

ESTUDIO DE TENDENCIAS 2026

Proyecto final

Macrotendencia: Estilos de vida

Microtendencia: El tiempo como nuevo valor.

Docentes:

Adriana Babino

Ximena Rodríguez

Estudiantes:

Facundo Del Puerto

Mikaela Hauret

ÍNDICE:

Introducción al informe / Resumen	3
Introducción al tema – Estilos de vida	4
Vida con baja carga de estrés y problemas psicológicos	5
Estudio geográfico y demográfico	6
Exploración de campo	7
1. Cultura	7
1.1 El costo de vivir acelerados	7
1.2 La salud mental como política de Estado	7
1.3 El tiempo libre como derecho	7
1.4 Refuerzo global	8
2. Medios	9
3. Estética / Diseño	11
4. Marcas	12
Conclusión	14
Bibliografía	16

INTRODUCCIÓN AL INFORME / RESUMEN:

El presente estudio de tendencias analiza la **macrotendencia de estilos de vida** a través de la **microtendencia** denominada “**El tiempo como nuevo valor**”, tomando como referencia principal el **contexto social uruguayo entre los años 2024 y 2026**. Lo que nos llevó a investigar esta señal fue la percepción de un cambio cada vez más visible en la forma en que las personas entienden el bienestar, el éxito y la calidad de vida. Durante décadas, estos conceptos estuvieron estrechamente vinculados a la productividad, el consumo y la disponibilidad constante; sin embargo, en los últimos años comenzaron a surgir nuevas prioridades relacionadas con el tiempo libre, el descanso, la salud mental y la posibilidad de desconectarse de las exigencias cotidianas.

A lo largo de la investigación logramos identificar que este fenómeno no responde a una moda pasajera ni a una preferencia individual aislada, sino a una **transformación cultural más profunda** que empieza a manifestarse en distintos ámbitos de la sociedad. La creciente **preocupación por la salud mental**, el aumento de los niveles de estrés y soledad, el debate sobre la reducción de la jornada laboral y la aparición de nuevas formas de habitar el espacio público son algunos de los indicios que permiten observar este cambio.

Para comprender la magnitud de esta tendencia, se realizó un análisis desde distintas dimensiones: **cultural, mediática, estética y de diseño**, así como también desde el rol que desempeñan las **marcas** y las instituciones públicas en la construcción de nuevas formas de bienestar. A partir de este recorrido, podemos observar que **el tiempo comienza a posicionarse como uno de los recursos más valorados** por la población, desplazando progresivamente otros indicadores tradicionales de éxito.

La hipótesis que guía este estudio plantea que, hacia el año 2030, el bienestar mental, el equilibrio entre la vida personal y laboral, y la capacidad de disponer del propio tiempo adquirirán una relevancia cada vez mayor dentro de los estilos de vida contemporáneos. En este escenario, el tiempo dejará de ser únicamente un recurso para producir y pasará a ser un valor en sí mismo, asociado al descanso, los vínculos sociales, el cuidado personal y la construcción de una mejor calidad de vida.

INTRODUCCIÓN AL TEMA - ESTILOS DE VIDA: Definición

“El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (Organización Mundial de la Salud, 1998, p. 27).^{*2}

La Organización Mundial de la Salud (1998) señala:

“Estos modelos de comportamiento están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamiento.

Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida” (p. 27).^{*2}

“El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Mendoza, Sagra y Batista, 1994, p. 17).^{*1}

“Es fruto básicamente de la interacción entre las reacciones aprendidas durante el proceso de socialización y las condiciones de vida de ese individuo o grupo” (Wenzel, 1983; Nutbeam, 1986, p.17)^{*1}

Analizando las definiciones presentadas anteriormente, podemos deducir que el estilo de vida está **afectado por los diferentes factores** y contexto en los que un individuo o grupo de estos, se desenvuelven y habitan. Los factores **culturales, socioeconómicos, ambientales e históricos**, llevan a desarrollar múltiples estilos de vida dentro de una misma región.

Podemos hablar de que dos individuos que vivan en la misma ciudad o barrio no comparten, necesariamente, un mismo estilo de vida, ya que los contextos en los que se desarrolló su vida y la de sus antepasados no fueron los mismos, y si así lo fuera, las preferencias de cada individuo pueden estar dirigida a diferentes áreas. Como sociedad se comparten características de los estilos de vida y es eso mismo lo que nos hace funcionar como sociedad.

