"ejercicio menos estática laboral"
13 (t,t,r)	"nos ayuda a <b>relajarnos</b> y a la unión"
14 (z,m,m)	"son breves descansos"
15 (z,m,m)	"incorporan varios ejercicios"
16 (w,p,n,b)	"pequeños movimientos, grandes cambios"
17 (e,s,p)	"me acuerdo del tiempo, 10 minutos"
18 (r,c)	"Activato10"
19 (w,c)	"una pausa activa renueva tu energía <b>Activato10</b> "
20 (t,c,o)	"pequeños movimientos, grandes cambios"
21 (e,m,c)	"bienestar y movimiento"
22 (d,a)	"que son necesarias realizarlos todos los días"
23 (g,c,m)	"que es importante tanto para el buen desempeño laboral"
24 (j,a)	"que son importantes para disminuir el estrés"
25 (p,r,g)	"el recuperar o multiplicar las energías"
26 (t,a,p,g)	"que es necesario hacerlo todos los días"
27 (j,p,r,t)	" <b>Recuperar</b> "
28 (l,b)	"que está activo reduce problemas cardiovasculares"
29 (k,p,a)	"los mensajes y la frecuencia con la que nos visitan"
30 (c,a)	"son actividades <b>activas</b> "

2. ¿Qué aspectos o mensajes recuerda de la campaña sobre pausas activas?

Participante	Respuesta textual
1	"Que nuestro cuerpo necesita <b>movimiento</b> "
2	"activato 10"
3	"que al <b>bienestar comienza con un movimiento</b> "
4	"liberar el estrés con movimientos suaves"
5	"las enfermedades"
6	"que siempre hay que hacer pausas"
7	"fue muy dinámica"
8	"pequeños movimientos grandes cambios"
9	"las pausas activas son oportunidades para cuidar nuestra <b>salud</b> "
10	"activato 10"
11	"es necesario tomar este descanso para <b>despejar la mente</b> "
12	"solo 5 minutos de movimiento reducen el estrés hasta un 30%"
13	"Si, <b>actívate 10</b> "
14	"no me acuerdo no fue muy suficiente"
15	"incorporan varios ejercicios"
16	"pequeños movimientos, grandes cambios"
17	"me acuerdo del tiempo, 10 minutos"
18	"Activato10"
19	"una pausa activa renueva tu energía <b>Activato10</b> "
20	"pequeños movimientos, grandes cambios"
21	"bienestar y movimiento"
22	"que son necesarias realizarlos todos los días"
23	"que es importante tanto para el buen desempeño laboral"
24	"que son importantes para disminuir el estrés"
25	"el recuperar o multiplicar las energías"
26	"que es necesario hacerlo todos los días"
27	" <b>Recuperar</b> "
28	"que está activo reduce problemas cardiovasculares"
29	"los mensajes y la frecuencia con la que nos visitan"
30	"son actividades <b>activas</b> "

3. ¿Que opinión tiene sobre las piezas gráficas utilizadas en la campaña? ¿Fueron claras, atractivas o útiles?

Participante	Respuesta textual
1	"Fueron <b>claras y útiles</b> "
2	"Mayor <b>agilidad</b> , mejor <b>rendimiento</b> "
3	"fueron <b>claras y llamativas</b> "
4	"fueron <b>útiles y prácticas</b> "
5	"fueron colores tonos muy bajos"
6	"fueron <b>coloridas</b> y muy <b>claras</b> "
7	"si me ayudó a entender sobre las pausas activas"
8	"si muy <b>significativas</b> "
9	"si, son <b>atractivas y prácticas</b> para <b>obtener información</b> "
10	"el mensaje fue <b>claro</b> , debo hacer 10 minutos de pausa activa"
11	"las piezas gráficas son muy necesarias para recordar que se debe hacer las pausas activas"
12	"acorde a la actividad que se realiza siendo estas <b>claras y atractivas</b> "
13	"si son necesarias para hacer la <b>pausa activa</b> "
14	"fueron <b>claras</b> pero el color no me gustó"
15	"si fueron <b>claras y atractivas</b> "
16	"Fueron <b>útiles</b> , y explicativas. Las fotografías demuestran que las personas están <b>activas</b> "
17	"son muy <b>útiles y comprensibles</b> "
18	"fueron <b>útiles</b> "
19	"son adecuadas para leer con el mensaje"
20	"muy <b>claras</b> , difunde bien el mensaje"
21	"las 3 <b>clases, atractivas y útiles</b> "
22	"son <b>útiles</b> , con <b>información</b> clave"
23	"fueron buenos mensajes aunque se puede realizar audios o hacer <b>pequeñas</b> más grandes"
24	"Fueron <b>claras</b> y fáciles de entender"
25	"si, son <b>claras, atractivas y útiles</b> "
26	"son <b>claras</b> , <b>institucionales</b> y <b>atractivas</b> visualmente"
27	"fueron <b>claras</b> y fáciles de entender"
28	"si, me parecen bien"
29	"si, fueron <b>claras</b> , se pueden hacer las pausas activas"
30	"si, fueron <b>útiles</b> "

