



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**Psicología**

INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA Y DEPENDENCIA AL  
TELÉFONO MÓVIL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA  
DE UN COLEGIO PÚBLICO DEL CALLAO

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA

AUTORA: NICOLE DEL ROSARIO RAMIREZ ANDRADE

ASESOR: MG. FREDDY ROLAND TOSCANO RODRIGUEZ

LIMA - PERÚ

2026



## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

La egresada:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	Nicole del Rosario Ramirez Andrade

Perteneiente al programa de la **carrera profesional de Psicología**, autora del trabajo titulado: **Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **Título Profesional** bajo la modalidad de **tesis**.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	Freddy Roland Toscano Rodriguez	Psicología	Asesor

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **16 %**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **3524828525**; fecha de entrega: **01-04-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 27 de abril de 2026**



Firma del asesor  
N° DNI: 09614775  
ORCID: 0000-0003-2343-8702

**MIEMBROS DEL JURADO**

Mg. DANITSA ALARCON PARCO

**Presidente**

Mg. CECILIA MARTINA AGUIRRE LAURA

**Vocal**

Mg. MEY LING ROSA CHANG MARCOVICH

**Secretaria**

## **DEDICATORIA**

A mi mamá Mercedes, gracias por ser ese impulso constante, por no dejarme rendirme y por confiar en mí incluso en los momentos en los que yo no lo hacía.

Este trabajo también refleja todo lo que hiciste por mí.

A mi mamita Elvira, gracias por tu amor y apoyo incondicional, y por recordarme,

una y otra vez, que sí era capaz de lograr esto y mucho más.

A mi papito Félix, aunque no pudiste acompañarme físicamente en esta etapa de

mi vida, en el tiempo que compartimos fuiste un gran apoyo y motivación para

mí. Tu recuerdo me ha acompañado en este camino y sigue siendo una de mis

fuerzas para seguir adelante.

## AGRADECIMIENTOS

A mi tía Sonia y a Marcelino, gracias por su apoyo, por su compañía y por estar presentes en este proceso. Por cada momento en el que me hicieron sentir que no estaba sola. Su apoyo no solo estuvo en lo visible, sino también en esos pequeños detalles que sostuvieron mi ánimo a lo largo del camino.

A Jhonatan, mi mejor amigo hoy, mañana y en todas las vidas en las que el destino nos permita coincidir. Gracias por tu apoyo desde el día uno, por empujarme a seguir cuando todo se hacía difícil y por no dejar que me rindiera. Gracias también por tus palabras de aliento en los momentos exactos y por recordarme siempre lo capaz que soy, incluso cuando yo misma lo olvidaba.

Al director del colegio, gracias por su apoyo, apertura y disposición para la realización de esta investigación. Asimismo, por facilitar el acceso a la institución y brindar las condiciones necesarias para el desarrollo de este estudio.

Al Mg. Freddy Toscano Rodriguez, mi asesor, gracias por su guía constante y por acompañarme en cada etapa de este proceso. Agradezco profundamente su tiempo, su compromiso y la confianza brindada durante todo el desarrollo de esta tesis.

A mi universidad, gracias por brindarme la oportunidad de contar con una beca que hizo posible la realización de esta investigación, así como por proporcionarme los conocimientos y herramientas necesarios para desarrollarla con éxito.

## **TABLA DE CONTENIDOS**

### **RESUMEN**

### **ABSTRACT**

<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
1.1 Identificación del problema	1
1.2 Formulación de problema	6
1.3 Justificación e importancia	6
1.4 Objetivos de la investigación	7
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>9</b>
2.1 Sustento teórico de las variables	9
2.1.1 Inflexibilidad psicológica	9
2.1.2 Dependencia al teléfono móvil	14
2.1.3 Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil	18
2.1.4 Adolescencia	19
2.2 Antecedentes entorno al problema investigado	21
2.3 Hipótesis	24
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>25</b>
3.1 Tipo y diseño de la investigación	25
3.2 Población y muestra	25
3.3 Variables	27
3.4 Métodos e instrumentos	27
3.5 Procedimiento de recolección de datos	29

3.6 Técnicas análisis de datos	31
3.7 Consideraciones éticas	31
<b>CAPITULO IV: RESULTADOS</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN</b>	<b>38</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>48</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>49</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS</b>	

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Prueba de normalidad.	33
Tabla 2 Correlaciones entre la variable inflexibilidad psicológica y la variable dependencia al teléfono móvil.	34
Tabla 3 Distribución según niveles de inflexibilidad psicológica.	34
Tabla 4 Distribución según niveles de dependencia al teléfono móvil.	35
Tabla 5 Correlación entre inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil.	35
Tabla 6 Correlación entre inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil según el sexo.	36
Tabla 7 Correlación entre inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil según la etapa de la adolescencia.	37

## RESUMEN

El propósito central de la presente investigación fue analizar la relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao. Se aplicó un diseño metodológico de tipo no experimental, con un enfoque transversal y un alcance correlacional-descriptivo. La muestra estuvo conformada por 262 estudiantes seleccionados mediante muestreo aleatorio simple, a quienes se administraron el Cuestionario de Evitación y Fusión para Jóvenes (AFQ-Y) y el Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM). Los resultados evidenciaron una correlación positiva y significativa entre ambas variables ( $\rho = 0.700$ ,  $p < 0.01$ ); en particular, la inflexibilidad psicológica se asoció con las dimensiones de la dependencia al celular, como la abstinencia ( $\rho = 0.710$ ,  $p < 0.01$ ), la pérdida de control y consecuencias asociadas ( $\rho = 0.513$ ,  $p < 0.01$ ), así como la tolerancia e interferencia en otras actividades ( $\rho = 0.608$ ,  $p < 0.01$ ). Asimismo, esta relación fue más intensa en mujeres y en adolescentes de la etapa intermedia. En conjunto, los hallazgos confirman una asociación sólida entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil, destacando la necesidad de profundizar en el estudio de estos factores en la población adolescente, con miras a orientar estrategias de prevención e intervención que promuevan un uso más adaptativo de la tecnología.

