

ARTÍCULO ORIGINAL DOI: <https://doi.org/10.65740/9z7vnnv97>

Relevancia del Social Media Detox para los colaboradores en Paraguay, 2025

Relevance of Social Media Detox for employees in Paraguay, 2025

Chap Kau Kwan Chung  <https://orcid.org/0000-0002-5478-3659>
Paola Rossana Dos Santos González  <https://orcid.org/0009-0003-8424-0211>
Leila Jazmín Ovelar Paredes  <https://orcid.org/0009-0008-8523-7184>
María Jorgelina Sosa Viera  <https://orcid.org/0009-0008-6652-396X>
Lorena Elina Aldama Ferreira  <https://orcid.org/0000-0002-7990-2642>
Noelia Noemi Bogarín Ocampos  <https://orcid.org/0009-0009-0147-1123>
Juan Antonio Moreno Mareco  <https://orcid.org/0000-0001-7019-4427>

Recibido: 19/06/2025
Aprobado: 29/08/2025
Publicado: 21/12/2025

Universidad Columbia del Paraguay - Sede Posgrado Columbia. Asunción, Paraguay


Resumen

Se tiene como objetivo analizar la relevancia del Social Media Detox (SMD) para los colaboradores en Paraguay, 2025. Se basó en un enfoque cuantitativo, no experimental, transeccional y descriptivo. La población estuvo compuesta por un total de 2.623.827 personas con fuerza laboral registrada en el cuarto trimestre de 2022, con una muestra de 385 que fue calculada bajo un 95% de nivel de confianza, 5% de margen de error y 50% de grado de heterogeneidad. La tasa de respuesta fue del 91% (350). Los criterios de inclusión


Cómo citar este artículo | How to reference this article (APA)


Relevancia del Social Media Detox para los colaboradores en Paraguay, 2025. *Revista Internacional de Investigación Empresarial*, año 2025(1), 50-57. <https://doi.org/10.65740/9z7vnnv97>


Editor(es) responsable(s)


Sergio David González Ayala
Universidad Columbia del Paraguay, Sede Posgrado Columbia
Asunción, Paraguay. **E-mail:** sergio.gonzalez@posgradocolumbia.edu.py
 <https://orcid.org/0000-0002-3512-7437>


Autor(es) correspondiente(s)


Chap Kau Kwan Chung
Universidad Americana
Asunción, Paraguay. **E-mail:** wendy505@hotmail.com
 <https://orcid.org/0000-0002-5478-3659>


Paola Rossana Dos Santos González
Universidad del Norte
Asunción, Paraguay. **E-mail:** dossantos.paola@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0003-8424-0211>


Leila Jazmín Ovelar Paredes
Universidad del Pacífico
Asunción, Paraguay. **E-mail:** jazminovelar89@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0008-8523-7184>

María Jorgelina Sosa Viera
Universidad Americana
Asunción, Paraguay. **E-mail:** marisosaviera@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0008-6652-396X>

Lorena Elina Aldama Ferreira
Universidad Americana
Asunción, Paraguay. **E-mail:** marisosaviera@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0008-6652-396X>

Noelia Noemi Bogarín Ocampos
Universidad Politécnica y Artística del Paraguay
Asunción, Paraguay. **E-mail:** marisosaviera@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0008-6652-396X>

Juan Antonio Moreno Mareco
Universidad Hispano-Guaraní
Asunción, Paraguay. **E-mail:** juan.moreno.mareco@gmail.com
 <https://orcid.org/0000-0001-7019-4427>

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

para el estudio fueron: tener más de 24 años, ser asalariado del sector privado/público en la ciudad de Asunción y/o Gran Asunción, uso de redes sociales y participación voluntaria. Se llevó a cabo una encuesta utilizando un cuestionario que constaba de 2 dimensiones, 4 indicadores y 17 ítems, por conveniencia en 2025. Los resultados más relevantes fueron: la media de las dimensiones son Salud Mental (SM) ($\bar{x}=3,1$) y Rendimiento Laboral (RL) ($\bar{x}=2,9$). Además, se contempla que el ítem 4 “Se siente abrumado(a) por la cantidad de información que consume en las redes sociales” se coloca con la puntuación más elevada ($\bar{x}=3,3$). No obstante, los ítems 12 “Usted necesita de las redes sociales para realizar su trabajo” ($\bar{x}=1,9$), y 13 “Cree que desconectarse de las redes sociales durante la jornada laboral mejoraría su productividad” ($\bar{x}=2,5$), obtuvieron las puntuaciones más bajas. Se concluye que la SMD es una estrategia excelente para realizar pautas parciales al consumo de contenidos en las redes sociales.

