

# Regulando la distancia digital: interferencias y bienestar anticipado en la desconexión entre jóvenes

Lizardo Vargas-Bianchi<sup>1</sup>  
Laura León<sup>2</sup>  
Julio-César Mateus<sup>3</sup>

Recibido: 24/06/2025  
Aceptado por pares: 16/10/2025

Enviado a pares: 13/08/2025  
Aprobado: 10/12/2025

DOI: 10.5294/pacla.2025.28.4.5


## Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Vargas-Bianchi, L. León, L. y Mateus, J-C. (2026). Regulando la distancia digital: interferencias y bienestar anticipado en la desconexión entre jóvenes. *Palabra Clave*, 28(4), e2845. <https://doi.org/10.5294/pacla.2025.28.4.5>

## Resumen

La literatura define la desconexión digital como el no uso activo de medios y dispositivos digitales. Este campo de estudio emergente se centra en las relaciones de las personas con estos medios, que incluyen dispositivos, aplicaciones, funciones y mensajes. Los estudios previos han explorado este fenómeno centrándose en contextos del norte global, por lo que no se han abordado las experiencias de usuarios en otros entornos culturales. Este estudio examinó las experiencias, las motivaciones y los desafíos de la desconexión digital entre jóvenes en un contexto latinoamericano. Se realizó un análisis cualitativo de plantilla utilizando datos obtenidos de grupos focales con participantes que habían experimentado desconexión deliberada. Los hallazgos muestran que la desconexión adopta la forma de ajuste de la distancia sobre aspectos específicos de su entorno digital en torno a las interferencias que perciben y su bienestar anticipado. Sobre esta base, los re-

---

1  <https://orcid.org/0000-0002-9027-7673>. Universidad de Lima, Perú. [lvargas@ulima.edu.pe](mailto:lvargas@ulima.edu.pe)

2 <https://orcid.org/0000-0003-3283-2912>. Universidad de Lima, Perú; Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. [lrleon@ulima.edu.pe](mailto:lrleon@ulima.edu.pe)

3 <https://orcid.org/0000-0001-5161-3737>. Universidad de Lima, Perú. [jmateus@ulima.edu.pe](mailto:jmateus@ulima.edu.pe)

sultados permiten teorizar la desconexión como un proceso cíclico dentro del continuo de la conectividad. Entre los participantes, el entorno familiar surgió como un mediador en las decisiones de desconexión. Las investigaciones futuras podrían examinar cómo se configuran las interferencias y el bienestar anticipado en diferentes perfiles de usuarios y contextos, así como analizar los procesos de toma de decisiones y los tiempos de los ciclos de conectividad en un entorno digital.

### **Palabras clave**

Desconexión digital; ajuste de distancia digital; desintoxicación digital; desconexión cíclica; hiperconectividad; *media quiteracy*.

# Regulating Digital Distance: Interference and Anticipated Wellbeing in Youth Disconnection

## Abstract

The literature defines digital disconnection as the active non-use of digital media and devices. This emerging field of study focuses on people's relationships with these media, encompassing devices, applications, functions, and messages. Previous studies have explored this phenomenon by focusing on contexts of the Global North; therefore, the experiences of users in other cultural settings have not been addressed. This study examined the experiences, motivations, and challenges of digital disconnection among young people in Latin America. A qualitative template analysis was conducted using data from focus groups with participants who had experienced deliberate disconnection. The findings show that disconnection takes the form of adjusting the distance regarding specific aspects of their digital environment, organized around the interferences they perceive and their anticipated wellbeing. On this basis, the results allow us to theorize disconnection as a cyclical process within the continuum of connectivity. Among the participants, the family environment emerged as a mediator in disconnection decisions. While the literature has identified family rules linked to device disconnection, it has not addressed the family as a social variable influencing disconnection beyond the domestic sphere. Future research could examine how interferences and anticipated well-being are shaped in different user profiles and contexts, as well as analyze the decision-making processes and timing of connectivity cycles in a digital environment.

## Keywords

Digital disconnection; digital distance adjustment; digital detox; cyclic disconnection; hyperconnectivity; media quiteracy.

# Regulando a distância digital: interferências e bem-estar antecipado na desconexão entre jovens

## Resumo

A literatura define desconexão digital como o uso não ativo de mídias e dispositivos digitais. Esse campo emergente de estudo se centra na relação das pessoas com esses meios, incluindo dispositivos, aplicativos, funcionalidades e conteúdos. Estudos prévios exploraram esse fenômeno com foco em contextos no Norte global, deixando inexploradas as experiências dos usuários em outros contextos culturais. Este estudo investigou as experiências, motivações e desafios da desconexão digital entre jovens em um contexto latino-americano. Realizou-se uma análise qualitativa baseada em template, com dados obtidos de grupos focais compostos por participantes com experiência de desconexão intencional. Os achados indicam que a desconexão se configura como um ajuste de distância digital diante de aspectos específicos do ambiente digital, em resposta a interferências percebidas e em busca de um bem-estar antecipado. A partir disso, os resultados permitem teorizar a desconexão como um processo cíclico ao longo do continuum da conectividade. Entre os participantes, o ambiente familiar surgiu como um mediador nas decisões de desconexão. Pesquisas futuras poderiam examinar como interferência e bem-estar projetado são moldados por diferentes perfis e contextos de usuários, além de analisar processos decisórios e a duração dos ciclos de conectividade em um ambiente digital.

## Palavras-chave

Desconexão digital; ajuste de distância digital; desintoxicação digital; desconexão cíclica; hiperconectividade; media quiteracy.

# Introducción

Vivimos en un entorno donde plataformas digitales, redes sociales, mensajería y flujo de contenidos configuran parte de la vida cotidiana. La omnipresencia tecnológica ha despertado interés por comprender las prácticas deliberadas de desconexión digital, entendidas como interrupciones voluntarias del uso de medios digitales (Bagger, 2024). Este “giro hacia la desconexión” es un campo emergente de estudio en comunicación que analiza cómo las personas gestionan su vínculo con las plataformas digitales (Fast, 2021, p. 1615). Tal enfoque reconoce la complejidad de las prácticas y relaciones digitales contemporáneas, en las que la conexión y desconexión no constituyen estados binarios, sino un espectro de estados de conexión e interacción con el medio digital (Kuntsman y Miyake, 2019; Syvertsen, 2022).

La investigación sobre desconexión digital es un campo de estudio creciente que se ha desarrollado principalmente en países escandinavos, lo que deja pendiente su exploración en contextos culturales diversos (Nassen et al., 2023; Page et al., 2018). Desde América Latina, es posible examinar cómo las condiciones socioeconómicas y culturales influyen en las decisiones de desconexión (Altmaier et al., 2024). En la región, la desconexión deliberada se enfrenta a estructuras laborales caracterizadas por informalidad crónica y expansión acelerada de la economía de plataformas, en la que la disponibilidad permanente se convierte en un requisito funcional para la subsistencia laboral. En este contexto, la agencia para desconectar depende de los modelos de trabajo en línea que imponen flexibilidad obligada y autovigilancia algorítmica, y convierten la conectividad continua en una condición estructural más que en una elección individual (Arriagada et al., 2023; Micha, 2024; Mora-Salas et al., 2024).

Para atender a esa brecha de conocimiento, este estudio busca comprender cómo los jóvenes peruanos experimentan, motivan y enfrentan la desconexión digital intencional, así como identificar posibles diferencias o contrastes con la teorización propuesta por los estudios previos desarrollados en el hemisferio norte. Para alcanzar este objetivo, se plantearon tres preguntas de investigación:

PI1: ¿Cuáles son las motivaciones para la desconexión digital y qué ideas subyacen a esas motivaciones?