**Palabras clave:** Inflexibilidad psicológica, Dependencia al teléfono móvil, Adolescentes.

## ABSTRACT

The main purpose of this research was to analyze the relationship between psychological inflexibility and mobile phone dependence in high school students from a public school in Callao. A non-experimental methodological design was applied, with a cross-sectional approach and a correlational-descriptive scope. The sample consisted of 262 students selected through simple random sampling, to whom the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y) and the Mobile Phone Dependence Test (TDM) were administered. The results revealed a positive and significant correlation between the two variables ( $\rho = 0.700$ ,  $p < 0.01$ ); specifically, psychological inflexibility was associated with dimensions of mobile phone dependence such as withdrawal ( $\rho = 0.710$ ,  $p < 0.01$ ), loss of control and associated consequences ( $\rho = 0.513$ ,  $p < 0.01$ ), as well as tolerance and interference with other activities ( $\rho = 0.608$ ,  $p < 0.01$ ). This relationship was also more intense in women and in adolescents of the middle stage. Overall, the findings confirm a strong association between psychological inflexibility and mobile phone dependence, highlighting the need to further investigate these factors among adolescents to guide prevention and intervention strategies that promote a more adaptive use of technology.

**Keywords:** Psychological inflexibility, Mobile phone dependency, Adolescents.

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Identificación del problema**

La adolescencia es una etapa de la vida, en la cual se atraviesan diversos retos y demandas asociadas a factores como la presión en el ámbito académico, los conflictos en las relaciones personales y las tensiones dentro del entorno familiar, los cuales inciden directamente en su bienestar psicológico (Stringaris et al., 2021).

Al respecto, esta problemática se sustenta en evidencia empírica, como una investigación realizada en Bolivia, la cual expone que la mayoría de los adolescentes experimentan preocupación por su rendimiento escolar, ya que aproximadamente el 35% de ellos reporta estrés relacionado con los estudios (Paredes et al., 2022). Asimismo, en el contexto peruano se identificó que el 32,3 % de las personas con edades de 15 a 29 años ha enfrentado problemas relacionados con su estado psicológico o emocional (Secretaría Nacional de la Juventud, 2021).

Ante estas dificultades, diversos enfoques psicológicos han explorado las variables que influyen en la regulación emocional y la adaptación a las adversidades. Uno de los constructos que ha cobrado relevancia en este campo es la inflexibilidad psicológica, el cual es derivado de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Este alude a la dificultad para actuar de manera flexible frente a situaciones adversas, permitiendo que pensamientos y emociones desagradables influyan rígidamente en el comportamiento (Hayes et al., 1996).

La inflexibilidad psicológica (IP) comprende dos procesos íntimamente relacionados, la evitación experiencial y la fusión cognitiva (Hayes, 2012). El primero se refiere a la tendencia a creer de forma fehaciente en los pensamientos

asumiéndolos como verdaderos; mientras que, la evitación experiencial hace referencia a cómo la persona conecta con sus experiencias internas, en donde hay una tendencia a rehuir de aquellas consideradas como desagradables (Valdivia-Salas et al., 2017).

Si bien esta última puede percibirse como una estrategia de afrontamiento útil de manera momentánea (García-Oliva y Piqueras, 2016), desde el enfoque de la ACT se considera que su uso reiterado resulta contraproducente, al consolidarse como una respuesta habitual frente al malestar emocional (Barbosa, 2018).

Desde esta perspectiva, la inflexibilidad psicológica se configura como una problemática relevante, particularmente en la adolescencia, etapa caracterizada por una mayor vulnerabilidad emocional. Estudios empíricos señalan que los adolescentes con altos niveles de inflexibilidad psicológica presentan mayores dificultades para manejar pensamientos y emociones negativas, lo que se traduce en un incremento de síntomas de ansiedad, depresión, estrés y malestar psicológico general (Greco et al., 2008; Levin et al., 2014).

Asimismo, la presencia de procesos como la fusión cognitiva y la evitación experiencial se asocia con una menor regulación emocional y con patrones de afrontamiento desadaptativos, que limitan la capacidad del adolescente para adaptarse a las demandas académicas, sociales y familiares propios de esta etapa del desarrollo (Bond et al., 2011; Hayes et al., 2012).

En este marco, investigaciones previas han vinculado la inflexibilidad psicológica con diversas problemáticas emocionales y conductas desadaptativas, entre las cuales se incluye la dependencia al teléfono móvil (Kuru y Celenk,

2021). En particular, el estudio efectuado por Ruiz–Ruano et al. (2020) evidenció que la evitación experiencial y el uso problemático del móvil se relacionan de manera positiva, es decir, el teléfono móvil es empleado como un medio de escape ante la presencia de emociones y pensamientos negativos internos. De este modo, al estar condicionado el uso del móvil por la evitación de sensaciones negativas, se incrementa el riesgo de desencadenar una dependencia.

Este vínculo cobra mayor relevancia si se considera el papel central que actualmente desempeña el teléfono móvil en la vida de los adolescentes. Hoy en día, se registra que el celular se ha transformado en un utensilio fundamental en la rutina cotidiana debido a las nuevas dinámicas sociales, culturales y educativas. Esto se debe a que, con la llegada del teléfono móvil, se han satisfecho de manera más amplia las necesidades de conocimiento, afectividad, integración y liberación de tensiones, superando las capacidades de los medios de comunicación tradicionales (García y Rincón, 2021). Gracias a su versatilidad, permite el acceso constante a contenido variado y entretenimiento, fomentando una conexión permanente con el entorno virtual (Feijoo et al., 2021).

Según el informe publicado por Ditrendia (2020), existen más de 8 mil millones de dispositivos móviles activos a nivel mundial, superando incluso la población mundial. En América Latina, por su parte, se contabilizan más de 500 millones de smartphones conectados (Groupe Speciale Mobile, 2021). En el caso peruano, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020) comunicó que en el año 2019 el 94,7% de los hogares tenía acceso a un dispositivo celular, y el 81,2% de adolescentes de entre 12 y 17 años contaban con uno. Asimismo, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (2020) reveló que un 83% de los adolescentes

peruanos en ese rango de edad acceden a internet mediante sus dispositivos móviles, usando principalmente redes sociales y videojuegos.

Bajo esta perspectiva, el ingente aumento del uso del móvil ha generado un creciente interés por sus posibles repercusiones en el desarrollo de los adolescentes en los ámbitos personal, social y académico (Carpio-Fernández et al., 2021). A nivel personal, esta dependencia se manifiesta en mayores niveles de ansiedad, impulsividad y dificultades en la regulación emocional, ya que el adolescente desarrolla una necesidad constante de revisar el dispositivo para obtener estimulación, aprobación social o alivio emocional; cuando el acceso al móvil es limitado, aparecen síntomas de inquietud e irritabilidad (Elhai et al., 2017; Hawi & Samaha, 2017).

En el ámbito social, el uso problemático del móvil afecta las relaciones interpersonales porque el adolescente reemplaza progresivamente la interacción cara a cara por la comunicación digital, lo que reduce las oportunidades de practicar habilidades sociales como la escucha activa, generando dificultades comunicativas (Kuss & Griffiths, 2017; Sohn et al., 2019).