4. ¿Cambió en algo su percepción sobre la importancia de las pausas activas después de la campaña? ¿Por qué?

Participante	Respuesta textual
1	"si, por que deben realizarse para evitar inconvenientes en nuestra <b>salud</b> "
2	"si, al tener en presente que el cuerpo necesita un espacio"
3	"si, porque si la necesidad de tomar unos minutos de descanso para ser más <b>productivo</b> "
4	"si, me ayudó a liberar el estrés"
5	"si, porque si no hago pausas activas me puedo enfermar"
6	"si, me ayudó a mi <b>salud</b> "
7	"si, ahora si sé que es una <b>pausa activa</b> "
8	"si, al darme a conocer que es importante <b>pausar y descansar</b> "
9	"si, he tomado conciencia sobre la importancia de las pausas activas"
10	"si, al estar mucho tiempo sentado puede causar enfermedades"
11	"al momento de ver los <b>diseños</b> pude entender que es necesario las pausas"
12	"si se toma con mayor importancia"
13	"si"
14	"si, por que ya se me da las pausas activas"
15	"si, ayuda a mejorar el día"
16	"más que cambiar, me confirmó lo <b>importante</b> que es importante"
17	"más que cambio, <b>reforzó su importancia</b> "
18	"si, permito salir de la rutina del trabajo"
19	"si, después del proceso creo que son de mucha importancia para la <b>salud</b> "
20	"si, es importante realizar ejercicios con frecuencia"
21	"si, claramente salir un momento de las tareas académicas para realizar pausas activas <b>aviva la carga mental</b> "
22	"si, para poder tener más <b>movimiento</b> "
23	"si, considero que son <b>importantes y necesarias</b> "
24	"no, porque ya conocía sus beneficios"
25	"no, siempre he sabido que son <b>importantes</b> "
26	"si, porque ahora pienso que no es solo un rato de estiramiento, sino también de <b>dispensar</b> "
27	"si, porque es importante dar un espacio para <b>calmar la salud</b> "
28	"si, me motivó a <b>aplicarlas</b> y me sentí <b>energizado</b> "
29	"si, porque me motivó a <b>aplicarlas</b> en mi rutina laboral"
30	"si, porque ahora me permitieron <b>actuarlas</b> "

5. ¿Siéntes ahora mayor conciencia sobre cuándo necesita realizar una pausa activa? ¿En qué momentos lo ha notado?