PI2: ¿Qué estrategias siguen para llevar a cabo sus decisiones de desconexión y las experiencias asociadas con esas estrategias?

PI3: ¿Qué retos u obstáculos se encuentran cuando practican la desconexión digital?

El aporte de esta investigación es ampliar la conceptualización del fenómeno al situarlo en un contexto distinto, comprendiendo que las relaciones de las personas con la tecnología están moduladas por su marco sociocultural. Además, los hallazgos permiten teorizar la desconexión como un proceso cíclico de regulación de la propia distancia de los medios digitales, impulsado por los beneficios y la utilidad percibidos por cada persona. El estudio contribuye a la comprensión de la desconexión digital como un fenómeno multidimensional e idiosincrásico, moldeado por la agencia individual y los factores socioculturales. Destaca el papel de la familia como mediador cultural en un marco latinoamericano.

## El fenómeno de la desconexión digital

La literatura muestra que no existe consenso en torno a la conceptualización de la desconexión digital. Nassen et al. (2023) señalan que los investigadores suelen utilizar diferentes términos para describir el mismo concepto, como desintoxicación digital, ayuno, desconexión, no uso y descanso. Klingelhofer et al. (2024) afirman que la desconexión digital se caracteriza por tres aspectos principales: a) una reducción intencional en el uso de los medios digitales, b) que abarca varios dispositivos, aplicaciones, funciones y mensajes digitales, y c) que tiene lugar durante un período definido (Meier y Reinecke, 2021; Nassen et al., 2023; Vanden Abeele et al., 2022). La definición actualmente incluye comportamientos que comprenden interrupciones de aplicaciones e interacciones específicas, no solo la abstinencia total de dispositivos (Radtke et al., 2022). Los estudios coinciden en que la desconexión digital no es binaria, sino que existe como un espectro de repertorios interconectados que los usuarios emplean para gestio-

nar la conectividad (Altmaier et al., 2024; Barranquero, 2023; Kuntsman y Miyake, 2019).

La literatura también destaca la naturaleza dinámica y fluctuante del fenómeno de desconexión a lo largo del tiempo, influenciada por ideas, motivaciones y circunstancias, lo que se reconoce como una característica distintiva (Altmaier et al., 2024; Nassen et al., 2023). Las personas utilizan diversos métodos para desconectarse, desde el abandono de una red social, hasta medidas parciales, como deshabilitar las notificaciones o usar funciones de “no molestar” (Altmaier et al., 2024; Nguyen, 2023).

Los estudios de desconexión abordan la forma en que las personas se relacionan con los medios, con la agencia individual como un componente clave. Sobre este campo, algunos autores han propuesto la *media quiteracy* (Good y Ciccone, 2025), un concepto que combina la alfabetización mediática con la idea de renuncia en inglés, que postula una agencia crítica en la que las personas deciden cuándo y cómo limitar el uso de la tecnología.

La capacidad de elegir voluntariamente desconectarse es compleja. La literatura muestra la desconexión como una elección consciente e intencional que asume plena agencia. Sin embargo, la desconexión no siempre es voluntaria, sino que es causada por desigualdades socioeconómicas (Bozan y Tréré, 2024). Los estudios evidencian que las personas de los grupos socioeconómicos más bajos son las menos capaces de permitirse la desconexión deliberada (Beattie y Cassidy, 2021; Gui y Büchi, 2021). Esto pone de manifiesto cómo el estado de la conectividad incluye dimensiones que van más allá de la agencia individual. Las posibilidades de ejercer la agencia de desconexión aparecen moduladas por la posición de cada uno en el continuo de conectividad.

Como señalamos, en el contexto latinoamericano estas limitaciones se agravan por una combinación de factores socioeconómicos preexistentes de precariedad laboral y otros exacerbados por la digitalización, como la plataformización del trabajo. En el trabajo doméstico y de cuidados, por ejemplo, la disponibilidad permanente es un requisito para acceder a en-

cargos y evitar la pérdida de ingresos, lo que hace que la desconexión sea prácticamente inviable para quienes dependen del trabajo diario (Micha, 2024). Así, la plataformización del trabajo en América Latina se apoya en esta informalidad previa y refuerza la dependencia del dispositivo móvil mediante algoritmos que penalizan la ausencia y premian la hiperconexión (Mora-Salas, 2024). En este escenario, la agencia para desconectar queda subordinada a condiciones materiales que convierten la conectividad continua en una forma de supervivencia económica.

## Motivaciones y estrategias para la desconexión digital

Nassen et al. (2023) identificaron diversas motivaciones para la desconexión digital: percepción de uso excesivo, mejora del bienestar psicológico (estrés, autoestima, depresión, salud física), optimización de la productividad, mejora de relaciones sociales, preocupación por la privacidad y deseo de reducir la banalidad digital. Las estrategias de desconexión incluyen rechazo, restricción, retirada, resistencia y enfoques mixtos (Bagger, 2024), que pueden clasificarse como intervenciones conductuales (p. ej., limitar el acceso a dispositivos) o tecnológicas (uso de herramientas de control del tiempo de pantalla) (Nguyen et al., 2022).

Estas estrategias operan en distintos niveles: dispositivo (móvil, ordenador), plataforma (redes sociales), función (chat, *feed*), interacción (personas específicas) y mensaje (contenido específico) (Meier y Reinecke, 2021; Nassen et al., 2023). Pueden incluir la reducción del tiempo de uso, la restricción durante horas laborales o vacaciones (Jorge, 2019; Vanden Abeele et al., 2024), desactivación de notificaciones, uso de modo “no molestar”, bloqueo de *apps*, alejamiento físico de dispositivos o filtrado de contenidos o cuentas (Klingelhofer et al., 2024; Meier y Reinecke, 2021). Estas prácticas favorecen un uso más consciente y autorregulado (Barranquero, 2023; Syvertsen, 2023), apoyado por herramientas de monitoreo digital (Monge Roffarello y De Russis, 2021; Schmuck, 2020) y límites personales (Altmayer et al., 2024). Otras medidas incluyen el abandono de plataformas o la migración a entornos digitales más seguros (Ittefaq, 2025), del mismo modo que estrategias sociales, como reglas familiares (Hiniker et

al., 2016), retiros de desconexión (Fish, 2017; Gaafar y Allah, 2021) y apoyo colectivo (Baumer et al., 2013; Schoenebeck, 2014).

## Métodos

Este estudio examina la desconexión entre jóvenes, explorando motivaciones, estrategias y obstáculos mediante análisis cualitativo de plantilla (King y Brooks et al., 2017).

### Muestra y participantes

Se empleó un muestreo intencional guiado por las preguntas de investigación, con el propósito de convocar participantes cuyas experiencias ofrecieran riqueza informativa. Este criterio permitió incorporar casos capaces de aportar matices relevantes para la comprensión y el análisis de la desconexión digital intencional. Además, se recurrió a la selección de casos homogéneos (Onwuegbuzie y Leech, 2007), con el fin de incluir individuos con características o atributos similares en cuanto a su entorno digital y la experiencia de la desconexión, para facilitar la exploración de esas experiencias compartidas dentro de un marco común. En consecuencia, se definieron los siguientes criterios de inclusión: a) uso regular de redes sociales o plataformas digitales (como Instagram, TikTok, Twitch, Substack, Netflix, HBO Max), b) haber considerado o tomado acciones para reducir su uso en los últimos dos años, c) haberse desconectado voluntariamente por un tiempo y d) ser estudiante universitario de distintos contextos socioeconómicos en Lima (Perú). La muestra incluyó 46 jóvenes (24 hombres, 22 mujeres), entre 18 y 25 años (media = 20,8; DS = 2,43). La convocatoria se hizo por correo electrónico y mensajes de texto. El estudio obtuvo la aprobación de viabilidad ética de la universidad de los autores. Todos los participantes firmaron consentimiento informado y se protegió el anonimato mediante seudónimos.