Asimismo, en el plano familiar, la dependencia al móvil se asocia con mayor conflicto con los padres y deterioro de la comunicación, debido a que el uso recurrente del dispositivo tiende a interferir en los momentos de convivencia, provoca distracciones recurrentes y genera desacuerdos sobre los límites establecidos, lo que incrementa tensiones, discusiones y percepción de distanciamiento emocional entre padres e hijos (Hawi & Samaha, 2017; Domoff et al., 2019).

Finalmente, en el contexto educativo, se ve afectado el rendimiento académico porque fragmenta la atención, reduce el tiempo dedicado al estudio y altera los hábitos de sueño, factores que disminuyen la concentración en clase y la comprensión de contenidos (Lepp et al., 2015; Chen et al., 2020).

En conjunto, estos hallazgos evidencian que la dependencia al móvil actúa como un factor que interfiere activamente en los procesos emocionales, relacionales y académicos del adolescente, afectando de manera integral su desarrollo psicosocial. En ese marco, se considera una dependencia al móvil cuando se produce la pérdida de control y produce afectaciones en distintos ámbitos del funcionamiento cotidiano de la persona (Díaz et al., 2019).

Por consiguiente, a partir de lo expuesto resulta importante realizar un estudio abarcando la relación entre la inflexibilidad psicológica (IP) y la dependencia al teléfono móvil (DTM), dado que múltiples investigaciones han hallado que la inflexibilidad psicológica se vincula con un escaso control de impulsos, siendo este último, parte de las conductas que traen como consecuencia el uso inadecuado del teléfono móvil.

Sumado a ello, se destaca que la asociación entre ambos constructos no ha sido investigada con profundidad en Perú. En suma, a través de este estudio se podrán beneficiar quienes laboran en el área preventiva de conductas adictivas, puesto que de acuerdo con los resultantes hallados se podrían elaborar programas orientados a trabajar estas variables en los adolescentes.

## **1.2. Formulación del problema**

Por lo expuesto, se presenta el siguiente problema: ¿Qué relación existe entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao?

## **1.3 Justificación e importancia**

Este estudio se justifica en el escaso número de estudios enfocados en la población adolescente y por la evidencia reportada en la literatura científica en el contexto peruano, la cual indica que este grupo presenta una mayor vulnerabilidad para desarrollar dependencia al teléfono móvil, lo que resalta la necesidad de profundizar en el análisis de los factores psicológicos asociados a esta problemática.

Asimismo, a nivel teórico, los resultados hallados podrán ser contrastados con otras investigaciones, lo cual permitirá un mayor enriquecimiento de información en torno a la realidad de los adolescentes con respecto a la inflexibilidad psicológica y dependencia al móvil.

De igual manera, a nivel práctico, la información obtenida servirá para contribuir con información validada para las organizaciones educativas y profesionales de área para de ese modo delinear y efectuar programas promocionales preventivos con el propósito de una intervención a tiempo de esta problemática.

Desde el ámbito social, el presente estudio aporta al reconocimiento y comprensión de la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil como problemáticas relevantes en la población adolescente, contribuyendo a visibilizar sus implicancias en el bienestar emocional y en la vida cotidiana de este

grupo etario. Asimismo, los resultados permiten generar evidencia científica que favorece una mayor sensibilización de la comunidad educativa y de la sociedad en general respecto a los riesgos asociados al uso desregulado del teléfono móvil en adolescentes.

En lo que concierne a su aporte a nivel metodológico, la elaboración del estudio permitirá indagar entorno a una variable relacionada a la dependencia al móvil, asimismo, los resultados servirán como medio de información para el desarrollo de futuras investigaciones de corte transversal y además proporcionará un método de investigación que permita entender y comprender esta problemática en diferentes situaciones y variables relacionadas con la inflexibilidad psicológica.

Finalmente, en el ámbito ético, la investigación aporta al abordaje responsable de la problemática del uso del teléfono móvil en adolescentes e inflexibilidad psicológica, al evitar enfoques patologizantes y promover una comprensión preventiva y contextualizada de ambos fenómenos, respetando el desarrollo evolutivo del adolescente y favoreciendo prácticas profesionales orientadas a la protección de su salud mental.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### **Objetivo general**

Determinar la relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao.

##### **Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de inflexibilidad psicológica en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao.

- Determinar el nivel de dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao.
- Determinar la relación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao, según el sexo y etapa de la adolescencia.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Sustento teórico de las variables**

#### **2.1.1 Inflexibilidad psicológica**

##### **Definiciones**

La inflexibilidad psicológica se entiende como la dificultad para responder de manera flexible ante pensamientos y emociones desagradables, lo que favorece conductas rígidas orientadas a evitar el malestar, aun cuando estas interfieran con el funcionamiento adaptativo (Hayes et al., 2012). En ese marco, aquella persona que desarrolle la IP tiende a evitar experiencias privadas; tales como pensamientos, sentimientos, recuerdos, etc., que le generen malestar, incluso cuando la acción llevada a cabo para evadir dichas experiencias sea incompatible con los valores o metas de la persona (Bond et al., 2011).

En este sentido, lo que busca evitar aquella persona que presenta inflexibilidad psicológica es el sufrimiento psicológico; el cual, es un constructo base que expone la ACT considerándolo como una característica inherente del individuo y necesaria para su evolución como especie (Luciano & Wilson, 2002). Sin embargo, producto de la influencia cultural y una psicología basada en un modelo médico, se ha considerado al sufrimiento como una patología que debe ser eliminada, en consecuencia, las personas tienden a evitarlo, ello también podría ser entendido como una respuesta natural y evolutiva; dado que, es un mecanismo de protección de la persona (Hayes et al., 2012; Luciano & Hayes, 2001).

Pero, según Hayes et al. (1999) existen cuatro situaciones en donde la evasión del sufrimiento puede volverse perjudicial para el sujeto. En primera instancia, se da cuando la persona tras repetidos intentos en evitar un pensamiento,

lo único que consigue es evocar dicho pensamiento. La segunda condición se produce cuando aquella experiencia interna desagradable no logra ser controlada por la persona y por el contrario lo que ocasiona es empeorar la situación, la tercera se da cuando se adoptan conductas perjudiciales al tratar de evadir aquella emoción o pensamiento; por ejemplo, cuando una persona opta por consumir algún tipo de sustancia psicoactiva para no sentir aquello que le genera malestar o displacer. Por último, la cuarta condición se da cuando se intenta evitar un evento que no puede ser cambiado.

