



**Presidencia  
Uruguay**

**Oficina  
Nacional  
del Servicio Civil**



**Ministerio  
de Salud Pública**

## **Primeras Jornadas de Salud Mental en el Ámbito Público: compromiso público, acción colectiva**

Nombre del Panel/tema: Estrategias y Herramientas de Salud Mental al alcance de las funcionarias/funcionarios – Proyecto de Alertas Pausa Activa Laboral

Expone: Sandra García



# Proyecto Alerta Pausa Activa Laboral ¿Qué es? ¿Objetivos?

- Ventana emergente, en cada PC, cada hora, de 8 a 18 horas
- Alertar sobre tiempo sedentario y brindar información sobre movimientos para hacer una pausa activa.
- Plan Piloto en Casco Central MSP



*OMS: «...desarrollar y poner a prueba el potencial de las tecnologías digitales y otros enfoques innovadores para promover la actividad física entre las poblaciones menos activas identificadas en cada país».*

# Proyecto Alertas Pausa Activa Laboral

- **2023:** Inicio junto al Departamento de Infraestructura del MSP
- Lanzamiento Setiembre **2024:**
  - Información por mail sobre los beneficios de la Pausa Activa
  - Taller presencial Autogestión de Pausa Activa
  - Activación de alertas en computadoras del casco central del MSP
- Encuesta Satisfacción Junio **2025:**
  - Diseño y pre-test de formulario encuesta satisfacción
  - Envío cuestionario por mail a través de Comunicación Interna
  - Informe de resultados y propuesta de Mejora
- **2025 +** Departamento de Comunicación del MSP y Gobierno Electrónico

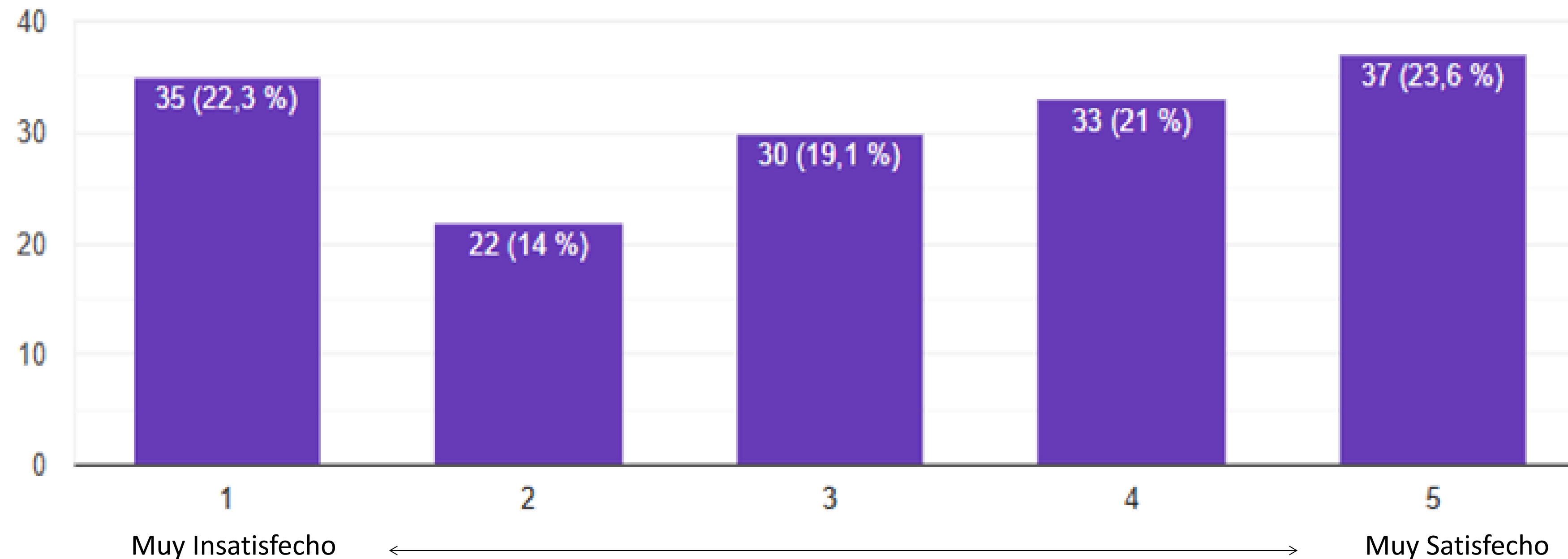
# ¿Quiénes respondieron?