### Recolección de datos

Se realizaron seis grupos focales moderados por los tres investigadores. Se elaboró una guía de discusión semiestructurada basada en las preguntas de la investigación y en el marco conceptual de Nassen et al. (2023) sobre las motivaciones para la desconexión digital. La guía cubrió tres dimensiones:

a) el concepto de *desconexión* y el uso de plataformas digitales, b) la motivación y la reflexión antes de la desconexión, y c) las acciones de desconexión consecuentes. Antes de la aplicación, se realizaron tres pruebas piloto que permitieron ajustar esta guía. Las sesiones de los grupos focales se condujeron en una sala Gesell del campus universitario de los investigadores; cada sesión se grabó digitalmente en audio y vídeo, y se transcribió literalmente.

## **Técnica y procedimiento de análisis**

Se aplicó el análisis de plantillas (King y Brooks, 2017), creando una plantilla temática a partir de subconjuntos de datos y refinándola progresivamente. El marco analítico incluyó reflexiones, motivaciones, obstáculos y estrategias de desconexión. Todos los investigadores codificaron de forma independiente el *dataset*, combinando códigos deductivos orientados por Nassen et al. (2023) e inductivos. Tras codificar el primer grupo, se acordó una plantilla inicial, aplicada luego a los grupos 2-3 y 4-6. Se revisó tras cada aplicación, evaluando la consistencia entre codificadores (Guest et al., 2014), hasta alcanzar la versión final de la plantilla temática.

## **Resultados**

A partir de la plantilla elaborada, se condujo la interpretación de esa codificación para reconocer patrones y conexiones entre los temas. El análisis permitió identificar que la desconexión digital se manifiesta como una forma de ajustar la distancia con lo digital, organizándose en torno a la relación entre interferencia percibida y bienestar anticipado. Esta relación se observa cuando las personas identifican que ciertas prácticas o contenidos digitales interfieren con aspectos importantes de su vida y anticipan que modificar su uso puede contribuir a recuperar o mejorar esos aspectos. El análisis identifica tres temas de primer nivel, acompañados de cinco de segundo nivel:

1. Ajuste de la distancia digital según interferencias percibidas y bienestar anticipado
  - 1.1 Bienestar y presente consciente
  - 1.2 Beneficio funcional para metas y responsabilidades
  - 1.3 Beneficio social y cuidado en la interacción con otros

2. Ambivalencia y hábitos que dificultan el ajuste de la distancia digital
3. Grados de ajuste de la distancia digital
  - 3.1 Ajustes parciales o efímeros
  - 3.2 Ajustes profundos o estructurales

## **Ajuste de la distancia digital según interferencias percibidas y bienestar anticipado**

Este tema representa la desconexión digital como un ajuste selectivo de la distancia que la persona establece con el medio digital en función de las interferencias que identifica en su vida cotidiana y el bienestar que anticipa al tomar distancia. El tema se encuentra en la base del fenómeno de la desconexión y apunta a que este ajuste surge cuando los participantes perciben que ciertos usos digitales afectan actividades, estados o necesidades que consideran relevantes, o cuando proyectan que alejarse contribuye a recuperar equilibrio o priorizar aquello que les resulta significativo.

A mí me gustaba leer libros. Dejé los libros por las aplicaciones, por los juegos, por el Facebook. Yo no utilizo Facebook [...] Pero me di cuenta porque a mí siempre me ha gustado leer libros. Tenía en mi casa [muchos] libros. Los leía y llegó un momento en que me compré un teléfono, y ya me quedaba pegado ahí jugando, hasta que me di cuenta también de que perdía mucho tiempo ahí y ya no agarraba los libros. Por eso lo desactivé y eliminé mi cuenta. [...] Volví a leer. Cambié de aplicaciones también, hay algunas que, en vez de leer los libros, los escuchas. (Andrés)

Estas interferencias y bienestar proyectado no son fijos sino situados, al definirse en contextos específicos de la vida de la persona (como estudios o trabajo, familia, entorno social, bienestar o privacidad), en los que la utilidad del medio digital puede facilitar o dificultar lo que la persona necesita en ese momento. De este modo, lejos de significar un abandono del entorno digital, el ajuste de la distancia expresa una relación flexible en la que se conserva lo que resulta útil y se toma distancia de lo que genera interferencias o deja de aportar bienestar, manteniendo abierta la posibilidad de reevaluar sus decisiones:

Un día me lo desinstalaba. Por ejemplo, TikTok. Me lo borraba un día y al día siguiente me lo instalaba de nuevo. Pero luego de un tiempo

lo desinstalaba, o decía: Me lo voy a borrar un mes, por ejemplo, y un mes me voy a enfocar 100 % en determinada cosa, y lo cumplía. (Nico)

Este carácter contingente de las interferencias percibidas y bienestar permite argumentar que la desconexión no opera como un estado binario de conexión-desconexión, sino como un proceso adaptativo. Los jóvenes describen cómo, al identificar que ciertos usos afectan su bienestar o interfieren con actividades que valoran, ajustan la distancia digital para recuperar equilibrio, retomar pasatiempos o priorizar prácticas que anticipan como beneficiosas, mientras mantienen plataformas que consideran útiles. Los subtemas desarrollan estas dimensiones.

### **Bienestar y presente consciente**

Este subtema reúne los ajustes motivados por interferencias relacionadas con el bienestar emocional o corporal, así como por la anticipación de bienestar al recuperar calma en su vida cotidiana. Incluye el alejamiento tras experimentar ansiedad, la saturación o el malestar entre contenidos o hábitos, así como la búsqueda de experiencias no mediadas que se perciben como más significativas que la interacción digital. La persona percibe valor en la distancia digital, esto le permite restaurar equilibrio y reconectar con actividades, sensaciones y estados internos considerados saludables.

Por ejemplo, el bienestar implica regular la inquietud por ver los mensajes y las publicaciones en el móvil y las redes sociales, o protegerse contra los comentarios negativos, evitando esos contenidos negativos y los comportamientos digitales que experimentan como dañinos: “Me dio un poco de ansiedad. [...] Yo, por ejemplo, estaba estudiando. Estaba ansiosa por saber qué mensajes me habían llegado, qué publicaciones. Tenía ansiedad, no podía estar tranquila. No podía contenerme” (Nadia).

Frecuentemente me desconecto, sobre todo de las redes sociales, en especial de Twitter. Me peleaba con otras personas. Yo era un caos. [...] salía de mi trabajo, veía algo que no me gustaba, un mal comentario, y ponía cosas [en Twitter], ¿no? Sabía que eso estaba mal. Porque salía del trabajo estresado, me desestresaba de una u otra manera allí [...] Ya no lo hago. (Francisco)

Cuando jugaba [videojuegos] perdía y me estresaba, renegaba. Y cuando lo dejé, como que cambié: ya no renegaba. Era por los mismos juegos que me hacía cambiar mi forma de actuar, de hablar, de dirigirme a otras personas. [...] Dejé de jugar y ya me sentía como que más tranquilo, y salía más a la calle también, a hacer deporte. Llegó un momento en que [mis primos] iban a mi casa y me sacaban: “vamos a hacer deporte”. (Andrés)

La experiencia de saturación se encuentra en este subtema, expresada como cansancio por el consumo excesivo, agotamiento por la atención constante: “Te cansa, te satura, tu mente se llena de información, y no utilizas el tiempo para nada productivo, la verdad. Y yo de verdad estaba harta de eso, dije, quizás hay que hacer otra cosa, alguna actividad” (Adriana).