### **Modelo Teórico de la Flexibilidad Psicológica**

La inflexibilidad psicológica se sustenta en el modelo de la flexibilidad psicológica desarrollado en el marco de la ACT. Este modelo adopta una perspectiva contextual-funcional de la conducta y se apoya en la Teoría de los Marcos Relacionales, la cual explica el papel del lenguaje y la cognición en la regulación del comportamiento humano (Hayes et al., 2012).

Desde este enfoque, la flexibilidad psicológica se define como la capacidad de contactar con la experiencia presente de manera consciente y abierta, aceptando los eventos internos sin intentar controlarlos, y orientando la conducta en función de valores personales. En contraste, la inflexibilidad psicológica se conceptualiza como un patrón de funcionamiento caracterizado por respuestas rígidas ante la experiencia interna, que limitan la adaptación y el bienestar psicológico (Hayes et al., 2006).

El modelo plantea que la inflexibilidad psicológica emerge principalmente a partir de procesos como la evitación experiencial y la fusión cognitiva. Cabe

destacar que, aunque estos procesos son distinguibles a nivel conceptual, el modelo reconoce que suelen operar de manera conjunta, configurando un patrón global de inflexibilidad psicológica.

### **Modelo Hexaflex de la Terapia de Aceptación y Compromiso**

El modelo de la flexibilidad psicológica se representa gráficamente mediante el Hexaflex, el cual organiza los principales procesos propuestos por la ACT y permite comprender su funcionamiento dinámico e interdependiente (Hayes et al., 2012). Este esquema integra seis procesos centrales que, en conjunto, explican el grado de flexibilidad o inflexibilidad psicológica de una persona.

El primer proceso es la aceptación, entendida como la disposición a experimentar eventos internos desagradables sin intentar evitarlos, controlarlos o suprimirlos. La aceptación permite que el individuo reduzca la lucha constante contra el malestar interno, favoreciendo una relación más abierta y flexible con la experiencia subjetiva. En contraste, la evitación experiencial implica eludir sensaciones displacenteras y además recurrir a estrategias que permitan evadir o modificar las sensaciones aversivas o los acontecimientos que la producen (García-Montes et al. 2007). Además, esta se asocia con mayores niveles de sufrimiento psicológico y conductas desadaptativas (Hayes et al., 2006).

El segundo proceso corresponde a la defusión cognitiva, que implica tomar distancia de los pensamientos y reconocerlos como eventos mentales transitorios, en lugar de asumirlos como verdades absolutas que determinan la conducta. La defusión permite disminuir la influencia literal de los pensamientos negativos o autocríticos sobre el comportamiento, favoreciendo respuestas más adaptativas. Por

el contrario, la fusión cognitiva se refiere a cómo la persona se ve atrapada por sus propios pensamientos, tomándolos como verdades absolutas y permitiendo que influyan directamente en su comportamiento. Como consecuencia, el individuo tiende a esforzarse por controlar y rechazar automáticamente estos eventos, en lugar de aceptarlos y considerarlos como eventos momentáneos, lo que limita la flexibilidad conductual (Hayes et al., 2012).

El tercer proceso es el contacto con el momento presente, el cual hace referencia a la capacidad de atender de manera consciente y no juzgadora a las experiencias que ocurren en el aquí y ahora. Este proceso favorece una mayor conciencia de las propias respuestas emocionales y conductuales, permitiendo una interacción más ajustada con el entorno. La desconexión del presente, en cambio, se asocia con rumiación, preocupación excesiva y dificultad para regular la atención (Greco et al., 2008).

El cuarto proceso, denominado yo como contexto, se refiere a la habilidad de observar las propias experiencias internas desde una perspectiva más amplia y estable, sin identificarse rígidamente con ellas. Este proceso permite que la persona reconozca que los pensamientos y emociones no definen su identidad, sino que forman parte de experiencias cambiantes. La ausencia de este proceso da lugar a un autoconcepto rígido, que puede intensificar el malestar psicológico (Hayes et al., 2012).

El quinto proceso corresponde a la clarificación de valores, entendidos como direcciones vitales libremente elegidas que orientan la conducta y dan sentido a la experiencia personal. Los valores actúan como guías que permiten tomar decisiones

coherentes, incluso en contextos de dificultad emocional. Cuando existe una desconexión de los valores, la conducta tiende a volverse reactiva, impulsiva o carente de sentido personal (Hayes et al., 2006).

Finalmente, la acción comprometida implica la puesta en práctica de conductas consistentes con los valores personales, aun cuando se presenten obstáculos internos como miedo, ansiedad o pensamientos negativos. Este proceso favorece la persistencia y la autorregulación conductual en función de objetivos significativos. La inacción o la conducta impulsiva, por el contrario, reflejan patrones de inflexibilidad psicológica que interfieren en el desarrollo personal y emocional (Hayes et al., 2012).

Si bien el modelo del Hexaflex contempla seis procesos psicológicos interdependientes, la evidencia teórica y empírica señala que la evitación experiencial y la fusión cognitiva ocupan un rol central en la explicación del malestar psicológico. Ambos procesos tienden a interactuar de manera recíproca, de modo que la adhesión rígida a los contenidos mentales y el intento persistente de evitar experiencias internas desagradables dan lugar a la inflexibilidad psicológica (Hayes et al., 2014).

### **Afectación de la inflexibilidad psicológica**

Escapar de aquellos contenidos cognitivos desagradables podría ser considerado como efectivo a corto plazo, ya que cumple la función principal de evadir las experiencias internas negativas con el objetivo de disminuir temporalmente el malestar que producen (Serrano-Ibáñez et al. 2019). Sin embargo, este patrón de conducta podría ser considerado destructivo a largo plazo, debido a

que puede llegar a producir un padecimiento mayor en el ser humano, dado que el bienestar inmediato que se obtiene no da solución a la experiencia aversiva, sino da lugar a un patrón de conducta inflexible dirigido a esforzarse en desaparecer el malestar, concluyendo en un círculo vicioso (Contreras-Valdez et al., 2018; Patrón-Espinosa, 2013; Soriano y Salas, 2006).

En este sentido, la persona que llega a desarrollar la inflexibilidad psicológica se encuentra envuelta en este patrón conductual basado en la evitación con tendencia a convertirse en un patrón repetitivo y generalizado a variados aspectos de la vida de los individuos, generando afectaciones en su desarrollo académico, personal, el área laboral, de relaciones interpersonales, entre otros (Maero, 2019).

### **2.1.2 Dependencia del teléfono móvil**

#### **Definiciones**

El teléfono móvil, se ha transformado en un instrumento necesario y útil en el día a día de todas las personas. Tal es así que, en los últimos años las personas consideran a este aparato electrónico como parte de ellas, reemplazando inclusive el uso de las computadoras, laptops, entre otros (González et al, 2018). Sin embargo, a pesar de que el móvil es considerado como una herramienta especialmente útil que facilita la realización de determinadas tareas o actividades diarias, un uso excesivo o no controlado puede generar problemas a nivel personal y social (Cholíz, 2012).