Palabras clave: Social Media Detox, Desintoxicación, Colaboradores, Paraguay.

Abstract

The objective of this study was to analyze the relevance of Social Media Detox (SMD) for employees in Paraguay in 2025. It employed a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and descriptive approach. The population consisted of 2,623,827 individuals registered in the workforce during the fourth quarter of 2022, with a sample of 385 calculated using a 95% confidence level, a 5% margin of error, and a 50% degree of heterogeneity. The response rate was 91% (350). Inclusion criteria were: being over 24 years of age, being employed in the private or public sector in the city of Asunción and/or Greater Asunción, using social media, and participating voluntarily. A survey was conducted using a questionnaire consisting of 2 dimensions, 4 indicators, and 17 items, for convenience in 2025. The most relevant results were: the mean scores for the dimensions were Mental Health (MH) ($\bar{x}=3.1$) and Work Performance (WP) ($\bar{x}=2.9$). Furthermore, item 4, “You feel overwhelmed by the amount of information you consume on social media,” received the highest score ($\bar{x}=3.3$). However, items 12, “You need social media to do your job” ($\bar{x}=1.9$), and 13, “You believe that disconnecting from social media during the workday would improve your productivity” ($\bar{x}=2.5$), obtained the lowest scores. It is concluded that MH is an excellent strategy for implementing partial guidelines on social media content consumption.

Keywords: Social Media Detox, Detoxification, Employees, Paraguay.

Introducción

En un mundo cada vez más interconectado gracias a las nuevas tecnologías, existe aproximadamente unos 4.8 billones de usuarios de Redes Sociales (RS) en todo el planeta (Robertson et al., 2023). El uso prolongado de las RS sin duda transforma nuestra forma de comunicarnos, la manera de captar informaciones y el consumo en contenidos puede pasar de ser positivo a negativo. Algunas de las consecuencias incluyen la degradación de la salud mental (Lanaj et al., 2014; Watson et al., 2022; Ramadhan et al., 2024), la formación de hábitos perjudiciales (Bayer et al., 2022; Xu et al., 2022; Flayelle et al., 2023), la adicción (Devlin, 2023), una disminución en la interacción social entre las personas (Lee et al., 2014), rapidez en contestar llamadas laborales fuera de horario de trabajo (Mirbabaie et al., 2022) entre otros efectos.

Asimismo, el tiempo o periodo de conexión a dichas plataformas/apps varía de acuerdo a la situación e incluso al contexto geográfico, donde existe un promedio de 3 a 4 horas por día en algunos países (Global Web Index, 2019) Ej.: 2,16 horas en los norteamericanos (Statista, 2023). Estas largas horas de conexión a las RS cobra una relevancia especial cuando se trata del bienestar integral y productividad laboral en las personas.

De allí surge la estrategia del Social Media Detox, que es conocido como la desconexión y no uso, de cierto tiempo de las RS (Lepik & Murumaa-Mengel, 2019 citado en Marx et al., 2025). Este proceso de desconexión temporal de las plataformas digitales no solo busca reducir el estrés y la ansiedad generados por la sobreexposición a la información, sino que también promueve un ambiente laboral más saludable y productivo.

Actualmente, la adicción a las TIC entre las personas ha alcanzado un alto grado de avance, y muchas ya no pueden evitar el uso constante de las redes sociales. Sin embargo, el término detox o desintoxicación digital está ganando popularidad en el léxico contemporáneo, ya que cada vez más personas buscan desconectarse y encontrar un equilibrio saludable en su relación con la tecnología (Schmuck, 2020; Vanden Abeele et al., 2022).