La sociología explica que los estilos de vida y los comportamientos de cada individuo no están regidos sólo por sus decisiones, sino que es un conjunto de **decisiones colectivas subconscientes** que lleva a personas a actuar de una forma concreta, respecto a la moral, los valores establecidos por la sociedad y las actividades que se desarrollen en el espacio y tiempo establecido.

VIDA CON BAJA CARGA DE ESTRÉS Y PROBLEMAS PSICOLÓGICOS:

Durante las últimas dos décadas, el éxito se midió en **productividad, consumo y disponibilidad permanente**. Hoy ese modelo empieza a mostrar su costo.

Lo que nos llevó a investigar este campo fue notar algo que está pasando en silencio, sobre todo entre la gente de nuestra edad (aproximadamente los 25 a 40 años): **la velocidad y la productividad**, que durante dos décadas funcionaron como sinónimo de éxito, empezaron a **perder valor**. Cada vez más personas dejan de medir su vida en cuánto producen o consumen, y empiezan a medirla en otra cosa: cuánto tiempo logran quedarse para sí mismas, cuánto pueden descansar sin culpa, cuánto pueden desconectar. **El tiempo se está convirtiendo en el bien más escaso** y, por eso mismo, en el más valioso.

Llamamos a esta señal **el tiempo como nuevo valor**, o desaceleración, porque describe un movimiento: el de **desacelerar, recuperar tiempo propio y bajar el estrés de forma deliberada**. La entendemos como la reacción a un mundo que se aceleró demasiado. No la leemos como una moda pasajera ni como un escapismo individual, sino como una reconfiguración genuina de lo que significa “vivir bien”.

Y la elegimos porque no se queda en lo aspiracional: **ya está tomando forma concreta**. Se ve en el debate por trabajar menos, que pasó de ser un reclamo aislado a una meta de gobierno en apenas dos años, en **la salud mental convertida en política de Estado**. En Uruguay podemos notar que esta tranquilidad que define a los Uruguayos, se resignifica: deja de ser una costumbre heredada para volverse una postura elegida frente al mundo y, sobre todo, una demanda colectiva que empieza a exigirse y a legislarse.

En Uruguay, **el estudio de percepción sobre salud mental** que el Ministerio de Salud Pública (MSP) realizó con CIFRA y presentó en octubre de 2025, reveló que un **13% de la población declara tener algún problema de salud mental**, que aproximadamente **un cuarto se ubica en el nivel máximo del índice de soledad** y que **casi la mitad de quienes tienen depresión, la asocian a condiciones de trabajo de alta carga de estrés**. El dato más relevante para nuestra investigación es que **los menores de 30 años son quienes más solos se sienten**. La aceleración dejó de ser aspiracional y empezó a leerse como un problema de salud pública.

Por eso la señal que rastreamos no es “vivir tranquilo” como rasgo cultural uruguayo. Lo que empieza a pasar de 2024 en adelante, es que **reducir el estrés y recuperar el tiempo propio** dejó de ser una elección individual para convertirse en una **demanda colectiva y en política pública**. El tiempo se está volviendo el bien escaso que la gente quiere proteger y que el Estado y el mundo del trabajo empiezan a reconocer como un derecho. La hipótesis hacia 2030 es que el éxito se medirá cada vez menos por cuánto se produce y cada vez más por cuánto tiempo y bienestar mental se logra preservar. Si en los 2000 el éxito se midió en consumo y posesiones, la señal apunta a que el nuevo capital social será tener tiempo, vivir sin estrés y poder desconectarse.

ESTUDIO GEOGRÁFICO Y DEMOGRÁFICO:

El estudio se lleva a cabo en la ciudad de **Montevideo**, capital de la **República Oriental del Uruguay**. El país cuenta con 3.5 millones de habitantes, según registros del último censo realizado en el año 2023, de los cuales 1.3 millones reside solo en capital, Montevideo.

La ciudad fue fundada en el año 1727 por Bruno Mauricio de Zabala como un fortín militar, siendo una colonia Española, dirigida por el Virreinato del Río de la Plata. Una vez consolidada su autonomía como país y a mediados del siglo XIX comenzó su ampliación hasta lo que conocemos actualmente.