Los participantes también experimentan bienestar en la desconexión que conlleva reconectar con el presente o su entorno, priorizando las vivencias *offline* sin intermediación tecnológica. Esas experiencias posibilitan futuras proyecciones de bienestar por desconexión.

Una vez que me desconecté, que fueron como dos semanas, que literalmente decidí, apagué mis redes sociales, y caminé de [distrito A] a [distrito B], por la playa caminando, y me quedé a ver el mar y escuchar y me sentí muy feliz. Quiero decir, literalmente me sentí feliz con solo mirar, contemplar, escuchar y estar en silencio, bebiendo agua. Ahí mirando el mar, relajándote, y es como que te sientes feliz contigo misma [...] sientes felicidad porque estás ahí, disfrutando del momento. (Valeria)

### **Beneficio funcional para metas y responsabilidades**

Este subtema recoge situaciones en las que los jóvenes perciben que su uso digital interfiere con metas o responsabilidades, y anticipan bienestar al regular la interacción con ese entorno. Los jóvenes modifican la distancia cuando perciben que ciertas plataformas ya no aportan valor, consumen tiempo sin retornar un beneficio a cambio, o interfieren con sus metas o responsabilidades:

[Las redes sociales] son un gran distractor cuando quiero hacer alguna actividad que requiere toda mi atención. Por ejemplo, cuando hago actividad física. Cuando entreno, desconecto el wifi, los datos, y pongo el celular en modo “no molestar”. Lo dejo a un costado y me

concentro una o dos horas. Recién después lo vuelvo a revisar, por si tengo algún mensaje importante o algo así. (Javier)

Al ser participantes jóvenes, las decisiones de desconexión se vinculan con el sentido de responsabilidad ante sus estudios: “Cuando dejé todas las redes sociales fue por una razón específica: tenía que prepararme para el examen de admisión [a la universidad]” (Dalia).

También se observa una transformación del comportamiento digital asociada al proceso de maduración personal sobre la revisión de prioridades:

Entonces a la hora de entrar en esta nueva vida adulta y hacer varias cosas que hacen que se desplace ese tiempo, cada vez tenía menos tiempo para hacer las cosas, o sea, para hacer las actividades que me quitaban tiempo, como otras aplicaciones. Y obviamente terminaba en una decisión. ¿Qué es lo que pesa más? ¿Qué es más importante? Si las actividades que estoy haciendo, como el trabajo, los estudios. (Rafael)

### **Beneficio social y cuidado en la interacción con otros**

Este subtema integra decisiones en las que los jóvenes identifican interferencias en su experiencia social, ya sea por presión, exposición, demandas de disponibilidad o riesgos, y anticipan bienestar sobre su relación con los demás al practicar una desconexión.

Se observa que las demandas tácitas o expresas de mantener la conexión digital por parte de terceros, como la familia, los amigos o los compañeros, inciden en la decisión de desconectar. Por ejemplo, los participantes manifiestan preocupaciones sociales y reconocen que la desconexión puede dificultar la socialización y provocar miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) y olvido social. Los participantes lo cuentan: “Me ponía ansiosa. Pensaba: ¿Y si alguien me está hablando? ¿Y si algo pasó?” (Adriana); “Cuando estás trabajando y te desconectas, tus amigos te reclaman: Ahora te botas” (Mateo); “A veces pienso: ¿La gente con la que hablo seguido me va a extrañar?, ¿me escribirán de verdad? Si me desconecto, ¿realmente les importará?” (Isabel).

El círculo familiar emerge como un factor valorado, que media en las decisiones de desconexión: “Buscaba reemplazar ese tiempo de las aplicaciones en pasar más tiempo con mi familia” (Andrea). Una persona cuenta que tras la desconexión experimentó una pérdida de contacto con su familia: “Ya no veo fotos de la familia: ¿adónde se han ido?, ¿qué han ido a comer?, ¿no me han invitado!” (Luigi). Y otros participantes la mencionan en sus experiencias de desconexión:

Yo me desconecto cuando estoy con mi familia. Aparentemente no tengo muchas fotos familiares, pero siempre hay una en el grupo familiar, una persona que siempre está ahí y toma fotos. Mediante esa persona puedo sacar las fotos, ¿no? Pero en sí, particularmente, me desconecto más que todo ahí. Estoy con familiares. (Melanie)

Yo solía ver muchas historias de WhatsApp y lo desinstalé. Pero se puede decir que fallé al volver a instalarlo, pero fue debido a la comunicación que ahí tenía con mis padres, con mis familiares, con todos ellos. (Mayra)

En los datos, se observa que las necesidades de comunicación, tanto personal como profesional, suponen una demanda social que incide en la regulación de la distancia digital, pues los jóvenes experimentan un requerimiento social de disponibilidad: “Uno quisiera desconectarse del todo, pero, a veces, las mismas obligaciones no te dejan. Hay que usar las redes por trabajo, estudios o temas familiares” (Javier); “Una vez intenté desinstalar el WhatsApp en el verano, pero, como estaba trabajando, solo me duró una hora” (Valeria).

La seguridad ante terceras personas también es una dimensión valorada. Se refiere a la protección de la seguridad personal y la privacidad frente a potenciales riesgos. Se manifiesta en la implementación de estrategias de regulación de la distancia digital para preservar la privacidad o controlar la vulnerabilidad ante otras personas: “Una foto que subamos a redes nunca va a desaparecer. Incluso si lo borras [...] Dejamos nuestra huella al tener instaladas las redes” (Almudena).

Facebook lo dejé porque recibía muchos mensajes, a veces de trabajos que no eran buenos, como también virus. [...] Entonces yo

tenía miedo porque me iban a infectar el teléfono de algo. Antes en el Facebook publicaba muchos estados, lo que hacía en el día, y estaba dando mucha información de mi persona hacia otras personas, y dije: Mejor no, también tengo hijas pequeñas y a veces ponía [contenido] de ellas. Y con estas cosas que pasan, dije: Es una red muy pública. Y por esa razón lo eliminé. Por seguridad más que nada. [...] Tenía miedo de que de repente en cualquier momento mi ubicación, porque, en general, yo ponía hasta dónde estaba, dónde vivía, ponía aquí con mis hijas, en el parque, hasta yo misma, en mis trabajos. (Mónica)

## **Ambivalencia y hábitos que dificultan el ajuste de la distancia digital**

Este tema describe dimensiones que complican la posibilidad de ajustar la distancia digital en función del bienestar proyectado. Las dificultades no se limitan a aspectos prácticos, sino que reflejan tensiones internas asociadas a la ambivalencia del valor de la conexión y los hábitos digitales arraigados.

La ambivalencia expresa conflictos en la valoración de la conexión, debido a que la persona encuentra beneficios tanto en la conexión como en la desconexión. Una participante afirma: “Por un lado, tiene su lado negativo que puedes distraerte, pero también su parte positiva porque por esas redes puedes mantenerte al tanto” (Almudena). Una estudiante de Arquitectura sostiene: “Yo uso TikTok para ver diseños de arquitectura. Si lo desinstalo, pierdo eso. Entonces no quería, pero a la vez sí quería” (Clara).

También se observa la tensión entre la intención de desconectarse y la necesidad de permanecer disponibles por responsabilidades académicas, laborales o familiares. Esta tensión limita las posibilidades de regular el uso digital según las preferencias personales y complementa las ambivalencias descritas en este tema.