Por lo tanto, algunas ventajas de la SMD son la mejora de la salud mental, ya que reducir el tiempo en redes sociales puede disminuir la ansiedad, la depresión y el estrés al evitar la comparación constante y la sobrecarga de información; el aumento de la productividad, pues al eliminar distracciones es más fácil concentrarse en tareas importantes; y la mejora de las relaciones interpersonales, dado que pasar menos tiempo en línea permite fortalecer vínculos mediante interacciones cara a cara. Asimismo, favorece un mayor autoconocimiento, ya que desconectarse de las redes sociales facilita la reflexión personal libre de influencias externas; mejora la calidad del sueño al reducir el uso de pantallas, especialmente antes de dormir; y fomenta la creatividad al disponer de más tiempo libre y menos distracciones para actividades como la escritura, el arte o la música. Finalmente, contribuye al desarrollo de habilidades sociales gracias a una mayor interacción presencial y reduce la presión social asociada a estar constantemente conectado y pendiente de la vida de los demás.

A medida que las empresas paraguayas se adaptan a un entorno laboral en constante cambio, es crucial que los colaboradores encuentren un equilibrio entre su vida digital y personal, fomentando así su bienestar emocional y su creatividad. En este contexto, el Social Media Detox se presenta como una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida y el rendimiento en el trabajo. De todo lo expuesto, el objetivo general es analizar la relevancia del Social Media Detox para los colaboradores en Paraguay, 2025.

En un aspecto teórico, la investigación se fundamenta en la creciente evidencia sobre el impacto negativo que el uso excesivo de redes sociales puede tener en la salud mental y el bienestar de los individuos. Por lo tanto, hubo estudios que han demostrado que la exposición constante a las redes sociales puede llevar a la ansiedad, depresión y disminución de la productividad en las empresas. En el contexto de Paraguay, donde el uso de redes sociales ha crecido exponencialmente en los últimos años, es crucial que los colaboradores comprendan la importancia de establecer límites saludables. La teoría del bienestar digital sugiere que un uso equilibrado de la tecnología puede mejorar la calidad de vida, fomentar relaciones interpersonales más significativas y aumentar la concentración y la creatividad en el trabajo. Y en el aspecto práctico, se espera que esta investigación contribuya a generar conciencia sobre la importancia del SMD en el ámbito laboral paraguayo, proporcionando evidencias sobre sus beneficios y proponiendo estrategias prácticas para su implementación. Además, se busca fomentar un debate sobre la necesidad de equilibrar el uso de la tecnología con el bienestar personal y laboral en un mundo cada vez más digitalizado.

Indiscutiblemente, el uso de las redes sociales se ha convertido en una parte integral y fundamental de la vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional. Sin embargo, el consumo o uso excesivo de estas plataformas ha generado preocupaciones sobre sus efectos en la salud mental, la productividad y el bienestar general de las personas en sí.

En el contexto laboral, los colaboradores se encuentran expuestos a un flujo constante de información, notificaciones, avisos, anuncios, propagandas y distracciones que pueden afectar su desempeño laboral, haciendo hincapié en la calidad de vida del ser humano. Esta situación ha llevado al surgimiento del concepto de SMD, que consiste en la desconexión temporal o permanente de las redes sociales para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar algunos hábitos mucho más saludables.

En el contexto nacional, el país se encuentra en pleno desarrollo tecnológico y con una creciente penetración de internet y redes sociales, por lo que es relevante estudiar cómo el uso excesivo de estas plataformas afecta a los colaboradores en su entorno laboral. Bajo esta perspectiva surge la pregunta: ¿Cuál es la relevancia del Social Media Detox para los colaboradores en Paraguay, 2025?