Hoy en día la ciudad es la **capital del país**, siendo también un centro logístico de oficinas y de universidades. Gran parte de los habitantes de la capital son estudiantes universitarios, debido a que las principales sedes universitarias se encuentran en esta ciudad.

La ciudad está densamente poblada y contando el área metropolitana llega a abarcar alrededor de 2 millones de habitantes. Al igual que el resto del país la población se encuentra muy envejecida, debido a la baja natalidad en el territorio uruguayo y la alta esperanza de vida. Dentro de la ciudad, las **áreas más densamente pobladas** son los barrios ubicados en las zonas costeras, ejemplo: **Ciudad Vieja, Centro, Pocitos, Buceo**, coincidiendo en su mayoría en las zonas donde hay mayor ubicación de centros educativos terciarios y donde se desarrolla la mayor actividad comercial de la capital.

En el país y más particularmente en la zona Metropolitana podemos ver un gran número de migrantes, antiguamente procedentes de Europa y en los últimos años de América Latina, lo que trae consigo adecuaciones culturales fuertes dentro del contexto social uruguayo.

La población uruguaya es considerada, por personas de todo el mundo, como **hospitalarias, tranquilas, de perfil bajo y muy adaptables**; es por esta razón que la cultura dentro del país y más aún dentro de la capital es muy variada y esto afecta a los estilos de vida de forma directa, con influencias de todo el mundo.

Dato no menos importante y a tener en cuenta, es que Uruguay cuenta con la **tasa de suicidios más alta de Latino América y sitúa al país entre los que presentan los índices más elevados de mortalidad por esta causa a nivel mundial**. Según informes revelados en los últimos años, esta causa de muerte es más propensa en adultos mayores de 76 años y en jóvenes entre 20 a 24 años, debido a sobrecarga de estrés en la vida cotidiana siguiendo un estándar social aceptado.

EXPLORACIÓN DE CAMPO:

Lo que se está observando en Uruguay y en la región no es casualidad ni moda pasajera. Es una reconfiguración profunda de lo que significa tener éxito. Si en los 2000 el éxito se medía en consumo, posesiones y productividad, hacia 2030 las señales apuntan a otro lugar: tener tiempo, vivir sin estrés, poder desconectar y cuidarse emocionalmente.

1 - CULTURA:

1.1: El costo de vivir acelerados

La señal que investigamos no aparece de la nada: responde a un malestar que se volvió medible en los últimos dos años. El estudio de percepción del **MSP/CIFRA (2025)** mostró que el **13%** de la población declara un problema de salud mental, que un **24%** está en el máximo del índice de soledad y un **29%** reporta baja percepción de bienestar. La soledad golpea con más fuerza a los menores de 30 años, donde un **35%** declara sentir “muchacha soledad”. Y aparece un vínculo directo con el mundo del trabajo: el **49%** de quienes tienen depresión la asocian a un empleo estresante.

El panorama institucional lo confirma. En noviembre de 2025, la **Dirección General de Salud**, informó que **cerca del 19% de la población padece alguna patología mental**, una de las prevalencias más altas de la región, mayoritariamente depresión y ansiedad. La tendencia venía creciendo: entre 2019 y 2023 las consultas psiquiátricas en adultos aumentaron 103%, las pediátricas 200% y la asistencia psicológica 190%. El indicio de cambio es que el estrés dejó de ser un asunto privado y pasó a leerse como un problema colectivo.

1.2: La salud mental como política de Estado

Lo nuevo no es el malestar, sino la respuesta. En 2025 el Estado uruguayo institucionalizó el **bienestar mental como prioridad**: lanzó la **Estrategia Nacional de Salud Mental y Bienestar 2025-2030** y, en torno al Día Mundial de la Salud Mental, presentó la **Acción Nacional por la Salud Mental**, con un mapa de más de 250 iniciativas territoriales. En paralelo, la lista de espera para atención psiquiátrica pública pasó de unos 30.000 usuarios al inicio del período de gobierno a una reducción del 15% en noviembre de 2025, con planes de ampliar el acceso a psicoterapia en 2026. Tomamos esto como un indicio de cambio: el cuidado del bienestar emocional deja de ser un servicio reactivo y se convierte en una política pública estructural.