- Se recibieron y fueron procesadas **157** encuestas.
- **80%** género femenino
- Mayormente entre **40 y 50 años**

**Gestión Humana MSP:** 702 funcionarios /as - 75% mujeres, y 25% hombres – 47% de 41 a 56 años

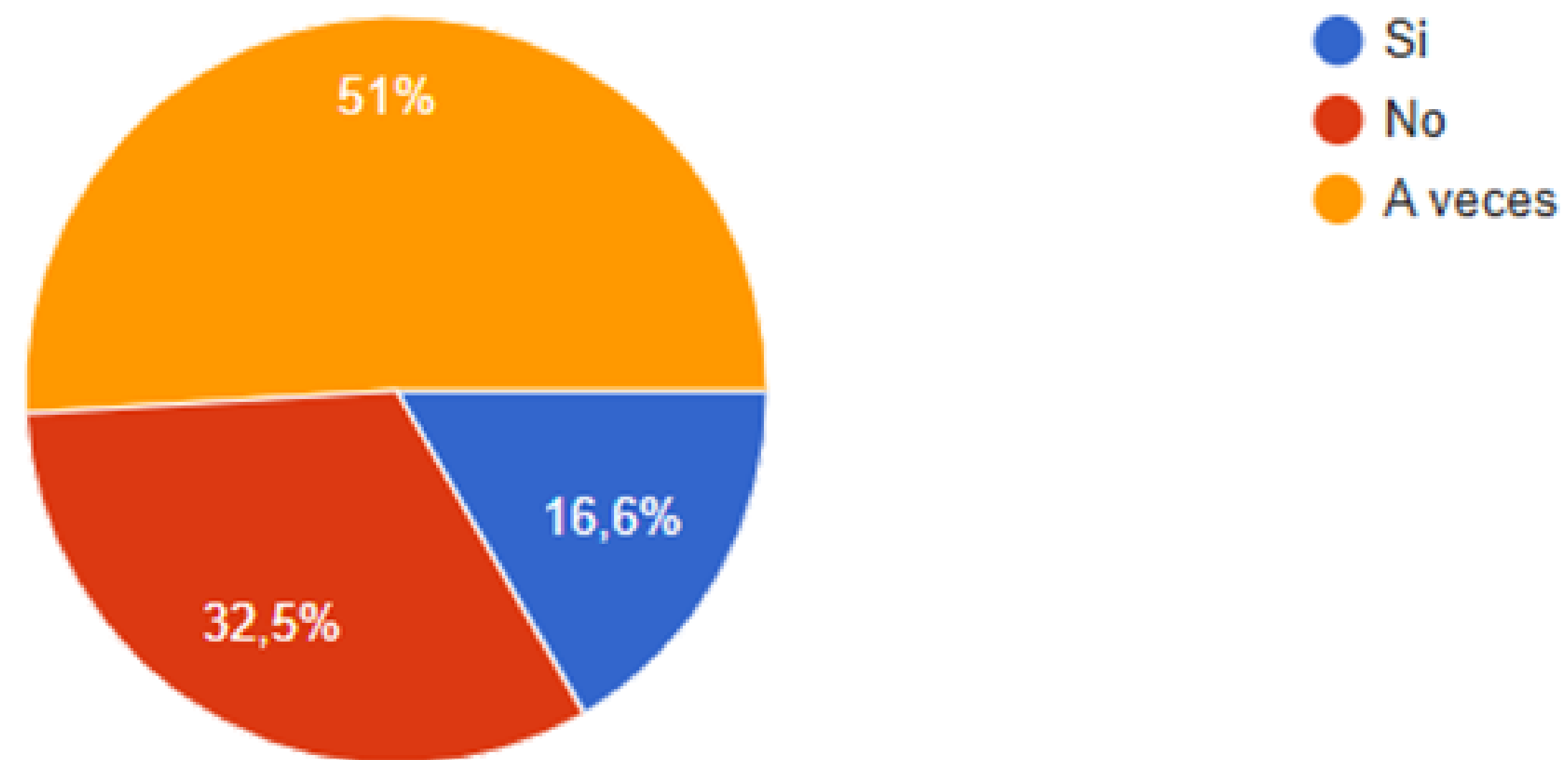


# Valoración Sistema Alertas



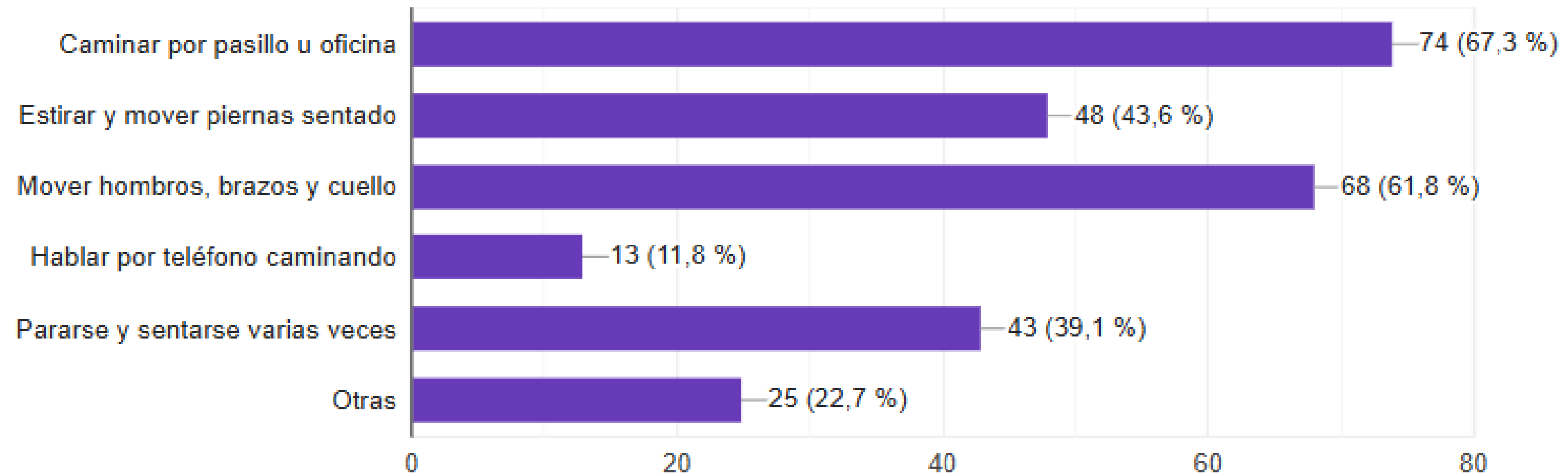
**45%** satisfecho/a y muy satisfecho/a  
22% muy insatisfecho/a y 14% insatisfecho  
19% neutral

