Referências Formatadas

1. **4.1** MEJIA-CRUZ, P. P. et al. Eficacia de las intervenciones para reducir ansiedad, depresión y adicción a internet en adolescentes adictos a internet: un metaanálisis. **Revista Colombiana de Psicología**, Bogotá, v. 33, n. 2, 2024. Disponível em:<http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552024000200011>. Acesso em: [Data atual].
2. **4.2** CIANCAGLINI, S. et al. Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. **Journal of Psychosocial Research on Cyberspace**, v. 15, n. 3, 2021. Disponível em:<https://www.researchgate.net/publication/353280416_Digital_detox_An_effective_solution_in_the_smartphone_era_A_systematic_literature_review>. Acesso em: [Data atual].
3. **4.3** INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES (México). **Guía desintoxicacion digital**. [S. l.]: IFT, 2020. Disponível em:<https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/usuarios-y-audiencias/desintoxicaciondigitalguia1.pdf>. Acesso em: [Data atual].