Metodología

La investigación se sustentó bajo un enfoque cuantitativo, no experimental, transeccional y alcance descriptivo. La población estuvo compuesta por un total de 2.623.827 personas con fuerza laboral registrada en el cuarto trimestre de 2022, contados a partir de los 15 años (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2023). La muestra de 385 fue calculada bajo un 95% de nivel de confianza, 5% de margen de error y 50% de grado de heterogeneidad. La tasa de respuesta fue del 91% (350). Los criterios de inclusión para el estudio fueron: tener más de 24 años de edad, ser asalariado del sector privado/público en la ciudad de Asunción y/o Gran Asunción, uso de redes sociales y participación voluntaria. Por el contrario, se excluyeron a colaboradores inactivos. Se utilizó la encuesta para la recolección de datos mediante un cuestionario compuesto por la variable Social Media Detox, 2 dimensiones (Salud Mental [SM] y Rendimiento Laboral [RL]), 4 indicadores

y 17 ítems (SM [Efectos emocionales del uso de redes sociales - EERS con 4 ítems y Beneficios percibidos del Social Media Detox - BOSMD con 3 ítems] y RL [Impacto del uso de redes sociales en la productividad – IURS con 5 ítems y Beneficios percibidos del Social Media Detox en el trabajo – BPSMD con 5 ítems]) por conveniencia en el 2025 (ver tabla 1). Se empleó la escala de Likert de 4 puntos (1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=De acuerdo y 4=Totalmente de acuerdo) y analizado con Microsoft Office (Excel) versión 2000. Se tuvo en cuenta el anonimato de los participantes como el aspecto ético de la investigación. El proceso se asentó de la siguiente manera: 1. Elaboración del instrumento; 2. Envío del cuestionario a los colaboradores; 3. Recepción de los datos para el análisis y; 4. Tabulación e interpretación de los resultados obtenidos. Finalmente, se han empleado herramientas de inteligencia artificial para parafrasear y reformular ideas provenientes de diversas fuentes, con el objetivo de mejorar la claridad y coherencia del texto. Este uso de IA se ha realizado manteniendo la fidelidad al sentido original de los planteamientos y respetando la autoría intelectual de los mismos, citando las fuentes correspondientes conforme a las normas académicas vigentes.

Tabla 1. Matriz de operacionalización

Variable	Dimensión	Indicador	#	Ítem*
Social Media Detox	Salud Mental (SM)	Efectos emocionales del uso de redes sociales (EERS)	1	Frecuentemente siente ansiedad o estrés después de usar las redes sociales.
			2	El uso de redes sociales afecta negativamente su estado de ánimo.
			3	Ha notado que el uso de redes sociales interfiere con su capacidad de relajación.
			4	Se siente abrumado(a) por la cantidad de información que consume en las redes sociales.
		Beneficios percibidos del Social Media Detox (BOSMD)	5	Cree que el Social Media Detox podría ayudarle a manejar mejor el estrés y la ansiedad.
			6	Cree que al reducir el uso de las redes sociales se sentiría más presente en su vida cotidiana.
			7	Recomendaría a otros colegas realizar un Social Media Detox para mejorar su salud mental.
	Rendimiento Laboral (RL)	Impacto del uso de redes sociales en la productividad (IURS)	8	Frecuentemente se distrae con las redes sociales durante su jornada laboral.
			9	El uso excesivo de las redes sociales afecta su rendimiento laboral.
			10	Se siente menos concentrado(a) en sus labores debido al tiempo que dedica a las redes sociales.
			11	Ha notado que el uso de las redes sociales reduce su convivencia con colegas en el trabajo.
			12	Usted necesita de las redes sociales para realizar su trabajo.
		Beneficios percibidos del Social Media Detox en el trabajo (BPSMD)	13	Cree que desconectarse de las redes sociales durante la jornada laboral mejoraría su productividad.
			14	Considera que el Social Media Detox permite establecer mejores prioridades en sus tareas laborales.
			15	Considera que el Social Media Detox puede influir positivamente en su motivación laboral.
			16	Cree que el tiempo que ahorra al no usar redes sociales puede ser utilizado de manera más efectiva en su trabajo.
			17	Considera que el Social Media Detox puede ayudar a establecer límites más saludables en su uso de tecnología en el trabajo.

