



EL DETOX DIGITAL COMO HERRAMIENTA PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL DE EMPLEADOS EN EMPRESAS DE ALTO RENDIMIENTO

Diana Marcela Diago Diaz

Fundación Universitaria de Popayán
dianamarceladiagodiaz628@gmail.com

Lizeth Cifuentes Hurtado

lizethcifu@gmail.com

Fundación Universitaria de Popayán

1. Introducción

Este capítulo se basa en una revisión exhaustiva de la literatura científica relacionada con el "détox digital" como una herramienta para promover la salud mental en los empleados de empresas de alto rendimiento.

En los últimos años, el crecimiento exponencial en el uso de la tecnología digital ha sido notorio, Colombia no escapa a esta tendencia (véase Figura 1). En cuanto al uso de las redes sociales estadísticas de Global Digital Data Reportal, We Are Social y Hootsuite indican que “Colombia tiene 45.80 millones de usuarios activos, lo cual representa el 81% de la población” (como se cita en El País, 2022) es decir, que más de la mitad del país se encuentra conectado con el uso de tecnología digital. Cabe resaltar que la cifra podría ser más alta, si las estadísticas consideran otros usos tecnológicos digitales como aplicaciones, programas, herramientas de trabajo, páginas web, sitios de navegación, entre otros medios digitales.

Colombia ocupa una posición destacada en varios rankings globales relacionados con el uso de la tecnología digital. Por ejemplo, según reporte de We Are Social y publicado por la revista Semana, el país se encuentra en el segundo lugar a nivel mundial en cuanto al tiempo que sus habitantes usan redes sociales y ocupa el cuarto lugar en horas dedicadas a internet en general (2020). En este sentido, los colombianos se encuentran entre los líderes globales, lo que respecta la cercanía y uso constante de las pantallas, incluso en



el mismo reporte se refleja que la conexión promedio es de 3 horas y 45 minutos diarios (Montes A, 2020).

Si bien Colombia se ha destacado por su rápido aumento en la presencia y uso de internet, esta situación también ha dado lugar a un incremento de efectos asociados con la tecnología digital, tales como “impulsividad, timidez, disminución de la autoestima, aislamiento social y menor interés por otras actividades” (Molina, M; Vega, L. s.f); a su vez estudios como el del Journal of Medical Internet Research indican que el uso excesivo de tecnología generan efectos en la salud mental, la atención y el enfoque, tal como lo menciona Molina y Vega, quienes relacionan el tiempo excesivo con reacciones como el “estrés, la dificultad para concentrarse, memorizar e insomnio” (s.f)

En este sentido, se relaciona que el uso excesivo o inadecuado de tecnología puede generar un impacto psicológico que, según las autoras mencionadas anteriormente se pueden catalogar en rasgos psicosociales, cambios de comportamiento y efectos psicológicos.

Estudios científicos e investigaciones de trabajos de grado en áreas de psicología, enfermería, medicina, recursos humanos y otras áreas de conocimiento respaldan la información hallada, algunos de ellos son la investigación “Alteraciones mentales por el uso excesivo del móvil” publicado en 2021 y “Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia” publicado en 2022.

Se entiende entonces, que los usuarios al encontrarse expuestos a la digitalización por tiempos muy extensos y en diferentes circunstancias se enfrentan a la posibilidad de afectar su salud mental, si el tiempo y espacio no es prudente. Cabe destacar, que Colombia contiene cifras muy altas en torno a la población activa en medios tecnológicos, por lo cual es importante que espacios en los cuales se interactúa con la tecnología de manera directa y constante como empresas u organizaciones de alto rendimiento (véase Figura 1), contengan planes para cuidar el bienestar de sus empleados, entendiendo que un uso desmedido de la tecnología puede ocasionar efectos en la salud de las personas.

Las empresas de alto rendimiento o también conocidas como equipos de alto rendimiento se caracterizan por el desarrollo de habilidades y competitividad según lo indica el Observatorio de Recursos Humanos (2022), requiriendo en este sentido desarrollo



de inmersión en la tecnología y medios digitales por parte de sus empleados, con la finalidad de alcanzar eficiencia, mejorar la calidad de tiempo, capacitación del personal, uso de herramientas globales y adaptación – sostenibilidad empresarial (empresas del siglo XXI). Algunos referentes de empresas de alto rendimiento en el mundo que destaca la plataforma de estudio online Crehana son: Netflix, Google, HubSpot, Spotify, entre otras.