Participante	Respuesta textual
1	"si, puede ser cada <b>dos horas de trabajo</b> "
2	"si, cuando hay una tensión tanto física como mental"
3	"en la jornada de <b>trabajo</b> ya que es la más larga y es necesario hacer <b>pausas</b> "
4	"al momento cuando me siento <b>agotado</b> "
5	"si, <b>mediano</b> cuando tengo más <b>estrés</b> "
6	"si, en el <b>trabajo</b> "
7	"si, cuando hay un <b>carga</b> laboral"
8	"cuando se llega al límite de <b>producción</b> la necesidad un espacio"
9	"si, cuando estoy en la jornada de <b>trabajo</b> "
10	"si, cuando estoy en la jornada de <b>trabajo</b> "
11	"si, ya que al momento de <b>activaciones</b> de <b>estrés</b> pienso en mi <b>salud</b> activa"
12	"si, lo he notado cuando me siento muy <b>estrésado</b> "
13	"si, es necesario para <b>liberar el estrés</b> "
14	"si, es muy necesario hacer las pausas activas"
15	"si, es necesario e importante, cuando estoy cansado me levanto y tomo aire <b> fresco</b> "
16	"si, cuando presento dolores musculares durante todo el día, cuando paso mucho tiempo <b>sentado</b> "
17	"las pausas activas deben realizarse todos los días, a las <b>horas</b> de trabajo"
18	"creo que se lo logro conciliar en el tema de las pausas activas"
19	"si, al estar <b>sentado</b> por mucho tiempo"
20	"si, cuando es necesario realizar a <b>ritmo de hora</b> de trabajo que es cuando me sobrecarga de <b>trabajo</b> sentada"
21	"si, cuando paso más <b>tiempo</b> en <b>trabajo</b> <b>sentada</b> "
22	"siempre ha conocido sobre las pausas activas, les necesito <b>aviso</b> sobre la <b>mente</b> se <b>biologiza</b> "
23	"no, porque ya las realizaba, las necesito después de un par de horas de <b>trabajo</b> "
24	"si, cuando el cuerpo se cansa, por lo general en la <b>tarde</b> "
25	"si, estoy más consciente de este espacio para <b>relajarse</b> , cuando siento <b>agotamiento</b> visual o <b>mental</b> "
26	"si, cuando el cuerpo se siente <b>pesado</b> y la <b>mente</b> requiere <b>dispensarse</b> "
27	"si, cuando el cuerpo se siente <b>pesado</b> y la <b>mente</b> requiere <b>dispensarse</b> "
28	"si, incluso me sentí más <b>relajado</b> "
29	"si, cada hora se debe realizar, por lo general en la <b>mañana</b> "
30	"se nota cuando hay una <b>carga</b> laboral alta"

6. ¿Qué beneficios ha experimentado al aplicar pausas activas desde que conoció la campaña?

Participante	Respuesta textual
1	"Menos <b>estrés</b> , más <b>relajación</b> "
2	"El sentirse más <b>relajado</b> el cuerpo y poder continuar las actividades"
3	" <b>despejar la mente</b> menor dolor de espalda"
4	"ayuda a <b>evitar</b> el <b>estrés</b> y <b>mejorar</b> el <b>desempeño</b> "
5	"libero <b>estrés</b> que tengo acumulado"
6	"si, me levanto y estiro mis brazos"
7	" <b>relaja</b> el cuerpo"
8	"momentos de <b>relajación</b> y mejor <b>concentración</b> "
9	"disminución de <b>estrés</b> , <b>estirar</b> los <b>músculos</b> "
10	"no me siento tan <b>contrariado</b> y me duele menos la <b>cabeza</b> "
11	"mejor <b>concentración</b> , <b>disminución</b> del <b>estrés</b> entre otros"
12	"recuperación o mayor <b>energía</b> "
13	"si, menor dolor de <b>cuerpo</b> y menos <b>estrés</b> "
14	" <b>relajación</b> menos <b>estrés</b> "
15	"ayuda a liberar el <b>estrés</b> "
16	"bastantes, la <b>mente</b> se <b>desahoga</b> , se <b>despeja</b> . Tanto beneficios físicos como <b>mentales</b> "
17	"me siento <b>mejor</b> y más <b>funcional</b> "
18	"disminuir el <b>estrés</b> "
19	"parece que hay muchos <b>beneficios</b> "
20	"reducir el <b>dolor</b> del <b>cuerpo</b> "
21	" <b>despejar la mente</b> , <b>liberar</b> el <b>estrés</b> "
22	"me <b>relaja</b> "
23	"me <b>activo</b> , <b>respiro</b> y me <b>relajo</b> "
24	"menor <b>estrés</b> y dolor de <b>espalda</b> , mayor <b>circulación</b> sanguínea"
25	" <b>liberación</b> del <b>estrés</b> "
26	"siento que mis <b>flujos</b> de <b>trabajo</b> han <b>mejorado</b> "
27	"mayor <b>claridad</b> y <b>eficiencia</b> "
28	"cambios de <b>humor</b> (mejora el estado de ánimo)"
29	"disminuir un poco el <b>estrés</b> "
30	"estar más <b>dinámico</b> , <b>bajar</b> la <b>carga</b> de <b>trabajo</b> "

7. ¿Ha comenzado a aplicar pausas activas en su jornada laboral? ¿Qué tipo de actividades realiza?