1.3: El tiempo libre como derecho

La señal más contundente y medible es el debate por la **reducción de la jornada laboral**. Uruguay fue el primer país del mundo en legislar la jornada de 8 horas, en 1915; hoy rigen 44 horas

semanales en el comercio y 48 en la industria. Lo emergente es que reducir esa carga dejó de ser un **planteo aislado** para volverse **meta de gobierno**: es un reclamo histórico del **PIT-CNT**, una promesa electoral del **Frente Amplio** y, desde 2025, un objetivo del **Ministerio de Trabajo**, que en enero de 2026 anunció que **avanzará con un proyecto de ley**. El modelo previsto es gradual, al estilo chileno: bajar de 48 a 40 horas en cuatro años. El propio subsecretario de Trabajo reconoció un “rezago” de Uruguay frente a la tendencia internacional.

Con esto vemos un claro indicio de cambio: que este debate exista, crezca y pase de la oposición al gobierno en apenas dos años es en sí mismo la señal. La sociedad empezó a preguntarse colectivamente cuánto tiempo le pertenece al trabajo y cuánto merece quedarse para sí misma.

1.4: Refuerzo global

La señal local no está sola; se inscribe en un movimiento global de desaceleración que se aceleró entre 2024 y 2026. La semana laboral de cuatro días pasó de experimento a fenómeno medible: en Estados Unidos, el porcentaje de empleadores que la ofrecían subió del 14% en 2022 al 22% en 2024 (bajo el modelo “100-80-100”: 100% del salario por 80% del tiempo manteniendo la productividad). En el Reino Unido, en 2025 más de 2,7 millones de trabajadores, cerca del 11% de la fuerza laboral, ya trabajan cuatro días, y el 92% de las empresas que probaron el modelo lo mantuvieron por menor estrés y menos licencias médicas. Chile reduce su jornada a 40 horas hacia 2028 y Brasil debate la semana de cuatro días. A esto se suma un nuevo catalizador, la inteligencia artificial, señalada como el salto de productividad que podría volver norma lo que hoy es excepción.

Con todo esto podemos ver claramente, un giro donde el valor se reorganiza en torno a la intención y no a la acumulación, y donde se reconoce que buena parte del consumo es reactivo, movido por el estrés. Respecto al trabajo, el mundo empieza a tratar el tiempo y la calma como el nuevo lujo.

2 – MEDIOS:

En el ecosistema mediático uruguayo, la señal del tiempo como nuevo valor se vuelve visible en un lugar muy concreto: el **debate público** sobre cuánto tiempo le pertenece al trabajo y cuánto a la vida propia. No se trata de un tema de nicho ni de un reclamo sectorial; es una **conversación que hoy ocupa los grandes medios de información general** y que, sobre todo, genera discusión activa entre la población. Esa discusión es la que nos interesa rastrear, porque es donde la tendencia deja de ser una idea y se convierte en demanda colectiva.

Los medios tradicionales: **El País, El Observador, La Diaria, Búsqueda, Subrayado, Telemundo**, instalaron la reducción de la jornada laboral como tema recurrente de portada, editorial y opinión. La discusión llega al máximo nivel institucional: en mayo de 2025, el presidente **Yamandú Orsi** se refirió a la propuesta de **reducir la jornada de 48 a 40 horas semanales** y planteó que debe ir acompañada de un aumento de productividad para ser viable. Y en 2026 el tratamiento mediático ya no lo presenta como utopía sindical, sino como discusión económica y cultural de fondo: la propuesta apunta a **un máximo de 40 horas semanales sin reducción salarial** y se enmarca en una creciente valoración del equilibrio entre la vida personal y la profesional, apoyada en los cambios tecnológicos y nuevas formas de organización del trabajo.

Lo decisivo es el modo en que estos medios operan sobre la tendencia. Cada vez que un medio publica una nota sobre las 40 horas, el tiempo libre o la salud mental en el trabajo, abre un espacio de comentarios y reacciones donde el público se posiciona, debate y argumenta. Ahí aparece la evidencia más pura de la microtendencia: personas que ya no discuten solo el salario, sino el derecho a disponer de su propio tiempo, a descansar sin culpa y a vivir con menos estrés. La función del medio, entonces, no es solo informar: al amplificar el tema y darle caja de resonancia, legítima y acelera el cambio. **La función del medio, entonces, no es solo informar: al amplificar el tema y darle visibilidad sostenida, legitimar y acelerar el cambio.** El debate mediático **convierte una inquietud privada en una conversación social**, y esta es la que termina presionando sobre la **agenda política**.