* Analizados con la escala de Likert de 4 puntos

Fuente: Elaboración propia (2025)

Resultados

Luego de haber encuestado a 350 personas sobre la percepción que tienen del Social Media Detox dentro de su ámbito laboral, se obtienen los siguientes resultados:

En la tabla 2 se muestra que 61,68 % son del sexo femenino y el 38,32% del sexo masculino. Sobre la franja etaria se encuentra que 58,28% están entre los 23 y 29 años y 21,14% son personas de entre 30 y 39 años. En cuanto al estado civil, 90,28% son solteros y 6,85% casados. Con respecto al lugar de trabajo, 49,71% trabaja en empresas del sector de servicios y 45,14% en sector comercio. Asimismo, 64,57% corresponde a trabajadores del sector privado y 35,52 del sector público. Cabe mencionar que, 74,29% en organizaciones de gran tamaño con más de 50 colaboradores, y el 13,71% son de tamaño mediano, con entre 11 a 49 colaboradores. No obstante, los cargos con responsabilidad son cargos de jefatura (10,00%) y operarios (90,00%).

Tabla 2. Variables sociodemográficas de los encuestados (n=350)

Variables sociodemográficas	Respuesta	Frecuencia (%)
Sexo	Femenino	216 (61,68)
	Masculino	134 (38,32)
Edad	23 a 29	204 (58,28)
	30 a 39	74 (21,14)
	40 a 49	53 (15,14)
	50 a 59	19 (5,44)
Estadi civil	Soltero/a	316 (90,28)
	Casado/a	24 (6,85)
	Concubinado/a	10 (2,87)
Usted trabaja en una empresa del sector:	Servicio	174 (49,71)
	Comercio	158 (45,14)
	Industria	18 (5,15)
Tamaño de la empresa en donde trabaja:	Micro y pequeñas	42 (12,00)
	Medianas	48 (13,71)
	Grande	260 (74,29)
Usted trabaja en una empresa del tipo:	Privada	226 (64,57)
	Pública	124 (35,52)
Cargo en la empresa:	Jefatura	35 (10,00)
	Operarios	315 (90,00)

Fuente: Elaboración propia (2025)

La media general de las dimensiones, indicadores e ítems analizadas sobre la Social Media Detox. En cuanto a las dos dimensiones, se muestra que la Salud Mental (SM) presenta la media más alta ($\bar{x}=3,1$) que la Rendimiento Laboral (RL) ($\bar{x}=2,9$).

Con relación a los indicadores específicos, la puntuación más alta pertenece a los Efectos emocionales del uso de redes sociales (EERS) ($\bar{x}=3,2$). Le siguen los indicadores Beneficios percibidos del Social Media Detox (BOSMD) y Beneficios Percibidos del Social Media Detox (BPSMD), ambos con la misma media de ($\bar{x}=3,0$). Por último, el indicador de Impacto del Uso de Redes Sociales en la productividad (IURS) presenta la media más baja ($\bar{x}=2,9$).

Acerca de los ítems analizados, se contempla que el ítem 4 “Se siente abrumado(a) por la cantidad de información que consume en las redes sociales” se coloca con la puntuación más elevada ($\bar{x}=3,3$). No obstante, los ítems 12 “Usted necesita de las redes sociales para realizar su trabajo” ($\bar{x}=1,9$), y 13 “Cree que desconectarse de las redes sociales durante la jornada laboral mejoraría su productividad” ($\bar{x}=2,5$), obtuvieron las puntuaciones más bajas.

Discusión

Actualmente, la popularidad de las redes sociales en jóvenes se encuentra bien identificadas en varias investigaciones, especialmente en el género femenino (Dixon, 2024) con el uso de plataformas como es el Instagram, Facebook, TikTok y YouTube (Pew et al., 2024 citado en Seekis et al., 2025).