Por ejemplo, uno quisiera desconectarse de vez en cuando para poder enfocarse en una actividad específica. Por ejemplo, yo tenía pensado estar aquí todo el rato sin ninguna interrupción, pero justo ahorita me acaban de llamar para algo importante, por una transferencia [bancaria] que tengo que hacer. (Marcos)

En cuanto a los hábitos digitales, representan costumbres y automatismos que dificultan al individuo regular su distancia con lo digital. Los

datos recogen dificultades para desconectar y controlar el consumo de contenidos, en casos como la verificación compulsiva del móvil, la atención que reclaman las alertas y la curiosidad persistente por las redes sociales. Una participante refiere al respecto:

A veces quería entrar a Instagram y me daba cuenta de que no lo tenía, pero hacía como todo el proceso de abrir mi celular y buscar la aplicación, y luego no la tenía. [...] Era un hábito, era algo que me costaba... me costaba desacostumbrarme a tenerlo ahí siempre y a ver esas cosas [...] O sea, lo que hacía con tanta frecuencia, el dejar de hacerlo... Si bien yo sabía que era para mi bienestar, igual se sentía como un vacío, como que faltaba algo, porque ya era parte de mi rutina diaria. (Camila)

Cuando la persona se desconecta, estos hábitos provocan sensaciones de malestar y pérdida, lo que muestra cómo las conductas de uso establecidas afectan la agencia ante el entorno digital.

Al principio, cuando desinstalé [aplicaciones], sentí que mi cuerpo las buscaba. Tenía como automático encender mi celular, entrar a Instagram, mirar las historias, actualizar, seguir viendo los estados. Así que tuve que acostumbrarme de nuevo a saber que ya no iba a usar esa aplicación [...] Al principio, cuando desinstalé TikTok, me sentía muy ansioso, quería regresar o decía: Ya, bueno, voy a instalarlo unos cinco minutos. Y pasó una hora y seguía ahí. Pero ya cuando poco a poco me acostumbré a no usarlo, sentí como un duelo. Sentí como que una parte de mí se terminó. (Janina)

En la aplicación encontraba algo en qué invertir el tiempo [...] el tiempo a veces me sobraba. Cuando te desconectas el tiempo del día se te hace largo, largo. Parecía eterno estar cinco minutos sin hacer nada. Y como que en ese momento uno quiere caer y instalar la aplicación un rato, y luego la elimino. (Sergio)

Asimismo, aparece un efecto de persistencia mental del medio digital, como una dificultad para desvincular la atención respecto de ese medio al intentar desconectarse: “Traté de alejarme de mirar el celular y YouTube para ir a dormir. Para que [el cerebro] no esté pendiente de eso. Porque el cerebro está ahí, que no descansa por estar tanto tiempo en las redes” (Federico).

## **Grados de ajuste de la distancia digital**

Este tema aborda el grado de distancia que los jóvenes buscan establecer al considerar el bienestar anticipado de esa distancia con la tecnología. Las formas de ajuste no constituyen etapas lineales, sino respuestas particulares contingentes al contexto, la interferencia experimentada y el beneficio que consideran en su interacción con el medio digital. En algunos casos, el bienestar proyectado tendrá un valor menor o limitado, lo que conduce a ajustes parciales. En otros, será significativa y se recurre a formas más profundas de alejamiento.

### **Ajustes parciales o efímeros**

En los ajustes parciales, la persona reduce la intensidad o frecuencia de la interacción con una (o múltiples) dimensiones del medio digital. En estos casos, los jóvenes limitan el tiempo de uso, silencian notificaciones, restringen funciones o establecen periodos precisos de conexión: “Me propuse estar ocupada desde la mañana hasta la noche [...] cuando tú bailas o estás concentrada, no agarras el celular” (Ángela). También desactivan las notificaciones del móvil: “Cuando quiero desconectarme temporalmente de todo, [uso la] función ‘no molestar’ en el celular y simplemente no ingresan llamadas ni mensajes, nada simplemente” (Néstor).

### **Ajustes profundos o estructurales**

Los ajustes profundos se presentan cuando el bienestar percibido de mantener la conexión es muy bajo y la persona decide alejarse de manera más radical. Esto incluye desinstalar aplicaciones, apagar o guardar el dispositivo por períodos largos o suspender temporalmente la presencia en redes sociales. En estos casos, la relación con el entorno digital se interrumpe casi por completo como una forma de recuperar control, bienestar o claridad mental. Estos ajustes pueden ser temporales o recurrentes y funcionan como momentos de reposición que permiten redefinir la relación con la tecnología: “Cuando hay exámenes [...] desinstalo para olvidar por completo” (Clara). Otros apagan el móvil: “Ni bien llego [a un retiro espiritual], apago el celular, lo guardo y no lo veo por tres días. Entonces como que ahí me da paz, me da tranquilidad” (Isabel). El alejamiento parcial muestra que el ajuste no implica ruptura, sino una reorganización continua entre cercanía y distancia.

## Discusión

Este estudio aporta al campo de los estudios de desconexión al brindar evidencia desde un contexto cultural poco explorado y al precisar cómo se configura la relación entre jóvenes y medios digitales. Nuestros hallazgos sugieren comprender la desconexión como una regulación de la distancia sobre aspectos específicos del entorno digital, organizada en función de las interferencias percibidas en el uso de la tecnología y del bienestar que la persona proyecta obtener al regular esa distancia. La conceptualización como ajuste o regulación es consistente con trabajos previos que reconocen la conectividad y la desconexión como una calibración constante por parte del individuo (Karsay y Vandenbosch, 2021; Vanden Abeele y Syvertsen, 2025). Asimismo, identificamos que el entorno familiar funciona como un mediador cultural en la experiencia de los participantes, modulando las posibilidades de ejercer o sostener decisiones de desconexión.

Optamos por el concepto de *regulación de la distancia* como una forma más matizada de comprender los momentos en los que la persona decide no usar una tecnología de manera intencional, sin abandonarla ni salir de su posición dentro del continuo de la conectividad digital. Un buen ejemplo es el caso de Andrés, participante que encontró que las aplicaciones del móvil interferían en el hábito de lectura que antes disfrutaba, por lo que abandonó una red social para volver a la lectura, incluso, mediante aplicaciones de audiolibro (texto a voz digital). Los datos muestran que la distancia frente a lo digital puede ocurrir en una dimensión mental o disposicional (modular la atención o la intención ante la persistencia de la tecnología, como se observa en el tema 2), y también en una dimensión física (desinstalar aplicaciones, apagar o apartar el dispositivo), en cada práctica de decisiones de desconexión.

En esta línea, los hallazgos son consistentes con la literatura cuando señala que la desconexión opera selectivamente sobre componentes específicos del entorno digital (Klingelhofer et al., 2024), al ajustar su relación con aplicaciones, funciones, contenidos, interacciones o algoritmos, sin renunciar por completo al ecosistema conectado. Esto respalda que la desconexión no constituye una realidad binaria de uso o no uso (Kuntsman y

Miyake, 2019; Syvertsen, 2022), sino una dinámica de decisiones situadas según lo que se percibe como interferente o útil al bienestar. Sobre esa base interpretativa, proponemos la teorización de la desconexión digital como un fenómeno cíclico, informado por la experiencia de lo interferente o útil en las distintas formas de interacción digital.

Asimismo, las observaciones coinciden en que la ambivalencia (proyectar bienestar tanto en mantener la conexión como en practicar la desconexión sobre el mismo objeto; Silchenko, 2025; Vanden Abeele et al., 2024) y los hábitos de consumo digital forman parte del proceso motivacional, al influir en el impulso y la capacidad de regular la distancia digital (Nguyen, 2023).