A esto se suma una capa más reciente, propia de las redes: la circulación de contenido que propone activamente **otras formas de habitar el tiempo**: planes tranquilos, gratuitos, al aire libre, lejos de la lógica del consumo y la productividad. Referentes digitales que comunican agendas de actividades accesibles en Montevideo



PARA TODOS

Juan Castillo por 1° de mayo: qué dijo por reducción de jornada laboral y avance de la IA

01.05.2026 21:04



El ministro dio un mensaje en cadena nacional donde se refirió a “repensar” herramientas para “ampliar derechos”.



Reducción de la jornada laboral



Sintonía

PIT-CNT respalda propuesta de reducción de la jornada laboral planteada por ministro Castillo ante la OIT



Top fan

Ana Maria Rodriguez

Anda a trabajar al rayo del sol y no parar un rato abajo de una sombra claro que las empresas o los patrones gente van a permitir que puedas refrescarte tomar agua que pasa? Se volvieron insensibles todos son oficinistas ? Y aún así se turnan en los lugares públicos y privados para tomar un refrigerio .Anda a trabajar a un quinta de sol a sol con este calor los opinologos están muy tranquilos en sus casas o no tienen hijos chicos y tienen un buen pasar pero si sos trabajador es bueno que apoyes al trabajador

4 mo

5

funcionan como la cara aspiracional y cotidiana de la misma señal: muestran qué hacer con ese tiempo que se empieza a reivindicar.

Se evidencia el indicio de cambio, ya que lo nuevo no es que existan noticias sobre trabajo o bienestar, sino que el tiempo propio se haya transformado en objeto de debate público masivo. Que el tema salte del sindicato a la portada, de la portada a los comentarios y de los comentarios a la agenda de gobierno en apenas dos años es, en sí mismo, la señal. Los medios dejaron de ser espectadores y pasaron a ser un actor que da forma a la demanda: nombran el malestar, lo discuten en voz alta y lo vuelven legítimo.



Brian Emmanuel Mora

La gente habla sin saber el obrero es. Un esclavo del trabajo 12 horas fuera de la casa o más para solo sobrevivir y las patronales millonarias y hay gente guapuda que dice las empresas se van a ir siempre el mismo cuco por culpa de pedir estar 1 hora más en nuestros hogares siempre el mismo cuco

4 mo

22



Ana Laura Flores

La reducción de la jornada laboral no es para todos debería ser para algunos sectores como la construcción que trabajan 10 hs por día y esta comprobado que a los 50 años ya están todos rotos de la espalda por trabajo pesado

4 mo

6

3 - ESTÉTICA / DISEÑO:

Si la señal es que el tiempo se vuelve el bien más valioso, la pregunta de diseño es inmediata: **¿qué se hace con ese tiempo que se empieza a recuperar?** La respuesta estética no aparece en un objeto ni en una prenda, sino en algo más profundo: el diseño de experiencias lentas, presenciales y al aire libre, pensadas para habitar el tiempo libre en comunidad y lejos de las pantallas. Ese es el desplazamiento visual y formal que define esta tendencia.

Un ejemplo claro y reciente en Montevideo son los **run clubs**, que surgieron y crecieron entre 2024 y 2026 liderados por gente joven. **Lasting Habits** fue fundado a fines de 2024 por el sueco **Cooper Wiberg** y se reúne cada sábado a correr por la rambla de Punta Carretas; **Evidence** empezó a funcionar en 2025 y se anota por Instagram; y **Culto Corre** fue lanzado a principios de 2025 por el **Culto Café**. La clave no es el deporte en sí, sino lo que estos espacios proponen: no buscan romper récords ni entrenar para una maratón, sino disfrutar del aire libre, desconectarse de las pantallas y reconectar cara a cara, priorizando la construcción de comunidad y las conversaciones que surgen en el camino. Uno de sus fundadores lo nombra de manera precisa: después de la pandemia se notó la falta de “terceros espacios”, esos lugares fuera del trabajo y de la casa donde conectar de verdad con otras personas.