Participante	Respuesta textual
1	"si, <b>estiramientos</b> , <b>caminar</b> "
2	"si, <b>relajamos</b> <b>estiramos</b> los brazos, movimientos de <b>cuello</b> y <b>espalda</b> "
3	"en la mañana me levanto <b>estiro</b> los brazos y piernas <b>muevo</b> la <b>cabeza</b> y <b>aplico</b> las técnicas de <b>relajación</b> "
4	"si, <b>moviendo</b> las <b>manos</b> "
5	"si, <b>caminate</b> , <b>estirar</b> "
6	"no muy frecuente, <b>levantar</b> <b>muevo</b> la <b>cabeza</b> en <b>círculos</b> , <b>estiro</b> los <b>brazos</b> , <b>camino</b> un <b>poco</b> "
7	" <b>avances</b> "
8	"si, a las 10 de la mañana"
9	"al por que más actividades son más de <b>oficina</b> "
10	" <b>camino</b> por 10 minutos"
11	"si en el tiempo que se <b>despeja</b> "
12	" <b>estirar</b> todos los días 5 minutos"
13	" <b>avances</b> "
14	"1 vez a la semana"
15	"si, <b>camino</b> "
16	"si, <b>camino</b> "
17	"si, <b>estiramientos</b> y <b>mover</b> de los miembros inferiores"
18	"si, <b>camino</b> "
19	"si, desde la semana anterior, <b>movimientos</b> "
20	"si, <b>estiramientos</b> "
21	"si, <b>levantarme</b> un momento a <b>mover</b> las <b>articulaciones</b> "
22	" <b>mido</b> <b>manera</b> <b>autónoma</b> , <b>camino</b> a la <b>oficina</b> "
23	"si, me levanto y <b>estiro</b> en el mismo <b>puesto</b> de <b>trabajo</b> "
24	"si, <b>estiramientos</b> , <b>camino</b> y me <b>alejo</b> de las <b>pantallas</b> "
25	"si, <b>estiramientos</b> "
26	"si, me <b>estiro</b> , <b>camino</b> un poco y me <b>muevo</b> en el <b>estador</b> "
27	"si, me doy un momento para <b>estirarme</b> "
28	"no, es la primera vez que las realizo"
29	"si, <b>camino</b> "
30	"casí no, <b>ejercicios</b> , <b>caminar</b> y <b>aeróbicos</b> "

8. ¿Está dispuesto a continuar con estas prácticas en el futuro? ¿Cuál lo motivaría a seguir haciéndolo?