En relación con el bienestar digital, una parte importante de la literatura vincula la desconexión con este, o bien como un factor motivador (Nguyen y Hargittai, 2024), o bien como una condición que lo propicia (De Leyn et al., 2024; Gilbert et al., 2025). Aunque no hay un acuerdo en su conceptualización, en este campo, destacan definiciones que lo abordan desde la psicología, precisando dimensiones que incluyen el bienestar psicopatológico, asociado a malestares emocionales y cognitivos, así como el bienestar psicológico, que abarca experiencias positivas en sus componentes hedónicos (como el placer y la satisfacción) y en sus componentes eudaimónicos (como el sentido, propósito y crecimiento personal) (Dias et al., 2023; Meier y Reinecke, 2020). Por otro lado, Vanden Abeele y Syvertsen (2025) lo plantean como el equilibrio que el sujeto establece entre los beneficios y las desventajas de la conectividad digital. Desde la filosofía, Burr y Floridi (2020) lo proponen como la autocomprensión de lo que significa vivir una vida que es buena en una sociedad digital. Coincidimos con estas últimas definiciones de bienestar enmarcadas en el fenómeno digital, añadiendo la anticipación de ese bienestar como una característica en la decisión de desconexión.

También coincidimos con el carácter idiosincrático de la desconexión (Ernst y Schnauber-Stockmann, 2024; Klingelhoef et al., 2024), pues cada persona define y experimenta de manera distinta qué constituye una

interferencia y qué anticipa como bienestar, según sus responsabilidades, prioridades, hábitos, valores y experiencias. La misma práctica puede ser valorada como útil o como obstáculo, por lo que el ajuste de distancia se configura de forma individual y no responde a patrones universales, sino a trayectorias biográficas y contextos socioculturales particulares.

En este sentido, en el marco de la interferencia percibida al usar la tecnología y del bienestar que se anticipa obtener por desconectar es consistente con la idea de cambios en la prioridad de Ernst y Schnauber-Stockmann (2024). Si bien no plantean un traslape conceptual, ambos autores coinciden en que la persona reconoce lo que recibe o espera recibir del medio y, en ejercicio de su agencia, reajusta la relación con este medio.

## **La agencia individual en contexto sociotécnico como base del fenómeno**

La agencia se configura como una condición fundamental para activar formas de desconexión voluntaria. Desde un enfoque antropológico, los sujetos ejercen agencia al negociar su relación con su entorno tecnológico marcado por lógicas de conectividad constante.

Desde el enfoque de *media quiteracy* (Good y Ciccone, 2025), el ajuste de la distancia digital representa una forma de agencia crítica, en la que los individuos deciden cómo actuar sobre su entorno digital. Este acto refleja una decisión activa de recuperar tiempo, autonomía o bienestar, no un rechazo tecnofóbico. Prácticas como suspender cuentas o abandonar plataformas expresan autorregulación crítica de medios, no déficits. Esta capacidad parece autodidacta en los casos observados, sin formación formal en autorregulación digital. Los participantes modifican su entorno a partir de reflexiones y aprendizajes personales. Experiencias, valores, aprendizajes y consumo de medios, junto con habilidades críticas y ajuste de la distancia, configuran lo que podría llamarse su estilo de conectividad.

La agencia del usuario se enmarca en estructuras sociales económicas (precariedad, subempleo), tecnológicas (plataformización), mediáticas (modelos de negocio basados en la atención) y de género, de las que no se

escapa solo con voluntariedad. Estas condiciones determinan cómo se ejerce la agencia: la desconexión se ve limitada por dependencias de subsistencia y pertenencia, y no solo por una voluntad individual. Mientras en países desarrollados se debate el bienestar y proliferan talleres de “desintoxicación digital”, en países con alta dependencia tecnológica existen barreras estructurales para relaciones más equilibradas entre usuarios y dispositivos (Patino, 2022). En América Latina, la disponibilidad permanente no es una opción sino un requisito para sostener ingresos diarios (Micha, 2024). Esta lógica se intensifica en trabajos mediados por algoritmos, en los que la visibilidad y la asignación de tareas dependen del grado de conexión, penalizando explícitamente la ausencia, incluso, si esta responde a intentos de autocuidado o regulación digital (Mora-Salas, 2024). En este contexto, la agencia también se configura dentro de la economía de la atención, en la que esta es un recurso limitado para las plataformas digitales (Franck, 2019; Heitmayer, 2025), y las redes sociales intensifican la competencia por captar atención, eje de su modelo de negocio, en el que el contenido informativo y de entretenimiento se intercambia y monetiza mediante publicidad.

De este modo, la desconexión digital opera como estrategia individual de resistencia ante prácticas de diseño orientadas a maximizar la retención del usuario, promovidas por la industria de plataformas digitales y frecuentemente cuestionadas desde una perspectiva ética, incluso, por generar conductas adictivas (Bhargava y Velasquez, 2021). No obstante, resulta imprescindible subrayar la responsabilidad de los Estados en implementar regulaciones más estrictas, pues, sin mecanismos de control, estas dinámicas y sus efectos podrían convertirse en un problema de salud pública.

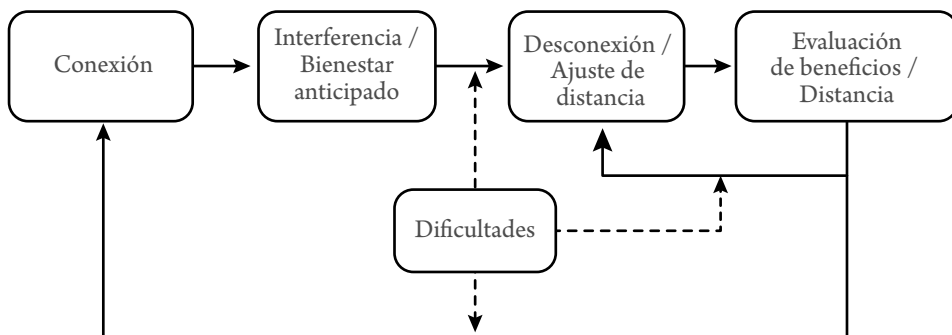
## **La desconexión como un proceso cíclico**

Sobre esa base, teorizamos la desconexión digital como un proceso cíclico en el que la relación entre interferencias y bienestar informa los ajustes que realizan los usuarios. Los resultados muestran que los participantes revisan su conexión a partir de evaluaciones sobre lo que consideran molesto o beneficioso en su interacción con lo digital. No es necesario que las decisiones de desconexión sean definitivas para ser consideradas desconexión digital, por lo que estas pueden configurarse como un movimiento continuo de ajuste. De este modo, la desconexión puede adoptar la forma de un

patrón recurrente de conexión, evaluación, alejamiento y posterior reevaluación, lo que permite comprenderla como una constante adaptación dentro del continuo de conectividad. Este proceso iterativo también se sitúa en un contexto estructural mayor relacionado con las cambiantes condiciones laborales, como hemos discutido: los ciclos no son solo una elección psicológica, sino el reflejo de tensiones externas (ingresos inestables, trabajos discontinuos y presión por responder mensajes).

Durante el uso regular del entorno digital, el sujeto puede experimentar interferencias en sus interacciones que lo llevan a evaluar los beneficios de regular su distancia con algún componente del entorno. Esta evaluación puede derivar en acciones de ajuste, una decisión mediada por dificultades y tensiones del sujeto, como hábitos y ambivalencias, así como por factores externos vinculados a la disponibilidad esperada. Posteriormente, los usuarios valoran los beneficios obtenidos y deciden mantener, modificar o revertir la distancia regulada, retornando a la conexión (o manteniendo la desconexión) con patrones de uso que reactivan el ciclo (figura 1).

**Figura 1. Componentes y relaciones del proceso cíclico de desconexión digital**



Fuente: elaboración propia.