La dependencia al móvil radica en un uso desmesurado del mismo, es decir, un uso no controlado. Inicialmente la persona puede recurrir al teléfono móvil como un medio de distracción; sin embargo, cuando la conducta se vuelve repetitiva por

el placer que genera, puede llevar al usuario a convertirse en un esclavo, es decir, se habla de un uso problemático cuando se genera la dependencia al móvil, lo cual motiva a que éste sea constantemente utilizado en cualquier momento del día (Morales, 2012).

En la adolescencia, el teléfono móvil adquiere una relevancia particular, ya que cumple funciones vinculadas a la construcción de la identidad, la sensación de autonomía y la pertenencia social. En esta etapa del desarrollo, el uso del móvil se relaciona estrechamente con los cambios emocionales, cognitivos y sociales propios del ciclo vital, convirtiéndose en un recurso significativo para la interacción y la autoafirmación (Ruiz-Palmero et al., 2016; Papalia & Martorell, 2016).

### **Características de la dependencia al teléfono móvil**

La DTM se evidencia principalmente en un uso excesivo y descontrolado del dispositivo, lo cual impacta negativamente en diferentes áreas del funcionamiento cotidiano. Entre sus principales expresiones se encuentra la prolongación del tiempo de uso del dispositivo, incluso en situaciones inapropiadas, así como la dificultad para reducir o interrumpir su utilización, pese a la conciencia de sus efectos negativos (Chóliz, 2012).

Además, cuando el acceso al celular se ve restringido, pueden aparecer síntomas como ansiedad, irritabilidad o nerviosismo, lo que refleja una necesidad constante de estar en contacto con el dispositivo. Estas respuestas suelen acompañarse de conductas repetitivas e impulsivas, orientadas a revisar constantemente el móvil, afectando el bienestar general del adolescente (Gámez-Guadix & Villa-George, 2015).

Otra característica relevante es la preferencia por las interacciones virtuales en lugar de las cara a cara, este patrón puede contribuir a una disminución de la calidad de las habilidades sociales, así como a sentimientos de desconexión social, incluso en contextos de alta conectividad digital (Przybylski & Weinstein, 2017).

### **Modelo teórico sobre la dependencia al teléfono móvil**

Los comportamientos descritos previamente pueden comprenderse desde los modelos teóricos de las adicciones conductuales sin sustancia, los cuales sostienen que determinadas conductas pueden adquirir características adictivas cuando generan pérdida de control, interferencia significativa en la vida cotidiana y malestar psicológico ante su restricción (Kuss & Griffiths, 2015). Desde este enfoque, el teléfono móvil deja de cumplir únicamente una función utilitaria y pasa a desempeñar un rol central en la regulación emocional y conductual del individuo.

En este marco, Chóliz (2012) propone un modelo teórico que conceptualiza la dependencia al teléfono móvil como un patrón de uso desadaptativo, caracterizado por la dificultad para controlar la conducta, la necesidad progresiva de incrementar el tiempo de uso y la persistencia del comportamiento a pesar de las consecuencias negativas. Este modelo adapta elementos propios de las adicciones conductuales al contexto del uso del teléfono móvil.

Desde esta perspectiva, la dependencia al teléfono móvil se explica a través de dimensiones teóricas que permiten comprender su funcionamiento. La abstinencia se refiere al malestar emocional y cognitivo que surge cuando la persona no puede acceder al dispositivo, manifestándose en ansiedad o irritabilidad (Chóliz, 2012; Elhai et al., 2017). La tolerancia alude a la necesidad de aumentar

progresivamente el tiempo de uso para obtener el mismo nivel de satisfacción o alivio emocional (Griffiths, 2005; Billieux et al., 2015). Finalmente, la pérdida de control se expresa en la incapacidad para regular voluntariamente el uso del teléfono móvil, incluso cuando existen consecuencias negativas evidentes en el ámbito académico, familiar o social (Chóliz, 2012; Pedrero-Pérez et al., 2018).

### **El género en la dependencia al teléfono móvil**

La posible influencia del género en la dependencia al móvil, la literatura existente muestra que son las mujeres quienes suelen incurrir en un uso excesivo del móvil. A través de los resultados de diversas investigaciones se ha podido evidenciar que son las mujeres quienes utilizan más tiempo el teléfono móvil por el contenido del mismo, es decir, la mensajería instantánea, juegos y otras aplicaciones (Chóliz, 2012; Carbonell et al. 2012; De-Sola 2016; Pedrero-Pérez et al., 2018). También, en otros estudios, las mujeres reportan que el teléfono les permite aliviar estados displacenteros y en ocasiones lo utilizan para evitar la sensación de aburrimiento, controlar los niveles de angustia, o ante situaciones de soledad (Chóliz et al., 2009; De-Sola, 2017).

Por otro lado, algunos investigadores evidencian que las mujeres suelen percibir al teléfono móvil como una herramienta que permite la socialización, en cambio los varones perciben al móvil como una fuente de entretenimiento (Junco et al., 2010). En adición a lo anterior, otras investigaciones científicas demuestran que las mujeres son quienes utilizan con mayor frecuencia el móvil, en medida que presentan mayor tendencia a compartir lo que les ocurre en su día a día y a buscar apoyo social (Fernández y Alcalde, 2015).

En tal sentido, los resultados obtenidos en estas investigaciones son de suma relevancia en el marco de las adicciones, teniendo en cuenta que una conducta adictiva se origina a partir del placer o deseo que produzca la sustancia, y en el caso del móvil dichas sensaciones placenteras están ligadas a las propiedades del teléfono, tales como favorecer la comunicación, mantener relaciones interpersonales, evadir sensaciones displacenteras, entre otros (Chóliz et al., 2009).

### **2.1.3 Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil**

Acorde con la teoría del uso compensatorio de internet (CIUT), los llamados medios o tecnologías, tales como el teléfono móvil son utilizados como un recurso para aliviar las emociones displacenteras de las personas y satisfacer las necesidades sociales (Kardefelt-Winther, 2014).

En este marco, esta teoría propone que el uso del móvil es un comportamiento compensatorio dirigido a regular las emociones o sensaciones negativas. A largo plazo, esto puede conducir a un patrón de dependencia, ya que el móvil ofrece un alivio momentáneo sin abordar la causa subyacente del malestar emocional. Asimismo, según Simonov (2013) una persona experimentará emociones o sensaciones negativas en cuanto sus necesidades no sean satisfechas y es en esa situación en la que el teléfono móvil será una alternativa al ser considerado como un medio de socialización y de acceso inmediato.