# ¿Realiza pausa activa labora?



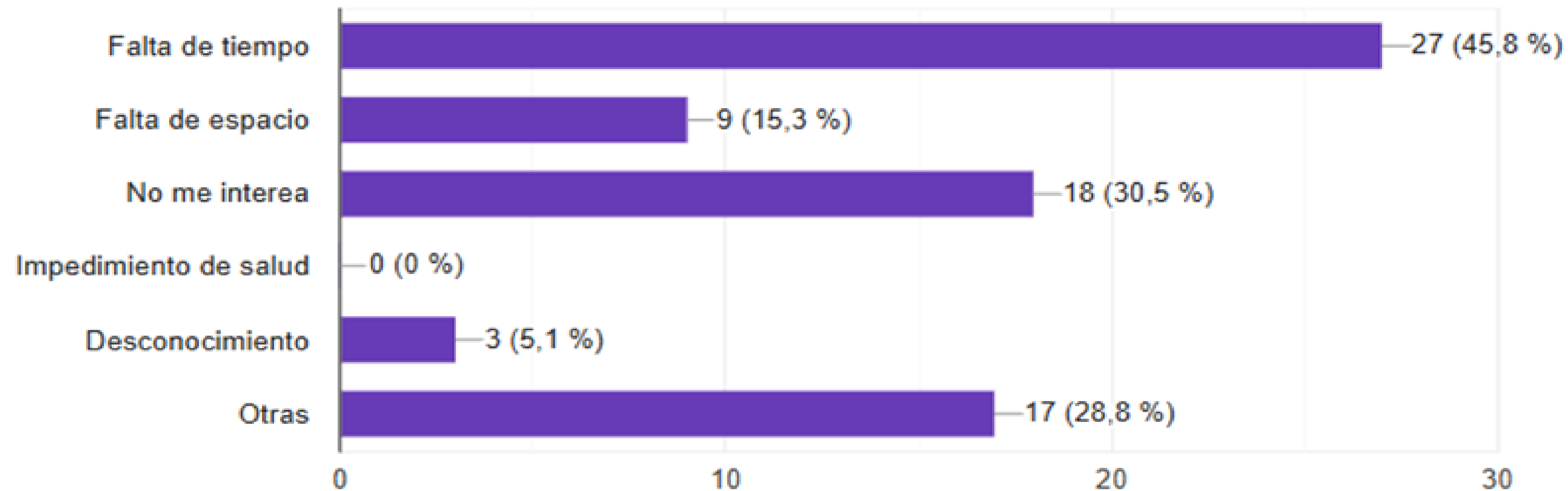
51% A veces – 32% No – 17% Si

# Tipo de Actividad / Movimiento



**67 % caminar por pasillo y oficina, 62% mover hombros, brazos y cuello  
44% estirar y mover piernas sentado, 39% sentarse y pararse varias veces**

# ¿Por qué no hace pausa activa?



**46 % falta de tiempo, 31% no me interesa  
15% falta de espacio, 5% desconocimiento**



# Cambios que realizaría los encuestados/as

- **diseño:** refieren a mejoras en color y la inclusión de animaciones
- **tamaño y ubicación:** la ubicación en el medio de la pantalla y su tamaño impiden continuar con las tareas
- **frecuencia:** extender en el tiempo (cada dos horas, una vez al día) y molestia que ocasiona la acumulación de placas cuando la computadora está suspendida

# Lo que se viene...

# A partir de las sugerencias ...

- Trabajo integrado con Comunicaciones y GE
  - Mejora del diseño de la placa
  - Contenido cambiante
  - Dos tipos de Alerta:
    - Mensaje principal dos veces al día
    - Pequeño «*pop up*» lateral cada hora
- Complementar con otras acciones e intervenciones para promover y colectivizar la experiencia
- Extender a las Direcciones Departamentales del MSP



# Mensajes principales

**Frecuencia: 2 veces al día**

**Duración: 1 minutos**

**Media Mañana**

El comienzo del día es una nueva oportunidad para realizar actividad física/moverse.

**Media Tarde**

Recordar la oportunidad para realizar actividad física/moverse antes de que termine el día.