Participante	Respuesta textual
1	"si, por <b>salud</b> "
2	"si, al seguir <b>aplicando</b> las actividades"
3	"si, me motiva a <b>buscar</b> mi <b>bienestar</b> "
4	"si, <b>contar</b> <b>mejor</b> "
5	"si, mi <b>salud</b> "
6	"si, para <b>mejorar</b> mi <b>salud</b> "
7	"si, para <b>mejorar</b> mi <b>salud</b> "
8	"si, <b>relajarme</b> y <b>hacer</b> todas las <b>actividades</b> "
9	"si, para <b>disminuir</b> el <b>estrés</b> "
10	"si, cuando <b>pasó</b> más <b>tiempo</b> en <b>trabajo</b> <b>sentada</b> "
11	"si, me motiva a <b>seguir</b> <b>participando</b> por mi <b>salud</b> "
12	"si"
13	"si"
14	"si"
15	"si, <b>permisionamiento</b> "
16	"si, <b>estaría</b> <b>dispuesto</b> , siempre que haya alguien que nos <b>guíe</b> , por <b>medio</b> de <b>web</b> "
17	" <b>obviamente</b> , por <b>estado</b> de <b>salud</b> "
18	"si, es importante para la <b>salud</b> "
19	"estoy muy <b>de acuerdo</b> en <b>continuar</b> las <b>prácticas</b> en el futuro"
20	"si, <b>evitar</b> <b>dolores</b> de la <b>espalda</b> <b>baja</b> "
21	"si, la <b>motivación</b> es <b>notar</b> <b>beneficios</b> por el <b>estrés</b> "
22	"si, por <b>concentración</b> , <b>salud</b> que el <b>sedentarismo</b> <b>causa</b> <b>grandes</b> <b>enfermedades</b> "
23	" <b>claro</b> que <b>si</b> , lo que me <b>motiva</b> es mi <b>salud</b> <b>física</b> y <b>mental</b> "
24	"si, para poder <b>desempeñarme</b> <b>mejor</b> en el <b>trabajo</b> "
25	"si, <b>estoy</b> <b>dispuesto</b> , me <b>motiva</b> el <b>autoconcierto</b> "
26	"si, <b>estoy</b> <b>dispuesto</b> , me <b>motiva</b> <b>participar</b> en <b>conjunto</b> con mis <b>compañeros</b> "
27	"si, me motiva el <b>hecho</b> de <b>mantener</b> el <b>cuerpo</b> y la <b>mente</b> <b>activas</b> "
28	"si, <b>mi</b> <b>movilidad</b> y <b>cadena</b> lo <b>necesitan</b> "
29	"si, para <b>recuperarme</b> "
30	"si, me <b>motivaría</b> <b>tener</b> una <b>motivación</b> , <b>estar</b> <b>activo</b> "

9. ¿Cree que el contenido gráfico de la campaña ayudó a entender la importancia de realizar pausas activas?

Participante	Respuesta textual
1	"si, <b>para</b> <b>mejor</b> mi <b>salud</b> "
2	"si, ya que fue <b>claro</b> y <b>conciso</b> el <b>mensaje</b> con el <b>grafico</b> "
3	"si"
4	"si, fueron muy <b>claras</b> y me ayudó a <b>entender</b> "
5	"si, fue bastante <b>educativo</b> "
6	"si"
7	"claro nos ayudó a <b>entender</b> más sobre la <b>campaña</b> "
8	"si, es importante para <b>hacer</b> la <b>pausa</b> <b>activa</b> "
9	"si, <b>en</b> <b>embargo</b> <b>hacerla</b> <b>más</b> <b>dinámica</b> "
10	"si, <b>el</b> <b>mensaje</b> <b>visual</b> <b>me</b> <b>ayudó</b> <b>mucho</b> "
11	"si, llama la <b>atención</b> y <b>permite</b> <b>motivarme</b> a <b>hacerlo</b> "
12	"si, el <b>concepto</b> es <b>muy</b> <b>entendible</b> "
13	"si"
14	"si, <b>buena</b> <b>información</b> "
15	"si, me <b>gustó</b> <b>mucho</b> "
16	"si, porque <b>hay</b> <b>datos</b> <b>interesantes</b> "
17	"si, <b>tuvieron</b> un <b>buen</b> <b>mensaje</b> "
18	"si, <b>porque</b> <b>motivan</b> a <b>realizar</b> las <b>pausas</b> <b>activas</b> "
19	"el <b>mensaje</b> <b>visual</b> <b>me</b> <b>ayudó</b> <b>mucho</b> "
20	"si"
21	"si, me <b>parece</b> <b>claro</b> y <b>concreto</b> , <b>iteratividad</b> <b>en</b> <b>su</b> <b>uso</b> "
22	"si, porque la <b>información</b> está <b>colocada</b> <b>justo</b> en las <b>entradas</b> <b>donde</b> se <b>debe</b> <b>visualizar</b> "
23	"no, <b>considero</b> que <b>claro</b> <b>está</b> <b>por</b> <b>la</b> <b>visita</b> <b>guiada</b> "
24	" <b>los</b> <b>mensajes</b> <b>están</b> <b>bien</b> <b>orientados</b> , <b>aunque</b> <b>hace</b> <b>faltar</b> <b>más</b> <b>datos</b> "
25	"si, <b>porque</b> <b>me</b> <b>recordé</b> <b>que</b> <b>debo</b> <b>realizar</b> <b>las</b> <b>pausas</b> <b>activas</b> "
26	"si, es <b>claro</b> y <b>directo</b> , las <b>imágenes</b> y la <b>diagramación</b> son <b>buenas</b> y <b>acordes</b> "
27	"creo que <b>acompañó</b> <b>claros</b> <b>movimientos</b> "
28	"si, <b>porque</b> <b>muestran</b> <b>personas</b> <b>en</b> <b>movimiento</b> , <b>se</b> <b>muevan</b> "
29	" <b>considero</b> que <b>si</b> "
30	"si, me <b>ayudó</b> a <b>conocer</b> la <b>importancia</b> de las <b>pausas</b> <b>activas</b> "