En este sentido, individuos con alta inflexibilidad psicológica, caracterizada por la predisposición a evadir experiencias emocionales ásperas y la dificultad para aceptar pensamientos y emociones negativos, tienen mayor probabilidad de desarrollar dependencia al teléfono móvil; puesto que el dispositivo puede actuar

como un mecanismo de afrontamiento para escapar de las emociones o pensamientos incómodos, lo que refuerza la inflexibilidad psicológica, creando un ciclo negativo (Zhang et al., 2019).

Del mismo modo, acorde a un estudio realizado la evitación experiencial predice el uso desmedido del móvil, al evidenciarse una correlación significativa positiva, lo cual permite que se conciba al teléfono móvil como forma de evitar o escapar de las emociones y pensamientos de carácter negativo (Ruiz-Ruano et al. 2020). Al respecto, las personas estarían percibiendo al celular como una manera de aliviar sensaciones que generan malestar (Castellana, et al. 2007; Chóliz, et al. 2009). De manera que, el celular puede compensar dicho malestar, ya que a través de este aparato electrónico el individuo puede experimentar sentimientos agradables inmediatos de forma temporal (Kardefelt-Winther, 2014; Ruiz-Ruano et al., 2020).

#### **2.1.4 Adolescencia**

La adolescencia se comprende entre los 11 y 20 años, se distingue por presentar alteraciones a nivel cognitivo, físico y psicosocial (Papalia & Martorell, 2016). Si bien los cambios producidos en este periodo ofrecen oportunidades de crecimiento, también, estos pueden llegar a ser estresantes para muchos adolescentes (Chang & Hung, 2012). Esto puede deberse a diversos factores, siendo un aspecto relevante el nivel de desarrollo madurativo del cerebro en el adolescente, puesto que permite explicar la asunción de riesgos en este periodo de desarrollo (Oliva, 2007).

La adolescencia se organiza en tres etapas diferenciadas en función del desarrollo biopsicosocial. La adolescencia temprana, que comprende aproximadamente de los 11 a los 14 años, se caracteriza por los cambios puberales iniciales, una mayor preocupación por la imagen corporal y el inicio de la búsqueda de identidad. La adolescencia intermedia, que abarca de los 15 a los 17 años, se distingue por una intensificación de la autonomía, mayor influencia del grupo de pares y fluctuaciones emocionales asociadas a la consolidación de habilidades cognitivas más complejas. Finalmente, la adolescencia tardía, que se extiende de los 18 a los 20 años, se caracteriza por la consolidación de la identidad personal y desarrollo de proyectos vitales a largo plazo (Gaete, 2015).

Hallazgos en estudios realizados, muestran que la propensión a incurrir en conductas de riesgo parece estar orientada a la interrelación entre dos redes cerebrales, la de control cognoscitivo y la red socioemocional. En cuanto a la red socioemocional, esta eleva su actividad durante la pubertad y es altamente susceptible los estímulos de tipo emocional y social. Por otro lado, la red de control cognoscitivo, la cual se ocupa de regular las respuestas frente a los estímulos, llega a madurar recién a inicios de la adultez temprana (Steinberg, 2007).

De igual manera, las variaciones que se producen a nivel neurobiológico, explican el motivo por el cual las personas en esta etapa tienden a actuar de forma impulsiva y guían sus acciones en base a sus emociones y no lo hacen analizando la situación bajo la lógica y precaución. En este sentido, la amígdala que está relacionada a las reacciones de tipo emocional se desarrolla primero que la corteza prefrontal, la cual es la encargada de controlar los impulsos, asimismo, se encarga de la planeación, razonamiento y la regulación emocional. Esto permite entender

por qué, durante la adolescencia, es común que se tomen decisiones poco favorables, como el uso de sustancias psicoactivas o el involucramiento en comportamientos riesgosos (Nelson et al., 2006).

En este aspecto, la Organización Mundial de la Salud (2014) afirma que este periodo del desarrollo se distingue por una mayor inestabilidad emocional y la predisposición de incurrir en conductas desadaptativas. Esto se debe a que el circuito mesolímbico; el cual está asociado a la búsqueda de recompensas inmediatas, alcanza el grado máximo de excitabilidad.

Al respecto, los adolescentes experimentan un aumento en la búsqueda de identidad y autonomía, lo que conlleva una mayor vulnerabilidad emocional y una tendencia a experimentar conflictos internos (Steinberg, 2014). En este contexto, la utilización de equipos digitales, como los teléfonos móviles, puede convertirse en un mecanismo de afrontamiento para lidiar con emociones intensas y el estrés asociado a este proceso de autodefinición (Aalbers et al., 2019).

## **2.2. Antecedentes en torno al problema investigado**

### **Nacionales**

Tras la revisión de la literatura científica nacional, no se identificaron estudios empíricos que analicen de manera directa la relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en población adolescente. No obstante, se han desarrollado investigaciones que abordan procesos vinculados a la inflexibilidad psicológica, como la evitación experiencial, en relación con otras formas de uso problemático de la tecnología. En este marco, a continuación, se presenta un estudio nacional que examina la asociación entre la evitación

experiencial y el uso problemático del teléfono móvil, el cual resulta pertinente para la comprensión del fenómeno investigado.

Al respecto, Ruiz-Ruano et al. (2020), con 1,176 participantes, exploraron la relación entre la evitación experiencial y la adicción al móvil. Aplicaron la versión abreviada de la escala de adicción al smartphone y el cuestionario de acción y aceptación. Los análisis revelaron una asociación positiva significativa en ambas variables, sugiriendo que el teléfono móvil se utiliza como un medio para escapar de emociones y pensamientos desagradables, lo cual conlleva a que este patrón condicional pueda desembocar en un uso abusivo.

### **Internacionales**

Lin et al. (2023), en su investigación, evaluaron cómo la crianza severa influye en la adicción al teléfono móvil en adolescentes. Aplicaron varias pruebas, como el AAQ-II, la escala de disciplina severa, el Hopkins Symptom Checklist (HSCL), y el Cuestionario de Adicción al Teléfono Inteligente a 456 adolescentes. Los resultados demostraron que la crianza severa estaba relacionada con una mayor adicción al móvil, mediada por la depresión y la inflexibilidad psicológica. Esto sugiere que los adolescentes criados en entornos estrictos recurren al teléfono móvil como un recurso para escapar del malestar emocional asociado con esa crianza.