### **El círculo familiar como mediador cultural**

Si bien la literatura reconoce que la desconexión ocurre bajo presión estructural para mantenerse conectados (Good y Ciccone, 2025), por obligaciones sociales y por responsabilidades, hasta el momento la familia solo

se había mencionado como ejemplo situado de algunos hogares que tienen por costumbre limitar el móvil en el hogar, por ejemplo, durante las comidas (De Leyn et al., 2024; Vanden Abeele et al., 2024). Sin embargo, apenas se la había abordado como un factor social del fenómeno, con incidencia más allá de las paredes del hogar. El círculo familiar aparece como un componente manifiesto en las experiencias de desconexión digital de los participantes. Los participantes buscaban proteger sus vínculos familiares, y cuando la conexión digital interfiere con ellos, se percibe como perjudicial. La utilidad percibida de fortalecer estos lazos motiva la desconexión. La comunicación familiar, las responsabilidades cotidianas y la dinámica de pareja promueven una mirada crítica hacia el uso digital. En los contextos latinoamericanos, con una orientación colectivista (Hofstede, 2001), la familia modula la relación con las plataformas digitales, a diferencia de lo que ocurre en el norte global, donde no emerge como un factor relevante en la desconexión.

## **Limitaciones e investigaciones futuras**

Este estudio no estuvo exento de limitaciones, algo propio de abordar un fenómeno multidimensional enraizado en la experiencia fenomenológica de cada persona. La muestra incluyó estudiantes universitarios, por lo que las experiencias descritas se circunscriben a su edad. Las futuras investigaciones podrían indagar otros rangos etarios con realidades y contextos distintos. Por su carácter situado, es oportuno continuar explorando el modo en que las condiciones contextuales modulan la desconexión, como los contextos laborales, en los que la expectativa de disponibilidad constante es un factor relevante.

Respecto de la teorización propuesta de la desconexión como un proceso cíclico en el que los individuos ajustan su conexión según utilidades percibidas de modo dinámico, los estudios futuros podrían evaluar y ampliar esta tesis empíricamente.

Por otro lado, se observó que algunas experiencias de desconexión se ven interferidas cuando la atención permanece anclada en la tecnología digital, incluso, en ausencia de su uso activo. La mente sigue conectada debido a la disponibilidad constante del dispositivo. Las futuras investi-

gaciones podrían explorar cómo esta atención vinculada dificulta la desconexión digital.

A pesar de que no es propósito del estudio repensar la terminología usada en la literatura sobre estudios de desconexión, señalamos que la palabra *desconexión* quizá no sea la más adecuada, al implicar una ausencia categórica de conexión, hecho que no refleja con precisión el fenómeno no binario de regulación de la distancia con la tecnología digital. Los futuros estudios podrían revisar desde diversas perspectivas la pertinencia del término con el que se ha denominado este campo.

## Conclusiones

Este estudio amplía el campo de la desconexión digital al aportar evidencia sobre la desconexión digital desde un contexto latinoamericano, mostrando cómo los jóvenes regulan su distancia con el entorno digital en función de las interferencias percibidas y del bienestar anticipado. Los hallazgos indican que la desconexión es un ajuste orientado a recuperar bienestar, funcionalidad o control. Las dificultades individuales para sostener estos ajustes, como la ambivalencia, los hábitos digitales y las demandas de disponibilidad, evidencian tensiones entre las preferencias individuales y las exigencias sociales de la vida conectada. Asimismo, el entorno familiar emerge como un mediador que influye en las evaluaciones que los jóvenes realizan sobre lo que consideran útil o disruptivo. Estos elementos permiten conceptualizar la desconexión digital como un proceso cíclico dentro del continuo de conectividad, caracterizado por decisiones revisables orientadas por la utilidad percibida y las interferencias en el uso de la tecnología.

## Financiación

Este estudio contó con el apoyo del Instituto de Investigación Científica (IDIC) de la Universidad de Lima (Perú) e hizo parte del proyecto de investigación “Desconexión digital intencional y elementos de temporalidad”, número de concesión: 60701953.

## Declaración de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de interés en la investigación.

## Declaración de ética y consentimiento

La investigación obtuvo la aprobación del Comité de Integridad y Ética en Investigación de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Lima, que incluye el consentimiento informado que fue entregado a los participantes.

## Disponibilidad de datos o materiales

Los participantes no dieron su consentimiento para compartir públicamente los datos, y la naturaleza sensible de la investigación impide la disponibilidad de estos.

## Consentimiento para publicación

Declaramos que se obtuvo el consentimiento para la publicación de la información compartida por los participantes.

## Declaración de inteligencia artificial

Durante la preparación de este trabajo, los autores utilizaron GPT-4 y Paperpal para armonizar el texto y optimizar la legibilidad. Tras utilizar estas herramientas, los autores revisaron y editaron el contenido según fuera necesario.

## Contribuciones de autoría (CRedit)

Lizardo Vargas-Bianchi: conceptualización, metodología, análisis formal, investigación, redacción-borrador original, redacción-revisión y edición, curación de datos, administración del proyecto.

Laura León: conceptualización, metodología, análisis formal, investigación, redacción-borrador original, redacción-revisión y edición.

Julio-César Mateus: conceptualización, metodología, análisis formal, investigación, redacción-borrador original, redacción-revisión y edición.

## Referencias

- Altmaier, N., Kratel, V. A., Borchers, N. S. y Zurstiege, G. (2024). Studying digital disconnection: A mapping review of empirical contributions to disconnection studies. *First Monday*, 29(1). <https://doi.org/10.5210/fm.v29i1.13269>
- Arriagada, A., Bonhomme, M., Ibáñez, F. y Leyton, J. (2023). The gig economy in Chile: Examining labor conditions and the nature of gig work in a Global South country. *Digital Geography and Society*, 5, 100063. <https://doi.org/10.1016/j.diggeo.2023.100063>
- Bagger, C. (2024). A decade of digital disconnection research in review: Where, what, how, and who? En K. Albris, K. Fast, F. Karlsen, A. Kaun, S. Lomborg y T. Syvertsen (eds.), *The digital backlash and the paradoxes of disconnection* (pp. 109-128). Nordicom, University of Gothenburg. <https://doi.org/10.48335/9789188855961-6>
- Barranquero, A. (2023). Slow media, desconexión digital y periodismo reporado: Un balance crítico de la primera década de investigación. *Palabra Clave*, 26(4), e2642. <https://doi.org/10.5294/pacla.2023.26.4.2>
- Baumer, E. P. S., Adams, P., Khovanskaya, V. D., Liao, T. C., Smith, M. E., Schwanda Sosik, V. y Williams, K. (2013). Limiting, leaving, and (re)lapsing: An exploration of Facebook non-use practices and experiences. En *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3257-3266). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2470654.2466446>
- Beattie, A. y Cassidy, E. (2021). Locative disconnection: The use of location-based technologies to make disconnection easier, enforceable and exclusive. *Convergence*, 27(2), 395-413. <https://doi.org/10.1177/1354856520956854>
- Bhargava, V. R. y Velasquez, M. (2021). Ethics of the attention economy: The problem of social media addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), 321-359. <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>