Lo interesante desde el diseño es que esta lógica **reconfigura los espacios físicos**. Los cafés dejan de ser sólo lugares de consumo para volverse puntos de encuentro: algunos reservan mesas especialmente dispuestas para recibir a los corredores después de la corrida, en una configuración distinta a la habitual, integrando el ritual social al espacio. La estética que emerge es **cálida, despojada, deliberadamente analógica**: pasto, río, luz de la mañana, encuentro presencial. La belleza de lo simple y lo compartido, no de lo exhibido.

Este giro local se inscribe en una corriente global de diseño plenamente vigente. El **Global Wellness Institute**, en su informe de febrero de 2025, identifica un desplazamiento hacia el “softcare”: experiencias más lentas, accesibles y sociales que priorizan el **bienestar mental y comunitario por encima de la optimización tecnológica**. Se traduce en propuestas de diseño concretas que ganan terreno: bares que invitan a dejar el celular en la entrada, cafés que no permiten computadoras y “offline clubs” en ciudades europeas con talleres de cerámica, dibujo y retiros de detox digital. El informe sostiene que todas las prácticas colectivas que devuelvan valor al tiempo, al cuerpo, al vínculo y al silencio ganarán cada vez más terreno.

Acá se observa el indicio de cambio: lo emergente es que el valor estético ya no se concentra en el objeto que se posee, sino en la experiencia que se vive y se comparte. **El diseño se desplaza de lo material a lo vivencial**: de la prenda al ritual, del producto al espacio de encuentro, de la pantalla al cara a cara. Lo nuevo es medible en estos dos últimos años, es una estética de lo lento, lo presencial y lo comunitario, cuyo objetivo explícito es recuperar tiempo, cuerpo y vínculo. **El buen vivir se vuelve, así, un objeto de diseño.**

4 - MARCAS:

La marca más potente que responde a esta tendencia en el contexto local no es una empresa privada: es el propio **Estado**, y en particular la **Intendencia de Montevideo**, recuperando espacios públicos **para que la gente tenga dónde habitar su tiempo libre**. Si el tiempo se vuelve el bien más valioso, alguien tiene que producir los lugares donde ese tiempo se disfruta, y eso es exactamente lo que la ciudad empezó a hacer de forma deliberada.

El ejemplo más reciente y contundente es el **Parque Mauá**. Abrió oficialmente en diciembre de 2025 en la rambla, recuperando un predio histórico de la ex Compañía del Gas que había permanecido cerrado al público desde fines de los años 70. Lo gestionaron en conjunto la **Intendencia de Montevideo**, el **Ministerio de Industria, Energía y Minería** y el **Municipio B**, y su diseño está pensado enteramente para el disfrute del tiempo: ofrece un servicio de préstamo de sillas plegables y lonas para picnic, un espacio circular destinado a actividades culturales y un jardín costero dedicado a la preservación de especies. La forma en que las autoridades lo presentaron es casi una declaración de la tendencia: el intendente lo definió como un espacio que conjuga industria, historia y paseo costero, pensado para hacer cine, visitas guiadas y, a futuro, gastronomía que potencie el disfrute de la gente, mientras que la alcaldesa del Municipio B habló de la democratización del espacio como un acto de justicia urbanística.

Este caso no es aislado: forma parte de una política urbana más amplia que va en la misma dirección. El programa **Late Ciudad Vieja** transforma la calle Reconquista en un parque urbano lineal, amplía el espacio peatonal, reduce la velocidad del tránsito a niveles de convivencia y genera nuevas áreas de encuentro, con un objetivo declarado que conecta de lleno con la microtendencia: **promover una vida más activa en una ciudad más caminable y menos sedentaria**. La ciudad se rediseña para favorecer el caminar, el estar y el encontrarse, no el circular y el producir.



The screenshot shows the official website of the Intendencia de Montevideo. The header is blue with the logo and a menu icon. Below it, a dark bar contains the text 'Portal institucional'. The main content area has a breadcrumb trail: 'Inicio > Portal de Noticias > Parque Mauá Abrió Sus Puertas'. The article title is 'Patrimonio industrial y cultural en la rambla' followed by 'Parque Mauá abrió sus puertas'. The text describes the opening of the park, mentioning the Intendencia de Montevideo, the Ministerio de Industria, Energía y Minería, and the Municipio B. It includes publication and update dates, a share button, and the author's name, Ignacio Turell / IM. A photo of the park at dusk is shown, with a caption indicating the inauguration date of December 19, 2025.