En Colombia se categoriza un ranking anual de alrededor de 1000 empresas colombianas por sus ingresos operacionales, las cuales son publicadas por la Superintendencia de Sociedad (como se cita en Bancolombia, 2022). Algunas de ellas son Ecopetrol S.A, Organización Terpel S.A, Refinería de Cartagena SAS, Comunicaciones S.A, Almacenes Éxito S.A, entre otras. Un dato estadístico que arroja un aproximado de las empresas percibidas como más grandes y eficientes en el país, ya que son las que más ingresos registran; es decir que alrededor de 1000 empresas colombianas deben tener en cuenta la salud mental y el bienestar integral de sus empleados.

Por ende, es importante el concepto de "détox digital", que propone reducir el uso de la tecnología y desconectar temporalmente, con el fin de lograr un equilibrio saludable y mejorar la calidad de vida. (Camargo H, 2021). Es considerada una herramienta, estrategia o apoyo que ha permitido a diversas empresas mejorar la eficiencia, funcionamiento y conciencia en torno a la importancia de la salud mental y el bienestar integral de los empleados para potencializar sus equipos de trabajo, como lo destaca el Observatorio de Recursos Humanos (2022) y lo que ha generado un creciente interés en la investigación sobre el détox digital como herramienta para promover la salud mental de empleados en empresas de alto rendimiento.

Para llevar a cabo este capítulo, se realizó una investigación cualitativa de índole descriptivo, a partir de la recolección y revisión documental de estudios en base de datos de rigor científico como Scielo, Dialnet, Google Académico, entre otros.

Los resultados de esta investigación servirán para comprender mejor la relación entre el uso de la tecnología digital y la salud mental, así como para identificar enfoques efectivos que promuevan un equilibrio saludable en un mundo cada vez más digitalizado, el détox digital específicamente. Además, se espera que las recomendaciones finales contribuyan a la integración efectiva del détox digital como parte de la estrategia de bienestar y salud mental en empresas de alto rendimiento que consideren implementarlo y



teniendo en cuenta la alta cantidad de empresas del alto rendimiento que demandan uso tecnológico en Colombia.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

- Analizar la efectividad del detox digital como herramienta para la promoción de la salud mental y el bienestar de los empleados en empresas de alto rendimiento.

2.1. Objetivos específicos

- Identificar el impacto del uso excesivo de la tecnología digital en la salud mental de los empleados de empresas de alto rendimiento.
- Reconocer las estrategias y prácticas utilizadas del detox digital en empresas de alto rendimiento.
- Proponer recomendaciones para la integración efectiva del detox digital como parte de la estrategia de bienestar y salud mental en empresas de alto rendimiento.

3. Resultados

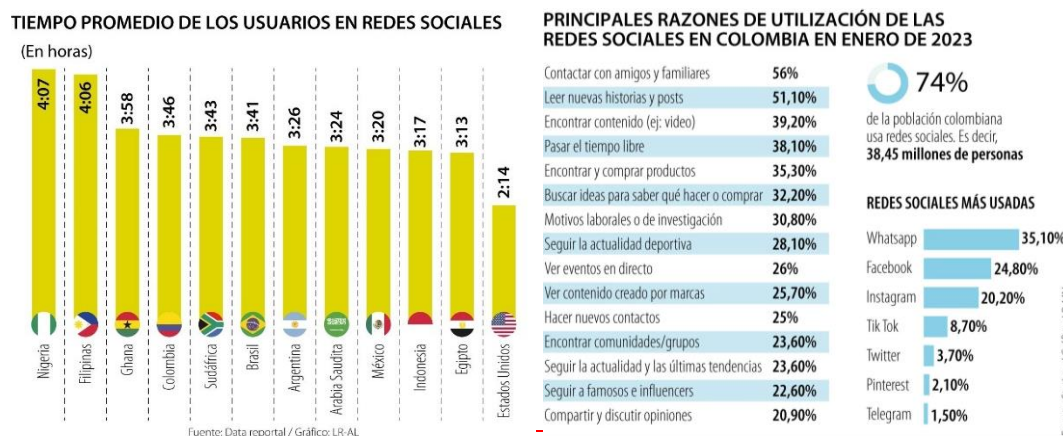
3.1 Impacto del uso excesivo de la tecnología digital en la salud mental de los empleados de empresas de alto rendimiento