**Movimientos simples que pueden realizarse en el lugar de trabajo, sin necesidad de equipamiento especial.**

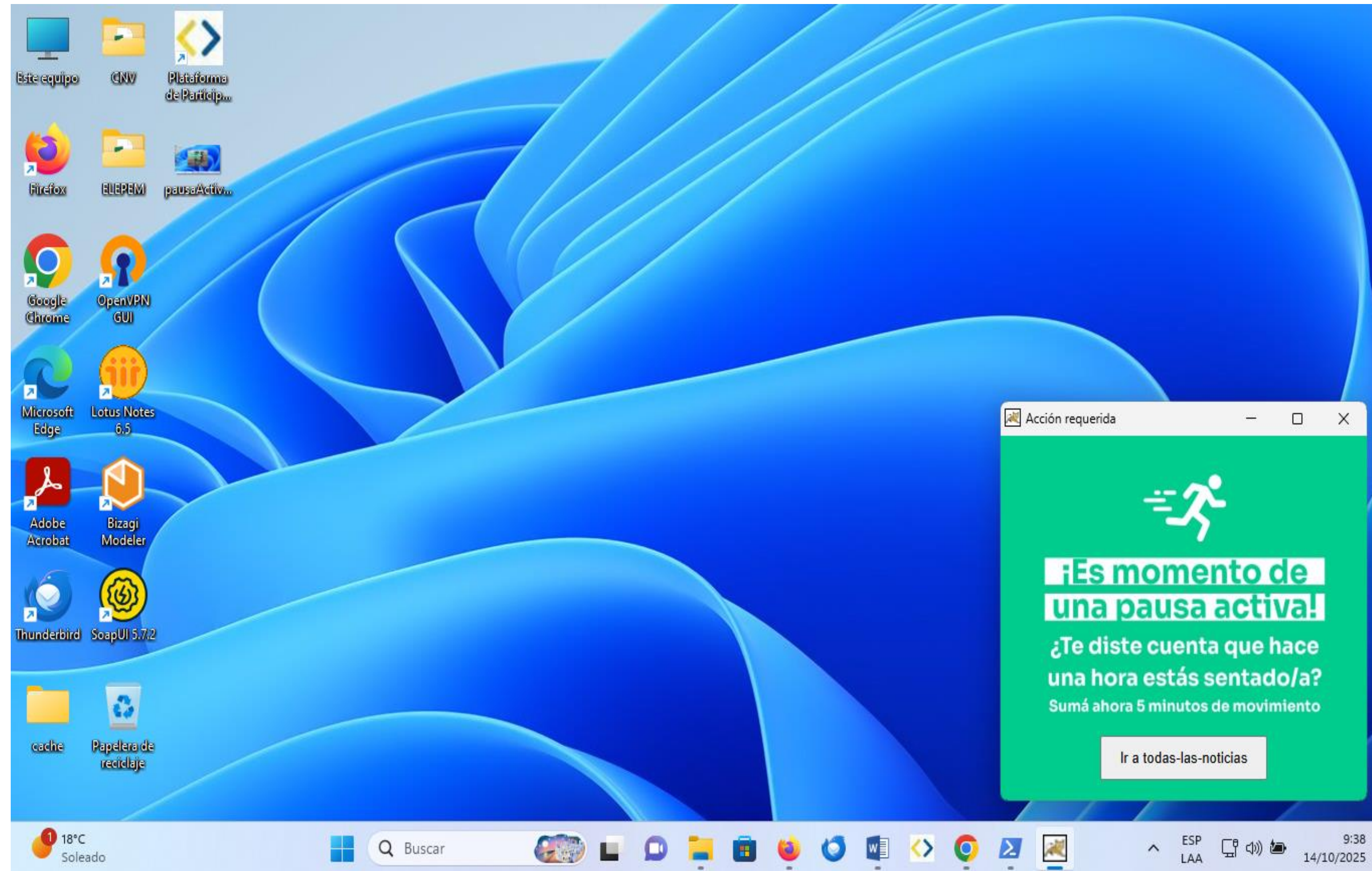




# Pequeño «*pop up*» lateral

Frecuencia: Cada hora, entre las 8 y las 18 horas

Duración: 10 a 15 segundos





# Más valor a los mensajes

- Complementar con actividades presenciales e intervenciones en los edificios transforma un «aviso pasivo» en una práctica real:
  - Elementos visuales en ascensores o escaleras
  - Espacios dedicados a pausa activa
- Alinear la comunicación y acción lo convierte fortalece el recordatorio digital:
  - Credibilidad de la propuesta
  - Promueve la adopción por observación social
  - Reduce la disonancia entre lo que se dice y lo que se hace

**Resultados esperados:**  
Mayor participación y  
percepción positiva  
porque el entorno  
laboral y la  
comunicación trabajan  
en la misma dirección.

**Invitamos a las Organizaciones  
del Estado a sumarse a la  
Pausa Activa Laboral  
¡Cada movimiento cuenta!**

**Pueden contactarnos:  
[actividadfisica@msp.gub.uy](mailto:actividadfisica@msp.gub.uy)**