Con respecto a las dimensiones Salud Mental (SM) ($\bar{x}=3,1$) y Rendimiento Laboral (RL) ($\bar{x}=2,9$), indiscutiblemente, los encuestados perciben un mayor impacto de las redes sociales en su vida diaria, afectando así la salud mental y física, que en su entorno laboral. Este fenómeno puede atribuirse a la constante exposición a contenido que genera ansiedad, comparaciones sociales y una sensación de desconexión en la vida real, lo que a su vez puede llevar a problemas como el estrés y la falta de concentración en la mayoría de los casos. Sin embargo, no se destaca que el uso excesivo de redes sociales puede interferir con la productividad laboral, ya que los colaboradores pueden distraerse fácilmente, afectando de este modo al rendimiento en el trabajo.

Al hablar de los ítems, la pregunta 4 sobre si el colaborador “Se siente abrumado(a) por la cantidad de información que consume en las redes sociales” ($\bar{x}=3,3$), este ítem con la puntuación más alta refleja una realidad común en esta era digital. La sobrecarga de información es un desafío que todos enfrentamos hoy en día debido a las redes sociales. Sin duda, puede provocar una aguda fatiga en las personas que todos los días o en cada momento utilizan dicha tecnología. Y como resultado de este fenómeno, surge la necesidad de implementar estrategias que ayude a gestionar el grado o nivel de consumo de información en dichas apps, apareciendo de esta manera las prácticas de detoxificación que permite desconectar y encontrar un equilibrio saludable en nuestro uso de estas plataformas.

Asimismo, el ítem 12 “Usted necesita de las redes sociales para realizar su trabajo” obtiene la puntuación más baja ($\bar{x}=1,9$). Evidentemente, una gran cantidad de encuestados no necesitan de las redes sociales para cumplir con sus responsabilidades laborales. Sin embargo, el ítem 13 “Cree que desconectarse de las redes sociales durante la jornada laboral mejoraría su productividad” obtuvo una puntuación bastante ($\bar{x}=2,5$). Esto se da a entender que los encuestados sienten una necesidad de conectarse a las redes sociales para desempeñar su trabajo. Tal vez lo hagan para aumentar su motivación, o quizás lo utilizan como una forma de distraerse durante los momentos de inactividad en el trabajo (tiempo de holgura). También podría ser una manera de aliviar las presiones laborales que enfrentan.

Finalmente, los demás ítems mantienen un equilibrio entre una media de 3,0 a 3,2, entendiéndose cómo la mayoría de las respuestas son positivas y reflejan una satisfacción general con el tema evaluado.

Conclusión

Se concluye que la Social Media Detox es una estrategia excelente para realizar pautas parciales al consumo de contenidos en las redes sociales. Cabe recordar que la creciente popularidad de las RS entre los colaboradores genera un impacto significativo en su salud mental más que en el rendimiento laboral entre todos los encuestados. Prácticamente los participantes perciben una mayor afectación en su bienestar emocional debido a la constante exposición a contenido que provoca ansiedad y comparaciones sociales.

Aunque el uso de redes sociales no se considera esencial para el desempeño laboral, muchos sienten que su conexión a estas plataformas puede influir en su productividad, sugiriendo que la distracción y la necesidad de alivio ante las presiones laborales juegan un papel importante en su uso. Cabe señalar, que las redes sociales pueden servir como un espacio de escape donde después de un día estresante, muchas personas recurren a estas plataformas para relajarse, interactuar con amigos o simplemente distraerse. Sin embargo, esta necesidad de alivio puede convertirse en un arma de doble filo. La constante búsqueda de contenido nuevo y la interacción social pueden llevar a una disminución en la concentración y en la capacidad de realizar tareas de manera eficiente.

Además, el diseño de las redes sociales está pensado para captar la atención del usuario, lo que puede resultar en un uso excesivo. Las notificaciones constantes, los “me gusta” y los comentarios generan una respuesta emocional que puede ser difícil de ignorar. Esto puede interrumpir el flujo de trabajo y hacer que las personas se sientan menos productivas.

Por lo tanto, aunque las redes sociales no son esenciales para el trabajo, su influencia en la productividad es innegable o inevitable. Es importante encontrar un equilibrio saludable en su uso, estableciendo límites y siendo conscientes de cómo afectan nuestro bienestar y rendimiento. Implementar pausas regulares y momentos de desconexión puede ayudar a mitigar estos efectos negativos, por lo que las empresas deberían de implementar políticas de uso durante el horario laboral.