Detrás de estas intervenciones materiales hay también un posicionamiento simbólico del Estado como marca. Por un lado, **la salud mental dejó de ser un servicio reactivo para volverse política y discurso público**: la iniciativa **Acción País por la Salud Mental del MSP** convoca a organizaciones, instituciones y actores comunitarios a construir compromisos concretos, con un evento central en noviembre de 2025 y proyectos territoriales para 2026. Por otro lado, la marca país **“Uruguay Natural”** sostiene desde hace años un relato de calidad de

vida y tranquilidad que hoy encuentra un correlato concreto: ya no es solo un eslogan de exportación, sino una promesa que se materializa en parques, ramblas y calles diseñadas para el buen vivir.

Lo emergente es que el Estado y la ciudad dejan de tratar el tiempo libre y el espacio público como un residuo de la vida productiva y empiezan a producirlos como oferta explícita. El bienestar, el descanso y el encuentro se vuelven infraestructura pública, algo que se planifica, se inaugura y se comunica como un logro. La marca-ciudad se reposiciona: ya no vende solo trabajo, inversión o consumo, sino tiempo de calidad y espacios para vivirlo.

CONCLUSIÓN:

Desde hace unos pocos años, el concepto de salud mental ha ido transformándose en todo el territorio uruguayo y en la mentalidad de sus habitantes. Si bien hace dos décadas este asunto era considerado un tabú, hoy en día se reconoce como una problemática seria que merece ser visibilizada, discutida y abordada colectivamente en busca de soluciones. Aunque no se trata de una situación que pueda resolverse de un día para otro, es posible observar que tanto el Estado como la propia ciudadanía están sentando las bases necesarias para alcanzar resultados significativos y sostenibles en el tiempo.

Asimismo, se puede identificar a un Estado dispuesto a priorizar esta problemática dentro de su agenda pública, destinando recursos y esfuerzos para atender una cuestión que ha permanecido relegada durante décadas. La salud mental constituye un desafío de gran relevancia para Uruguay, país que históricamente ha registrado elevados índices de suicidio en comparación con otras naciones, fenómeno asociado a problemáticas como el estrés, la ansiedad, la depresión y la soledad, especialmente dentro de la población económicamente activa.

La iniciativa impulsada por el Estado surge, en gran medida, de la preocupación expresada por los propios ciudadanos, quienes han logrado instalar el tema en la discusión pública y exigir respuestas concretas. Entre las propuestas que han cobrado relevancia se encuentra la reducción de la jornada laboral, entendida como una posible estrategia para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de la población. Diversos estudios señalan que una proporción significativa de las personas diagnosticadas con depresión relaciona su situación con entornos laborales exigentes o jornadas de trabajo estresantes. Por esta razón, abordar este aspecto, entre los múltiples factores identificados, representa una medida pertinente por parte de organismos como el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y el propio Estado.

Sin embargo, esta discusión no se limita únicamente a trabajar menos horas. También implica recuperar un recurso que gran parte de la población percibe como cada vez más escaso: el tiempo personal. Disponer de más tiempo para el descanso, la recreación, los vínculos afectivos y el desarrollo individual constituye un elemento fundamental para el bienestar integral de las personas. Si bien esta medida por sí sola no resolverá la problemática de la salud mental, representa uno de los pasos necesarios para avanzar hacia cambios estructurales y sostenidos que resulten beneficiosos para la sociedad en su conjunto y que, a su vez, impulsen nuevas iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

En conclusión, la salud mental constituye uno de los desafíos sociales más importantes que enfrenta Uruguay en la actualidad y requiere respuestas urgentes, sostenidas y multidisciplinarias. El bienestar de la población y la revalorización del tiempo personal no representan una tendencia pasajera, sino una demanda legítima de una sociedad que busca mejorar su calidad de vida y construir relaciones más saludables con el trabajo, la comunidad y consigo misma. Las iniciativas impulsadas por el Estado, junto con la participación activa de la ciudadanía, evidencian un cambio cultural significativo: la salud mental ha dejado de ser un tema silenciado para convertirse en una prioridad pública. Aunque aún queda un largo camino por recorrer y no existe una solución única

para una problemática tan compleja, las acciones que se están desarrollando hoy pueden sentar las bases para una sociedad más consciente, empática y preparada para afrontar los desafíos del futuro. En este sentido, invertir en salud mental no solo implica atender una necesidad sanitaria, sino también apostar por el desarrollo humano, la cohesión social y la construcción de un país con mejores condiciones de vida para las generaciones presentes y futuras.