El uso de la tecnología digital, como los dispositivos móviles, computadoras y redes sociales, ha cambiado significativamente la forma en que viven las personas su vida, dispositivos tales como teléfonos inteligentes, tabletas, y relojes, se han convertido en herramientas importantes para la comunicación, el entretenimiento y la educación. (Bustinza, O. 2021). Así mismo, se han incorporado en las dinámicas de trabajo, puesto que las empresas han tenido que adaptarse al desarrollo de las nuevas tecnologías, con ello también su personal de trabajo se ha visto en el deber de incorporar equipos digitales en sus

labores, como lo menciona el Observatorio de Derechos Humanos “las organizaciones de alto rendimiento están abriendo camino y demostrando que lo son porque saben correlacionar sus inversiones en el desarrollo de habilidades con el rendimiento de los empleados” (2022), pues una de las habilidades parte en el desarrollo y avance tecnológico, teniendo en cuenta la importancia de la globalización y siendo así las empresas del siglo XXI.

FIGURA 1.

Imagen Tiempo promedio y razones de utilización de redes sociales en Colombia 2023



Digital Colombia, 2023

Si bien la tecnología ha generado aportes como la comunicación, practicidad en actividades e inmediatez en diferentes procesos, acceso a información educativa, cultural y desarrollo de habilidades (Pérez G, 2013). también ha generado efectos relacionados con la salud y el bienestar integral de las personas como la fatiga visual, la mala postura y la dependencia tecnológica, efectos que pueden interferir en sus relaciones sociales y en su capacidad para concentrarse en otras actividades importantes.

El uso excesivo de la tecnología digital puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar de las personas. Por ejemplo, puede provocar adicción, estrés, ansiedad, insomnio, depresión, falta de concentración, falta de productividad y disminución de las relaciones interpersonales (García J. N, 2016):



La adicción a la tecnología es un problema común en la sociedad actual, las personas pueden sentir una necesidad constante de revisar sus dispositivos móviles y las redes sociales, lo que puede interferir con sus vidas diarias. La dependencia a la tecnología puede provocar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y trastornos del sueño. (Echeburúa E, 2010).

- *Estrés y ansiedad*

Las personas pueden sentirse abrumadas por la cantidad de información que reciben a través de los dispositivos móviles y las redes sociales, además, el uso de la tecnología durante períodos prolongados puede provocar fatiga mental y física, lo que puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad. (Lozano L, 2021).

- *Insomnio*

El uso de la tecnología antes de acostarse puede interferir con el sueño y provocar insomnio. La luz azul emitida por los dispositivos móviles y las computadoras puede interrumpir el ritmo circadiano, lo que puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño, de igual modo, las personas pueden sentir la necesidad de estar constantemente conectadas, lo que puede hacer que se despierten en medio de la noche para revisar sus dispositivos. (Andreu A, 2021).

- *Depresión*

Las personas pueden sentirse aisladas y solas si pasan demasiado tiempo conectadas a dispositivos en lugar de interactuar con otras personas en la vida real, pues, el uso de las redes sociales puede provocar una comparación constante con los demás, lo que puede aumentar los sentimientos de insuficiencia y depresión. (Benítez L, Cortes E. Hernández C, 2016).

- *Falta de concentración y productividad*

Las personas pueden distraerse fácilmente por notificaciones y alertas de dispositivos móviles y redes sociales, lo que puede hacer que pierdan el enfoque en las tareas que están realizando. El uso constante de la tecnología puede provocar fatiga mental y física, lo que puede disminuir la productividad. (Sáenz M, 2019).

El uso excesivo de la tecnología conlleva una serie de problemáticas y efectos que impactan significativamente la salud mental y el bienestar integral de las personas. Estos



efectos pueden generar graves repercusiones como consecuencia de un uso inapropiado de la tecnología, lo que conduce a reflexionar sobre la importancia de uso moderado de medios digitales que debe existir en las empresas, con la finalidad de velar por los derechos, bienestar y salud de los empleados que se vean expuestos a la conexión con la tecnología y más aun cuando las labores son permanentes o por altas demandas de tiempo, trabajos como: diseñadores gráficos, ingenieros de sistemas, programadores, entre otros.