- Bozan, V. y Treré, E. (2024). When digital inequalities meet digital disconnection: Studying the material conditions of disconnection in rural Turkey. *Convergence*, 30(3), 1134-1148. <https://doi.org/10.1177/13548565231174596>
- Burr, C. y Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A multidisciplinary perspective. En C. Burr y L. Floridi (eds.), *Ethics of digital well-being: A multidisciplinary approach* (pp. 1-29). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-50585-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-50585-1_1)
- De Leyn, T., Verlinden, A., Lemahieu, L., Geldof, L., Mennes, M., Cocchi, A., Martens, M. y Vanden Abeele, M. (2024). Unburdening the (dis) connected individual? A digital disconnection policy paradox in Flanders (Belgium). *Media and Communication*, 12. <https://doi.org/10.17645/mac.8588>
- Dias, P., Martinho, L. y Jorge, A. (2023). Digital disconnection and Portuguese youth: Motivations, strategies, and well-being outcomes. *Comunicação e Sociedade*, 44, 1-22. [https://doi.org/10.17231/comsoc.44\(2023\).4466](https://doi.org/10.17231/comsoc.44(2023).4466)
- Ernst, A. y Schnauber-Stockmann, A. (2024). Won't stop'til you get enough? Determinants of disengaging from mobile media apps in daily life. *Communication Research*. <https://doi.org/10.1177/00936502251378582>
- Fast, K. (2021). The disconnection turn: Three facets of disconnective work in post-digital capitalism. *Convergence*, 27(6), 1615-1630. <https://doi.org/10.1177/13548565211033382>
- Fish, A. (2017). Technology retreats and the politics of social media. *tripleC: Communication, Capitalism & Critique. Open Access Journal for a Global Sustainable Information Society*, 15(1), 355-369. <https://doi.org/10.31269/triplec.v15i1.807>
- Franck, G. (2019). The economy of attention. *Journal of sociology*, 55(1), 8-19. <https://doi.org/10.1177/1440783318811778>

- Gaafar, A. S. M. y Allah, H. (2021). Digital detox tourism at the Egyptian destination: Attitudes and motivators. *Journal of Association of Arab Universities for Tourism and Hospitality*, 20(2), 88-107. <https://doi.org/10.21608/jaauth.2021.62562.1130>
- Gilbert, A., Klingelhofer, J. y Meier, A. (2024). Disconnect to recharge: Well-being benefits of digital disconnection in daily life. *Communication Research*. <https://doi.org/10.1177/00936502251387830>
- Good, K. D. y Ciccone, M. (2025). Media quiteracy: Why digital disconnection belongs in the media literacy curriculum. *Journal of Media Literacy Education*, 17(1), 150-165. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2025-17-1-10>
- Guest, G., MacQueen, K. M. y Namey, E. E. (2014). *Applied thematic analysis*. Sage.
- Gui, M. y Büchi, M. (2021). From use to overuse: Digital inequality in the age of communication abundance. *Social Science Computer Review*, 39(1), 3-19. <https://doi.org/10.1177/0894439319851163>
- Heitmayer, M. (2025). The second wave of attention economics: Attention as a universal symbolic currency on social media and beyond. *Interacting with Computers*, 37(1), 18-29. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwae035>
- Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y. y Kientz, J. A. (2016). Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules. En *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing* (pp. 1376-1389). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2818048.2819940>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2.<sup>a</sup> ed.). Sage.
- Ittefaq, M. (2025). Digital disconnective practice: Online platform migration and technology non-use in the age of emerging social media

- and polarized societies. *Media, Culture & Society*, 47(4), 815-823. <https://doi.org/10.1177/01634437251326397>
- Jorge, A. (2019). Social media, interrupted: Users recounting temporary disconnection on Instagram. *Social Media+ Society*, 5(4), 2056305119881691. <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>
- Karsay, K. y Vandenbosch, L. (2021). Endlessly connected: Moving forward with agentic perspectives of mobile media (non-) use. *Mass Communication and Society*, 24(6), 779-794. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1974785>
- King, N. y Brooks, J. (2017). *Template analysis for business and management students*. Sage.
- Klingelhofer, J., Gilbert, A. y Meier, A. (2024). Momentary motivations for digital disconnection: An experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(5), zmae013. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae013>
- Kuntsman, A. y Miyake, E. (2019). The paradox and continuum of digital disengagement: Denaturalising digital sociality and technological connectivity. *Media, Culture & Society*, 41(6), 901-913. <https://doi.org/10.1177/0163443719853732>
- Meier, A. y Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182-1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Micha, A. (2024). Plataformas de trabajo doméstico y de cuidados en América Latina: Una tipología según la clasificación laboral de las trabajadoras. *Revista de Estudios Sociales*, 89, 23-41. <https://doi.org/10.7440/res89.2024.02>
- Monge Roffarello, A. y De Russis, L. (2021). Coping with digital wellbeing in a multi-device world. En *Proceedings of the 2021 CHI conference on*

*human factors in computing systems* (pp. 1-14). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445076>

- Mora-Salas, M., Delfino, A. y Vêras de Oliveira, R. (2024). Presentación del dossier: El capitalismo de plataformas en América Latina: Trazos visibles y horizontes probables. *Estudios Sociológicos de El Colegio de México*, 42, 1-17. <https://doi.org/10.24201/es.2024v42.e2736>
- Nassen, L. M., Vandebosch, H., Poels, K. y Karsay, K. (2023). Opt-out, abstain, unplug: A systematic review of the voluntary digital disconnection literature. *Telematics and Informatics*, 81, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>
- Nguyen, M. H. (2023). “Maybe I should get rid of it for a while...”: Examining motivations and challenges for social media disconnection. *The Communication Review*, 26(2), 125-150. <https://doi.org/10.1080/10714421.2023.2195795>
- Nguyen, M. H. y Hargittai, E. (2024). Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: A mobile experience sampling study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad044. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>
- Nguyen, M. H., Büchi, M. y Geber, S. (2022). Everyday disconnection experiences: Exploring people’s understanding of digital well-being and management of digital media use. *New Media & Society*, 26(6), 3657-3678. <https://doi.org/10.1177/14614448221105428>
- Onwuegbuzie, A. J. y Leech, N. L. (2007). A call for qualitative power analyses. *Quality & Quantity*, 41(1), 105-121. <https://doi.org/10.1007/s11135-005-1098-1>
- Page, X., Wisniewski, P., Knijnenburg, B. P. y Namara, M. (2018). Social media’s have-nots: An era of social disenfranchisement. *Internet Research*, 28(5), 1253-1274. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0123>

- Patino, B. (2022). *Tempestad en la pecera: La nueva civilización de la memoria de pez*. Alianza.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. y Von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Schoenebeck, S. Y. (2014). Giving up Twitter for Lent: How and why we take breaks from social media. En *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 773-782). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/2556288.2556983>
- Silchenko, K. (2025). Technology dualities and paradoxes in digital well-being: Analysis of discourses of digital well-being market offerings. *Journal of Macromarketing*, 45(4) 550-573. <https://doi.org/10.1177/02761467251356660>
- Syvertsen, T. (2023). Framing digital disconnection: Problem definitions, values, and actions among digital detox organisers. *Convergence*, 29(3), 658-674. <https://doi.org/10.1177/13548565221122910>
- Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vanden Abeele, M. M. P., Halfmann, A. y Lee, E. W. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101295. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021>

- Vanden Abeele, M. M. P., Vandebosch, H., Koster, E. H. W., De Leyn, T., Van Gaeveren, K., de Segovia Vicente, D., Van Bruyssel, S., van Timmeren, T., De Marez, L., Poels, K., DeSmet, A., De Wever, B., Verbruggen, M. y Baillien, E. (2024). Why, how, when, and for whom does digital disconnection work? A process-based framework of digital disconnection. *Communication Theory*, 34(1), 3-17. <https://doi.org/10.1093/ct/qtad016>
- Vanden Abeele, M. M. y Syvertsen, T. (2025). Theorizing dis/connection: A mutual invitation to mobile media and digital disconnection scholars. *Mobile Media & Communication*. <https://doi.org/10.1177/20501579251360886>