BIBLIOGRAFÍA:

*¹ Mendoza, R., Sagrera, M. R., & Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: CSIC.

https://books.google.com.uy/books/about/Conductas_de_los_escolares_espa%C3%B1oles_re.html?id=vCmq0DCZBSEC&redir_esc=y

*² Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la salud: glosario*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/67246>

Uruguay XXI (mar. y sep. 2025) · FashionNetwork Colombia (sep. 2025) · Cámara de Diseño de Uruguay · uruguayxxi.gub.uy

Debate. (2025, 17 de noviembre). *Salud mental: qué revela el nuevo estudio del MSP sobre cómo vivimos, sentimos y buscamos ayuda en Uruguay*. Debate.

<https://www.debate.com.uy/salud/salud-mental-que-revela-el-nuevo-estudio-del-msp-sobre-como-vivimos-sentimos-y-buscamos-ayuda-en-uruguay-20251117-0026.html>

El País. (s. f.). *La estrategia nacional de salud mental del MSP: desde sistema nacional de información a disminuir suicidios*. El País.

<https://www.elpais.com.uy/informacion/salud/la-estrategia-nacional-de-salud-mental-del-msp-desde-sistema-nacional-de-informacion-a-disminuir-suicidios>

Gobierno de Uruguay. (s. f.). *Salud mental: mejora respuesta en policlínicas; último trimestre acorta listas*. Presidencia de la República Oriental del Uruguay.

<https://www.gub.uy/presidencia/comunicacion/noticias/salud-mental-mejora-respuesta-policlinicas-ultimo-trimestre-acorta-listas>

la diaria. (2025). *Acción país por la salud mental: el MSP destinará fondos para iniciativas que abordan temáticas prioritarias identificadas por la comunidad*. la diaria.

<https://ladiaria.com.uy/salud/articulo/2025/11/accion-pais-por-la-salud-mental-el-msp-destinara-fondos-para-iniciativas-que-abordan-tematicas-prioritarias-identificadas-por-la-comunidad/>

Montevideo Portal. (s. f.). *Consultas psiquiátricas de niños aumentaron un 200% de 2019 a 2023, dijo Argimón en ADM*. Montevideo Portal.

<https://www.montevideo.com.uy/Archivo/Consultas-psiquiatricas-de-ninos-aumentaron-un-200-de-2019-a-2023-dijo-Argimon-en-ADM-uc873106>

Maradei, A. (2025). *[Fotografía sin título]*. la diaria.

<https://ladiaria.com.uy/salud/articulo/2025/11/accion-pais-por-la-salud-mental-el-msp-destinara-fondos-para-iniciativas-que-abordan-tematicas-prioritarias-identificadas-por-la-comunidad/>

Ministerio de Salud Pública. (s. f.). *Acción país*. Gobierno de Uruguay.

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/accion-pais>

Ministerio de Salud Pública. (s. f.). *Documento síntesis institucional: Iniciativa Acción País Salud Mental*. Gobierno de Uruguay.
<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/documento-sintesis-institucional-iniciativa-accion-pais-salud-mental-0>

Ministerio de Salud Pública. (s. f.). *Salud mental*. Gobierno de Uruguay.
<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/tematica/salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud. (2025, 13 de octubre). *Uruguay lanza acción nacional para fortalecer la salud mental con enfoque comunitario*. Organización Panamericana de la Salud.
<https://www.paho.org/es/noticias/13-10-2025-uruguay-lanza-accion-nacional-para-fortalecer-salud-mental-con-enfoque>

UPress. (s. f.). *Un 13 % de los uruguayos declaró tener problemas de salud mental, según encuesta del MSP*. UPress.
<https://www.uypress.net/Secciones/Un-13--de-los-uruguayos-declaro-tener-problemas-de-salud-mental-segun-encuesta-del-MSP-uc147649>