En respuesta a esto, el concepto de *détox digital* se ha tenido en cuenta puesto que se refiere a la práctica de reducir el uso de la tecnología y desconectar para mejorar la salud mental y física. (Naciones Unidas, 2022).

El término "*détox digital*" tuvo posición principalmente en la industria de la moda y la belleza, donde se utilizaba para describir una práctica de desintoxicación del cuerpo y la piel de los productos químicos y toxinas. Sin embargo, el término comenzó a utilizarse cada vez más en el contexto de la tecnología digital, como una forma de describir la práctica de desconectar y reducir el uso de la tecnología para mejorar la salud mental y física.

3.2. Estrategias y prácticas del *détox digital*, implementadas en las empresas de alto rendimiento para el bienestar general de sus empleados

El *détox digital* puede tener efectos positivos en la vida laboral y el bienestar, incluyendo el aumento de la productividad, la reducción del estrés, la mejora del sueño y la promoción de la salud física. La adopción de prácticas de desconexión temporal y la reducción del uso excesivo de dispositivos digitales pueden ser beneficiosas para el individuo y la sociedad en general, Biwel menciona los efectos positivos que puede generar en la salud tanto física como mental (2023).

El proceso tiene como objetivo ayudar a las personas a tomar el control de su relación con la tecnología y a encontrar un equilibrio saludable. Esto puede lograrse mediante la adopción de hábitos saludables, como el establecimiento de límites en el uso de la tecnología, la realización de actividades al aire libre y la práctica de la meditación y el *mindfulness*. (Asociación Española de Investigación de la Comunicación, 2020).

Según Martínez F., Muñoz A., y Ruiz M. (2017) es importante que exista un equilibrio en el uso de la tecnología digital, y que se fomente la educación y la práctica de estrategias de *détox digital* para mejorar la salud y el bienestar; existe una cantidad



creciente de investigaciones y datos que respaldan la efectividad para mejorar la salud y el bienestar de las personas.

A continuación, se presenta la siguiente tabla, la cual contiene hallazgos relevantes frente a las estrategias y practicas del détox digital:

Tabla 1

Estrategias y prácticas del détox digital

Estrategias y Prácticas de Détox Digital	Número de estudios identificados	Porcentaje	Autores
Mejora la calidad del sueño	1	20%	Agila D, 2016
Reduce el estrés y la ansiedad	1	20%	Rodríguez E. T, 2015
Aumenta la productividad	1	20%	Rondón A, 2018
Desconexión temporal y aislamiento tecnológico	1	20%	Ruiz V, 2019
Uso consciente de la tecnología	1	20%	Lopez K. y Ramirez L, 2020
Meditación y prácticas de relajación	1	20%	Chen B, 2020
Resultados en Colombia	1	20%	Vidal F. 2010

Nota. Fuente: Elaboración propia.

-Mejora la calidad del sueño: Esto puede conducir a un aumento en la productividad, ya que se pueden realizar tareas de manera más eficiente y con mayor concentración. Además, la desconexión puede estimular la creatividad. Se estima que la media de 8 horas de sueño por día es el punto óptimo de descanso para mejorar la calidad de vida y el bienestar, sin embargo, el uso de dispositivos celulares hasta altas horas de la nochees común en la sociedad actual, lo que altera la calidad del sueño en los adolescentes. (Agila D, 2016).

-Reduce el estrés y la ansiedad: el estrés y la ansiedad a menudo se manifiestan como una sensación de contracción en el pecho. (Rodríguez E. T, 2015). El uso excesivo



de la tecnología digital, como los teléfonos inteligentes y las computadoras, puede generar estrés y fatiga mental debido a la constante exposición a la información, notificaciones y la presión de estar siempre conectado. El detox digital ofrece un respiro necesario al reducir estas tensiones y permitir que las personas se relajen

-Aumenta la productividad: Es común que los trabajadores utilicen dispositivos móviles como teléfonos inteligentes y tabletas en su trabajo, ya que hay facilidades para adquirir créditos y adquirir estos dispositivos. Incluso, algunas empresas ofrecen promociones internas que incentivan a los empleados a usar datos móviles. Un ejemplo de esto es la empresa UNE EPM Telecomunicaciones S.A., que ha diseñado un plan de datos con más de mil minutos y siete gigabytes de navegación para sus empleados desde 2015, lo que sugiere un uso frecuente del dispositivo para el consumo de estos beneficios. (Rondón A, 2018).