Declaración de los autores: Todos los autores aprueban el contenido del manuscrito y consienten su publicación.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran que no existen conflictos de interés.

Financiamiento: Este trabajo no recibió financiación externa.

Contribución de los autores:

- Conceptualización del estudio: Leila Jazmín Ovelar Paredes, María Jorgelina Sosa Viera, Lorena Elina Aldama Ferreira, Noelia Noemi Bogarín Ocampos
- Diseño metodológico: Leila Jazmín Ovelar Paredes, María Jorgelina Sosa Viera, Lorena Elina Aldama Ferreira, Noelia Noemi Bogarín Ocampos
- Curación de datos: Leila Jazmín Ovelar Paredes, María Jorgelina Sosa Viera, Lorena Elina Aldama Ferreira, Noelia Noemi Bogarín Ocampos, Chap Kau Kwan Chung y Juan Antonio Moreno Mareco
- Análisis de datos: Leila Jazmín Ovelar Paredes, María Jorgelina Sosa Viera, Lorena Elina Aldama Ferreira, Noelia Noemi Bogarín Ocampos

Referencias

Bayer, J. B., Anderson, I. A., & Tokunaga, R. S. (2022). Building and breaking social media habits. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101303. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101303>

Devlin, H. (2023). *Revealed: Almost half of British teens feel addicted to social media, study says*. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/jan/02/social-media-addiction-teenagers-study-phones>

Dixon, S. J. (2024). *Statista: Gender Distribution of Social Media Audiences Worldwide as of April 2024*. <https://www.statista.com/statistics/274828/gender-distribution-of-active-social-media-users-worldwide-by-platform>

Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (año). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2 (3), 136–150. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>

Global Web Index. 2019. *Flagship Report 2019. Report. Global Web Index*. <https://www.gwi.com/reports/social-2019>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). *¿Cómo está compuesto el mercado laboral en Paraguay?* <https://acortar.link/vVkbni>

Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11–23. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>

Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y., & Cheng, Z.-H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>

Lepik, K., & Murumaa-Mengel, M. (2019). Students on a social media 'detox': Disrupting the everyday practices of social media use. *En Communications in Computer and Information Science*. Springer International Publishing. (pp. 60–69).

Marx, J., Mirbabaie, M., & Turel, O. (2025). Digital detox: A theoretical framework and future research directions for information systems. *Information & Management*, 62(2), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.im.2024.104068>

Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital detox. *Business & Information Systems Engineering*, 64, 239–246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>

Pew Research Center. (2024). *Social Media Fact Sheet*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>

Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B. V., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idri-sov, B., & Empitu, M. A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra Journal*, 4(2), e786. <http://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>

Robertson, D. J., Malin, J., Martin, S., Butler, S. H., John, B., Graff, M., Flowers, P., & Jones, B. C. (2023). Social media use: Attitudes, “detox,” and craving in typical and frequent users. *Technology, Mind, and Behavior*, 4(3). <https://doi.org/10.1037/tmb0000120>

Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526–532

Seekis, V., Mulgrew, K. E., Prichard, I., Manning, H., Wood, I., & Stevenson, C. (2025). To detox or not to detox? The impact of different approaches to social media detox strategies on body image and wellbeing. *Body Image*, 52, 101849. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101849>

Statista. (2023). *Average daily time spent on social media according to global internet users as of the first quarter of 2023*. <https://www.statista.com/statistics/270229/usage-duration-of-social-networks-by-country/>

Vanden Abeele, M. M. P., Halfmann, A., & Lee, E. W. J. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>

Watson, J. C., Prosek, E. A., & Giordano, A. L. (2022). Distress among adolescents: An exploration of mattering, social media addiction, and school connectedness. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 95–107. <https://doi.org/10.1177/07342829211050536>

Xu, H., Phan, T. Q., & Tan, B. C. Y. (2022). Why are people addicted to SNS? Understanding the role of SNS characteristics in the formation of SNS addiction. *Journal of the Association for Information Systems*, 23(3), 806–837.