Yue et al., (2021) desarrollaron una investigación sobre la asociación entre las emociones negativas y la adicción a los teléfonos móviles, para ellos emplearon una muestra de 539 participantes de 20 años en promedio. Asimismo, se utilizó la escala de ansiedad social, el cuestionario sobre la salud del paciente, la escala de propensión al aburrimiento (SBPS) y de la escala de adicción al internet (SAS-SV).

Lo hallado en este estudio expone que las personas que presentan en mayor proporción emociones negativas requieren en mayor cantidad e intensidad de uso de teléfonos móviles para compensar dichas emociones. Por ello, se concluye que existe mayor predisposición a usar con mayor frecuencia el móvil en aquellas personas que experimentan emociones de carácter negativo; ello se debe a que el teléfono móvil contiene funciones hedónicas y eudemónicas lo cual favorece a que el usuario presente alivio al momento de usar el móvil y reducir momentáneamente sensaciones o emociones negativas.

Kuru y Celenk (2021) examinaron la relación entre ansiedad, depresión y el uso problemático del teléfono móvil, con 412 participantes. Aplicaron el AAQ-II, el Inventario de Depresión de Beck, y la Escala de Adicción a Teléfonos Móviles. Los hallazgos mostraron que la (IP) actúa como un elemento intermediario en la conexión entre las sintomatologías de ansiedad, depresión y la adicción al móvil. De esta manera, los que tuvieron niveles altos de inflexibilidad psicológica, tienen problemas para aceptar emociones desagradables, usaron el móvil como una vía para lidiar con el malestar emocional causado por la ansiedad y la depresión.

En una investigación de Córdova (2021) realizada con 200 estudiantes universitarios de Loja, se encontró una correlación entre la inflexibilidad psicológica y el uso problemático del móvil. Utilizó el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil y el AAQ-II. A través de los resultados se observó una correspondencia entre las variables estudiadas, de tal manera que los adolescentes que presentan niveles adecuados de flexibilidad psicológica obtenían bajo nivel de un uso problemático del móvil.

Finalmente, el estudio de Vasilenko et al. (2020) investigó el vínculo entre la inflexibilidad psicológica y la adicción al móvil en un grupo conformado principalmente por adultos jóvenes, incluyendo alumnos universitarios y trabajadores. Utilizaron el Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) y el Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS). A través de análisis correlacional, encontraron que una alta inflexibilidad psicológica, en particular la tendencia a evitar experiencias internas negativas estaba fuertemente asociada con el uso problemático del celular. Concluyeron que aquellos que cuentan con mayor inflexibilidad psicológica tienden a usar el móvil como un mecanismo de evasión, lo que refuerza el patrón adictivo.

### **2.3 Hipótesis**

#### **Hipótesis general.**

Existe relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao.

#### **Hipótesis específicas**

Existe un nivel moderado de inflexibilidad en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao.

Existe un nivel moderado de dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao.

Existe relación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao, según el sexo y etapa de la adolescencia.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1 Tipo y diseño de la investigación

Se planteó que la investigación tenga un diseño no experimental, donde las variables no serán operadas y, por el contrario, se busca observar los fenómenos en su entorno natural, donde se utilizó el corte transversal, ya que se recolectó información en un determinado momento, presentando un alcance descriptivo correlacional, dado que buscó analizar la relación entre las variables estudiadas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### 3.2 Población y muestra

#### 3.2.1 Descripción de la Población

A partir del registro de estudiantes pertenecientes al nivel de secundaria que se encontraron matriculados en el año escolar 2024 de un colegio público del Callao, se logró apreciar que la población fue de un total de 824 estudiantes, siendo 406 varones y 418 mujeres, cuyos rangos de edad iban de 12 a 17 años.

#### 3.2.1 Descripción de la Muestra y Método de Muestreo

La muestra con la que se contó para este estudio estuvo compuesta por 262 adolescentes, tanto varones como mujeres que residan en alguna zona del Callao. A fin de determinar dicho número de muestra, se utilizó la siguiente fórmula para una población finita:

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N - 1)) + k^2 * p * q}$$

Donde:

N: Total de estudiantes de la pertenecientes al nivel secundario de una institución educativa pública del Callao.

k: Nivel de confianza (1.96 al cuadrado si la seguridad es del 95%)

e: Precisión o límite aceptable del error muestral

p: Probabilidad de éxito

q: Probabilidad de fracaso

n: Muestra

Por lo tanto, el cálculo es el siguiente:

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 824}{(0.05^2 * (824 - 1)) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 262$$

La técnica utilizada para el muestreo fue la de aleatorio simple. La cual, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) consiste en seleccionar al azar los participantes del estudio; por lo que, en esta investigación se empleó una plataforma donde todos los estudiantes del nivel secundaria matriculados en el 2024 en la institución educativa fueron inscritos para efectuar el sorteo.

En relación con las características de la muestra, se observó una mayor participación de estudiantes de primer grado de secundaria (34,0%), seguida de cuarto grado (25,2%), mientras que los grados segundo, tercero y quinto presentaron proporciones similares, oscilando entre el 13,0% y el 14,1%. En cuanto a la edad, los participantes se encontraban entre los 12 y 17 años, predominando los adolescentes de 13 años (25,6%), seguidos por los de 15 años (19,8%). Los grupos de 12 y 16 años representaron el 14,9% cada uno, mientras que los estudiantes de 14 y 17 años conformaron el 12,2% y 12,6% de la muestra, respectivamente. Asimismo, en cuanto al género, la muestra presentó una distribución relativamente

equilibrada, con un ligero predominio del sexo masculino (52,3%) frente al femenino (47,7%).

### **3.3. Variables**

#### **INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA**

**a. Definición conceptual:** La inflexibilidad psicológica se define como la dificultad para responder de manera flexible ante pensamientos y emociones desagradables, lo que favorece conductas rígidas orientadas a evitar el malestar, aun cuando estas interfieren con el funcionamiento adaptativo (Hayes et al., 2012).

**b. Definición operacional:** La variable inflexibilidad psicológica será operacionalizada por medio del cuestionario de evitación y fusión para jóvenes, el cual ha sido validado en la población peruana.

#### **DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL**

**a. Definición conceptual:** Es el uso no controlado del móvil que produce problemas o malestar en el individuo y su entorno (Choliz, 2012).

**b. Definición operacional:** Se mide a través de la abstinencia, el escaso control y presencia de problemas generados a partir del uso frecuente y tolerancia e interferencia con otras actividades, que se considera en la prueba de dependencia del teléfono móvil de Chóliz (2012).

La delimitación conceptual y operativa de las variables consideradas en el estudio se encuentra desarrollada en la matriz de operacionalización, ver anexo N° 3.