En un mundo cada vez más interconectado, las empresas de alto rendimiento enfrentan el desafío de equilibrar el uso de la tecnología con el bienestar de sus empleados, el término que implica desconectarse temporalmente de los dispositivos electrónicos y adoptar un uso consciente de la tecnología, ha surgido como una estrategia para abordar esta situación. Las prácticas utilizadas en el detox digital para empresas de alto rendimiento, centrándose en la desconexión temporal, el uso consciente de la tecnología y la meditación, y explorar su efectividad en el aumento de la productividad y el bienestar de los empleados, se definen como:

- Desconexión temporal y aislamiento tecnológico: Estas estrategias se centran en la importancia de que los empleados se desconecten temporalmente de los dispositivos electrónicos relacionados con el trabajo. Esto permite que los empleados descansen, recarguen energías y reduzcan el estrés, lo que se traduce en una mayor satisfacción laboral y una disminución del agotamiento.

Estudios han demostrado que la desconexión temporal puede tener un impacto positivo en la productividad al permitir que los empleados disfruten de momentos de descanso y recuperación, lo que se traduce en una mayor satisfacción laboral y una disminución del agotamiento. (Ruiz V, 2019).

Además, el aislamiento tecnológico, que implica desconectarse completamente de los dispositivos, mejora la salud mental y el bienestar de los empleados al proporcionar un



-Uso consciente de la tecnología: Fomentar una cultura de uso consciente de la tecnología implica que los empleados sean conscientes de cómo utilizan los dispositivos digitales y establezcan límites para evitar la sobrecarga de información y la multitarea excesiva, al establecer límites en el uso de la tecnología, se promueve un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal, lo que contribuye al bienestar general de los empleados. (Lopez K. y Ramirez L, 2020). Esta práctica ayuda a mejorar la productividad al reducir las distracciones y permitir que los empleados se enfoquen en las tareas críticas.

-Meditación y prácticas de relajación: La incorporación de prácticas de meditación y relajación en el entorno laboral ha demostrado ser beneficiosa para reducir el estrés y la ansiedad entre los empleados. Estas prácticas mejoran el bienestar emocional, la concentración y la claridad mental, lo que a su vez puede aumentar la productividad. Además, al reducir el estrés y promover un ambiente laboral más saludable, estas prácticas contribuyen al bienestar general de los empleados.

Al practicar la meditación de manera regular, los empleados desarrollan habilidades de autorregulación emocional, reducen la ansiedad y mejoran su capacidad de concentración y toma de decisiones. Esta práctica se ha asociado con un mayor bienestar general y una mayor satisfacción laboral. (Chen B, 2020)

-Políticas claras de uso de dispositivos tecnológicos: Limitar la distracción y la dependencia de la tecnología durante el horario laboral mediante políticas claras y pautas contribuye a una mayor productividad al permitir que los empleados se enfoquen en sus tareas importantes. Esto demuestra que el uso medido de dispositivos tecnológicos es fundamental para evitar distracciones y promover una mayor eficiencia en el trabajo.

-Resultados en Colombia: Aunque el texto se enfoca principalmente en empresas de alto rendimiento, también proporciona información relevante sobre la situación en Colombia en cuanto al uso de dispositivos móviles. Esto destaca la importancia de considerar el impacto de la tecnología cómo las estrategias de detox digital pueden aplicarse de manera más amplia en la sociedad. En Colombia, aunque no hay muchas investigaciones específicas sobre el detox digital, hay una creciente conciencia sobre la importancia de limitar el uso de la tecnología digital y practicar el detox digital para mejorar la salud y el bienestar. Por ejemplo, algunas empresas y organizaciones han



comenzado a ofrecer programas de detox digital para sus empleados y clientes. (Vidal F. 2010).

Cabe destacar que cada empresa debería de adoptar estas estrategias y prácticas a sus propias necesidades y considerar la implementación de programas de detox digital que se ajusten a su cultura organizacional y objetivos empresariales, pues, el estudio indica la importancia que remite el proceso mencionado con relación al desarrollo de una buena salud mental laboral y la función que se destaca de cada empleado en el sector o campo requerido durante la estancia de trabajo.