10. ¿Considera que lo aprendido en la campaña puede aplicarse de forma autónoma en su día a día laboral?

Participante	Respuesta textual
1	"si, de <b>manera</b> <b>individual</b> lo <b>podría</b> <b>hacer</b> "
2	"si, ya es <b>manera</b> que <b>quedo</b> en <b>cada</b> <b>empleador</b> "
3	"si, <b>no</b> <b>puedo</b> <b>hacer</b> un <b>trabajo</b> "
4	"si, <b>pero</b> <b>mejor</b> es <b>en</b> <b>grupo</b> "
5	"si, <b>porque</b> <b>lo</b> <b>hago</b> <b>para</b> <b>liberar</b> <b>estrés</b> "
6	"si"
7	"si"
8	"si, <b>fue</b> <b>muy</b> <b>beneficiosa</b> "
9	"si, <b>todas</b> <b>las</b> <b>personas</b> <b>podrán</b> <b>hacerlo</b> <b>cada</b> <b>uno</b> "
10	"si"
11	"claro"
12	"si, <b>para</b> <b>beneficio</b> <b>propio</b> "
13	"estoy <b>muy</b> <b>de</b> <b>acuerdo</b> "
14	"si"
15	"si, es <b>importante</b> <b>trabaja</b> <b>el</b> <b>trabajo</b> <b>de</b> <b>hacer</b> <b>pausas</b> <b>activas</b> "
16	"si, <b>se</b> <b>puede</b> <b>aplicar</b> "
17	"claro, de <b>manera</b> <b>autónoma</b> "
18	"si, <b>por</b> <b>salud</b> <b>mental</b> "
19	"como <b>idea</b> <b>inicial</b> <b>si</b> <b>puede</b> <b>aplicarse</b> <b>en</b> <b>forma</b> <b>autónoma</b> "
20	"podría <b>ser</b> "
21	"si, <b>aplicarlo</b> <b>es</b> <b>importante</b> "

### Anexo 6: Evidencia de la implementación parcial de la campaña



## Anexo 7: Carta de Impacto



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**  
Seréis mis testigos

**SANTO  
DOMINGO**

Dirección Administrativa  
Centro médico y de salud  
y seguridad ocupacional

Santo Domingo, 14 de enero de 2026

Mg. Yullio Cano de la Cruz  
Director de Postgrados  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo  
Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo y deseos de éxitos en sus funciones diarias.  
Por medio del presente, pongo en su conocimiento que el trabajo de titulación denominado **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**, elaborado por los estudiantes López García Kishanav Nakiara y Moreta Paz Rolando Gabriel, ha favorecido a fomentar la práctica autónoma de pausas activas en el personal docente y administrativo, mejorando su comprensión y disposición para incorporarlas en la rutina laboral.

Agradeciendo de antemano la atención brindada, me suscribo de usted.

Atentamente,

Mg. Andrea Cortés  
Directora Administrativa de la PUCESD



Dra. Mayra Vargas  
Médico Ocupacional PUCESD



**Anexo 8: Informe Turnitin**LÓPEZ - MORETA.docx

---

INFORME DE ORIGINALIDAD

---

**4%**

INDICE DE SIMILITUD

**4%**

FUENTES DE INTERNET

**2%**

PUBLICACIONES

**1%**TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---