Dentro de la evaluación y enfoque respecto al proceso de detox digital a nivel global, se resalta que una alternativa para llevar a cabo este proceso implica abordarlo desde diversas perspectivas, empleando diversas técnicas estadísticas para responder preguntas como: ¿Se experimenta un alto nivel de estrés durante la jornada laboral?, ¿Considera que la salud mental es buena?, ¿Ha generado dependencia de dispositivos electrónicos?, etc.

3.3 Recomendaciones para la integración efectiva del detox digital como parte de la estrategia de bienestar y salud mental en empresas de alto rendimiento.

Con base en los autores Barrera A (2019), IFT (2023), Meneses H (2021), Mozilla (2019), Naciones Unidas (2022), Rondón A (2018) se presenta a continuación recomendaciones para la integración efectiva del detox digital como parte de la estrategia de bienestar y salud mental en empresas de alto rendimiento, estas recomendaciones se centran en estrategias efectivas para abordar el uso excesivo de la tecnología y sus efectos negativos en la salud mental y física:

- Promover interacciones cara a cara: realizar actividades que promuevan la interacción entre los empleados reduce la dependencia de las interacciones digitales para fortalecer los vínculos en el entorno laboral.
- Definir objetivos y metas específicas: se deben establecer objetivos y metas claras, lo cual permitirá mejorar la productividad o reducir el estrés.
- Recompensas y reconocimiento: al implementarse el sistema de recompensas como estrategia empresarial se permitirá motivar a los empleados.
- Integración en la cultura organizacional: se promueve activamente la importancia del equilibrio entre el mundo digital y el mundo real a corto, mediano y largo



plazo.

- Campañas de concientización y educación: al realizar campañas de concientización y talleres educativos se capacitará a los empleados para realizar un uso adecuado de la tecnología para evitar los efectos negativos de su uso excesivo.
 - Crear espacios de desconexión y actividades de bienestar: la creación de espacios de desconexión digital en la oficina y la promoción de actividades de bienestar físico y mental permite obtener actividades de bienestar físico y mental, distintos a las tareas laborales.
 - Monitoreo del tiempo de pantalla y apoyo psicológico: las herramientas para monitorear el tiempo de pantalla permiten generar un control óptimo de tiempo de uso de equipos tecnológicos, a su vez el ofrecer apoyo psicológico permite la gestión del estrés y la ansiedad, puesto que hay un espacio dedicado para la salud mental.
 - Encuestas periódicas para evaluar la eficacia: al realizar encuestas se puede evaluar y medir la eficacia de las iniciativas empresariales.
 - Mindfulness y meditación: la práctica del mindfulness y la meditación son herramientas que permiten que los empleados pueden tener descansos y conciencia sobre los patrones de uso de la tecnología.
 - Apoyo social y cooperación: el détox digital es un proceso que puede practicarse con amigos y familiares, quienes pueden motivar y ayudar a reducir la dependencia de la tecnología.
 - Establecer límites claros: establecer límites claros en el uso de dispositivos y aplicaciones reduce la probabilidad de generar efectos negativos en la salud, puesto que hay un control sobre el tiempo que se emplea en relación con la tecnología.
 - Aplicaciones y herramientas de control parental: el uso de aplicaciones y herramientas de control parental permite el monitoreo del tiempo de pantalla.
- En conjunto, estas recomendaciones forman un enfoque integral para abordar el détox digital y mejorar el bienestar de los empleados en el entorno laboral. Reconocen la importancia de establecer metas claras, educar a los empleados, proporcionar apoyo psicológico, promover la interacción cara a cara y evaluar regularmente la eficacia de las iniciativas. La cooperación y el apoyo social también desempeñan un papel importante en este enfoque.



El uso excesivo de la tecnología digital puede tener consecuencias graves en el bienestar y la salud mental de las personas, como la reducción de la calidad del sueño, aumento de estrés, ansiedad, disminución de la productividad y el rendimiento cognitivo; la normalización de este comportamiento es perjudicial para empleados de diferentes organizaciones, específicamente las que más demandan el uso tecnológico, puesto que si no se tiene en cuenta el uso moderado de la tecnología, ni se generan estrategias para prevenir problemáticas de salud mental y física, el empleado puede verse afectado con el tiempo.

El detox digital, que implica desconectar temporalmente o usar la tecnología de manera consciente y equilibrada, se presenta como una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida en la era digital, a través de diversas técnicas como la desconexión temporal y la meditación, las cuales pueden aplicarse en empresas de alto nivel.

Estudios, como el realizado por Schmitt (2021), respaldan los beneficios del detox digital en la salud y el bienestar de las personas, lo que indica que puede ser una herramienta para la promoción de la salud mental en las empresas de alto rendimiento, ya que permiten: mejorar el sueño, reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la productividad y el rendimiento cognitivo.

El detox digital es un proceso individualizado que requiere una reflexión profunda sobre nuestra relación con la tecnología, el equilibrio, la reducción del tiempo de pantalla y la desconexión periódica, elementos esenciales para preservar la salud mental y mantener relaciones significativas.

La dependencia emocional y psicológica de la tecnología es un desafío importante para la implementación del detox digital. La constante necesidad de estar "en línea" puede causar problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión y falta de sueño. La recompensa instantánea de las notificaciones y las interacciones en línea puede exacerbar la adicción digital. Así mismo, ocurre en los entornos laborales con el exceso de alcanzar productividad, es fundamental reconocer que la tecnología tiene un lugar legítimo en nuestras vidas. La clave no es eliminarla, sino usarla de manera responsable y consciente.

Tanto empresas como individuos pueden beneficiarse del detox digital, adaptando las estrategias según sus necesidades. Se debe tener en cuenta que la clave se encuentra de moldear la relación con la tecnología para que se alinee con los objetivos personales,



profesionales, educativos e incluso laborales, mientras se mantenga un equilibrio saludable en un mundo cada vez más digital. Por ende, las recomendaciones realizadas en los resultados son un aporte importante que contribuye a las empresas de alto rendimiento de Colombia, que según los indicadores son alrededor de 1000 empresas.

Finalmente, se concluye que, aunque en Colombia hay una sensibilización creciente sobre la importancia de limitar el uso de la tecnología digital, se requieren más investigaciones específicas sobre el détox, para que se pueda implementar como herramienta de apoyo en el país.

Referencias figuras

Digital Colombia, 2023, fuente <https://datareportal.com/reports/digital-2023-colombia>

Referencias tablas

Elaboración propia. (2023) *Estrategias y prácticas del détox digital*

Referencias Bibliográficas

Agila, D. L. (2016). Impacto del uso excesivo de dispositivos móviles en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios. Trabajo de titulación. Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10220/1/15850.pdf>

Andreu A (2021). La tecnología está cambiando los ritmos circadianos: el uso de pantallas antes de dormir reduce la cantidad de melatonina, la hormona responsable del sueño.

Business insider. Recuperado de <https://www.businessinsider.es/tecnologia-uso-pantallas-antes-dormir-afecta-sueno-850443>

Asociación Española de Investigación de la Comunicación (2020). Détox digital. <https://aeiacompania.com/wp-content/uploads/2020/01/Detox-digital-Generico.pdf>

Bancolombia. (2022). ¿Qué pueden aprender las pymes de las 1.000 empresas más grandes de Colombia? Recuperado de <https://www.bancolombia.com/negocios/actualizate/administracion-y-finanzas/empresas-mas-grandes-de-colombia>



- Barrera A. (2019). Un programa para su implementación en el entorno laboral. UNED. Recuperado de <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/rtss/article/download/1138/772>
- Benítez L, Cortes E. & Hernández C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. Psicoeducativa. Recuperado de <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/26/100>
- Biwel (2023). Détox Digital: La nueva regla del bienestar laboral. Biwel. Recuperado de <https://biwel.com/detox-digital-la-nueva-regla-del-bienestar-laboral/>
- Bustanza, O. (2021). Digital Détox. Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/358791722_Digital_Detox
- Chen B. (2020). Es hora de una desintoxicación digital. NYtimes. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2020/11/30/espanol/negocios/detox-digital.html>
- Chui, H.... (2023) Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia. Trabajo de grado. Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Puno, Perú. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1609-91172023000300004&script=sci_arttext
- Crehana (2023). 10 ejemplos de equipos de alto desempeño: aprende de los mejores y haz crecer tu empresa. Recuperado de: <https://www.crehana.com/blog/desempeno/ejemplos-equipos-alto-desempeno/>
- Cyberclick (2022). Tendencias y predicciones de marketing digital 2023. <https://156214.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/156214/01.%20EBOOKS>
- Fandos M. (2003). Formación basada en las Tecnologías de la Información Comunicación: Análisis didáctico del proceso de enseñanza-aprendizaje. Universidad Rovira. Recuperado de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8909/Etesis_1.pdf
- García-Sánchez, J. N. (2016). Abuso del móvil y consecuencias asociadas a nivel cerebral. Revisión teórica. Revista Internacional de Investigación en Adicciones, 2(3), 39-53. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16226/Abuso%20del%20movil%20y%20con>
[n](#)



Mozilla. (2019). Data Détox. Data Détox Kit. Recuperado de https://vita-activa.org/wp-content/uploads/2019/06/ES_DataDetox_Jan2019.pdf

Muñoz, D. Fonseca, L. Gómez, L. (2020). Sintomatología de estrés y su efecto en los trabajadores de instituciones del orden superior. Trabajo de grado. Universidad de la Guajira. Recuperado de <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/429/47.%20Sintomatologia%20del%20estres%20-web-.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Naciones Unidas (2022). Tecnologías digitales para un nuevo futuro. CEPAL. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46816/1/S2000961_es.pdf

Observatorio de Recursos Humanos (2022). Las empresas de alto rendimiento y sus empleados comparten una misma visión sobre el valor del desarrollo de habilidades. Recuperado de <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/las-empresas-de-alto-rendimiento-y-sus-empleados-comparten-una-misma-vision-sobre-el-valor-del-desarrollo-de-habilidades.html>

Pérez G. (2013). Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante. Universidad de Burgos. Recuperado de https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/219/Garrote_P%20E9rez_de_Al%20E9niz.pdf;jsessionid=E18CA78031C241447F88F9A274DC1D52?sequence=1

Portafolio (2019). ¿Cómo vencer la adicción a la tecnología en el trabajo?. Portafolio. Recuperado de <https://www.portafolio.co/tendencias/como-vencer-la-adiccion-al-celular-en-el-trabajo-533520>

Psicólogos en Valencia. (2023). El impacto de la tecnología en nuestra salud mental. Recuperado de <https://www.miconsulta.es/el-impacto-de-la-tecnologia-en-nuestra-salud-mental/>

Redacción NY Times en Español (2019, 27 de abril). La adicción al celular puede acortar tu vida, según estudio. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2019/04/27/espanol/adiccion-celular-salud-acortar-vida.html>

Rodríguez, E. T. (2015). Impacto del uso excesivo de dispositivos móviles en el



rendimiento académico de los estudiantes de educación media superior de la Ciudad de México. Tesis de maestría. Universidad Nacional Autónoma de México.

https://bibliotecaunapec.blob.core.windows.net/tesis/CM_CI_PUB_13_2015_ET150193.pdf

Rojas J. (2018). 'Détox digital' o cómo desintoxicarse de las nuevas tecnologías'. El tiempo. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/consejos-para-disminuir-uso-de-redes-sociales-y-dispositivos-electronicos-283652>

Rondón, A. (2018). La productividad asociada al uso de dispositivos móviles en horarios laborales.

Trabajo de grado. Universidad Santo Tomás.
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1008/La%20productividad%20asociada%20al%20uso%20de%20dispositivos%20m%C3%B3viles%20en%20horarios%20laborales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruiz V. (2019). Desconexión tecnológica en el tiempo de descanso. RRHH digital. Recuperado de <https://www.rrhhdigital.com/editorial/137510/Desconexion-tecnologica-en-el-tiempo-de-descanso>

Sáenz M. (2019). El exceso de tecnología agota a los trabajadores. ORH. Recuperado de <https://www.observatoriorh.com/orh-posts/el-exceso-de-tecnologia-agota-a-los-trabajadores.html>

Serrano J. (2021). Détox digital, control y equilibrio. Eduhacking. Recuperado de <https://joseluiserrano.net/detox-digital/>

Silva A, & Martínez D. (2017). Influencia del Smartphone en los procesos de aprendizaje y enseñanza. Scielo. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-910X2017000100011

Sunkel G. & Trucco D. (2012). Las tecnologías digitales frente a los desafíos de una educación inclusiva en América Latina Algunos casos de buenas prácticas. CEPAL. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/35386/S2012809_es.pdf

Vidal Fernández, M. E. (2010). La adicción a internet y al teléfono móvil: una revisión bibliográfica. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN

<https://www.fdx.ca/bitstream/handle/10803/4156/rrp1de1.pdf>