### **3.4 Métodos e instrumentos**

#### **Cuestionario de evitación y fusión para jóvenes (AFQ-Y)**

Este instrumento lo crearon originalmente Greco et al. (2008), validado en una población infanto-juvenil norteamericana. Está conformado por 15 ítems, con respuestas tipo Likert desde 0 (“Nada cierto”) hasta 4 (“Muy cierto”) y su objetivo es evaluar el nivel de inflexibilidad psicológica.

Es importante destacar que este instrumento, se sustenta en el modelo de flexibilidad psicológica de la ACT. Desde este enfoque, la inflexibilidad psicológica se concibe como un patrón global, en la que predominan procesos como la evitación experiencial y la fusión cognitiva. En este sentido, el instrumento no evalúa estos procesos de manera independiente, sino que los integra en una medida unidimensional de inflexibilidad psicológica, expresada a través de un puntaje total.

Por otro lado, este cuestionario muestra propiedades psicométricas apropiadas de acuerdo con las investigaciones hechas en diversos países, (Salazar et al., 2019). Por su parte Livheim et. al (2016) llevaron a cabo una investigación con el propósito de evaluar las características psicométricas del cuestionario AFQ-Y en adolescentes de 12 a 20 años. Con relación a la fiabilidad del instrumento, hallaron evidencia sólida utilizando el método de test-retest ( $r = 0.82$ ,  $p < 0.01$ ) como también el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.93$ ); mientras que el análisis factorial confirmatorio reveló un ajuste deficiente de los ítems del AFQ-Y a un modelo unifactorial (CFI = .88).

Se utilizó para fines de la investigación el instrumento adaptado para el contexto peruano y aplicada a adolescentes hecha por Ortiz (2021). Este estudio mostró que el instrumento tuvo una confiabilidad apropiada, alcanzando un coeficiente alfa de Cronbach de 0.81 y un alfa ordinal de 0.84. Además, se verificó

su validez tanto de contenido como de constructo, y los resultados indicaron un buen ajuste, con índices satisfactorios como  $RMSEA = .033$ ,  $SRMR = .045$ ,  $CFI = .978$  y  $TLI = .975$ .

### **Test de dependencia del teléfono móvil (TDM)**

Este cuestionario fue elaborado por Chóliz (2012), diseñado para evaluar el grado de dependencia al teléfono móvil en adolescentes de España. Este cuestionario está compuesto por tres dimensiones y 22 ítems, utilizando una escala tipo Likert para las respuestas. En el presente trabajo se empleó la versión adaptada por Dávila y Pumarrumi (2019), quienes, tras realizar un análisis factorial, demostraron que el cuestionario posee validez de constructo y se encontraron tres dimensiones. El primero denominado abstinencia, explicó el 42,69% de la varianza; el segundo, relacionado con la ausencia de control y los problemas derivados del uso, explicó el 10,38%; y el tercero, centrado en la tolerancia y la interferencia con otras actividades, explicó el 5,64% restante. Además, los análisis mostraron que el cuestionario muestra una alta estabilidad interna, con un coeficiente Alpha de Cronbach global de 0.90. A nivel de dimensiones, el coeficiente Alpha de Cronbach para el factor abstinencia fue 0.84, para ausencia de control y problemas derivados del consumo fue 0.70, y para tolerancia e interferencia con distintas actividades fue 0.73.

### **3.5 Procedimiento de recolección de datos**

Primero se remitió una carta de presentación a la Institución solicitando el permiso. Una vez recibida esta autorización, se comenzó a contactar a los tutores de las diversas aulas seleccionadas aleatoriamente en el nivel secundario. Después de coordinar con los tutores, se programó un intervalo de tiempo para realizar una

breve presentación de la investigadora e informar a los estudiantes sobre el estudio, detallando la finalidad del estudio e indicando que las pruebas se realizarían de manera grupal durante el horario de tutoría en las aulas respectivas.

Posteriormente, se envió un comunicado a los padres a través de la agenda de control de los estudiantes y de los chats grupales de WhatsApp de cada aula. En ambos se proporcionó información concisa sobre el estudio, cómo se llevaría a cabo, y se adjuntaron los formularios de consentimiento y asentimiento informado de forma virtual. Se indicó que estos documentos serían entregados físicamente a los estudiantes para que los completaran y firmaran en casa. Los padres tuvieron un plazo de siete días para revisar junto con sus hijos su participación y realizar consultas con la investigadora responsable.

Durante la aplicación, los cuestionarios fueron entregados por la investigadora a los participantes para que los completaran. La aplicación se realizó en un horario acordado con el tutor de cada aula para que no se vieran afectadas las clases de los estudiantes. De esta manera, cada participante dispuso de 40 minutos para contestar todas las preguntas. Además, el proceso de recogida de datos duró 1 mes, teniendo en cuenta la disponibilidad y los tiempos que indicó la institución educativa.

Cabe señalar que, en caso algún estudiante se haya sentido movilizado a nivel emocional o incómodo con alguna pregunta, se le brindó un espacio de contención emocional individual, así como consejería al respecto. Por otra parte, aquellos participantes que decidieron no participar esperaron a que sus compañeros culminen con la prueba. Finalmente, al terminar de realizar las pruebas, se

proporcionó a los participantes un afiche informativo sobre la evitación de emociones displacenteras y recomendaciones.

### **3.6 Técnicas análisis de datos**

Los datos obtenidos fueron registrados en un banco de datos a través del programa Excel 2016, donde se realizó la suma de las calificaciones directas obtenidas por cada encuestado en cada uno de los cuestionarios y sus respectivas escalas. Posterior a ello, para llevar a cabo el procesamiento estadístico se trasladó dicha información a un paquete estadístico SPSS V30.

Para el análisis de la relación entre las variables se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, debido a que la evaluación previa de los supuestos de normalidad, realizada mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov, indicó una distribución no normal de los datos. En función de estos resultados, se optó por la aplicación de un estadístico no paramétrico, el cual resulta apropiado para el análisis de variables ordinales o continuas que no cumplen con el supuesto de normalidad.

### **3.7 Consideraciones éticas**

Se protegió la intervención de las personas involucradas en el estudio, su ejecución estuvo guiada por los elementos éticos de independencia, equidad, beneficencia y no maleficencia (The National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979). De tal manera que, con el objetivo de cumplir con el principio de autonomía, se hizo uso de un asentimiento y consentimiento informado dirigidos a los adolescentes y sus padres de familia o apoderados, respectivamente. En ambos documentos se detalló información sobre el estudio que se llevaría a cabo y se precisó que el participante

tenía la libre decisión de participar en el mismo y que podría retirarse en cualquier momento si lo consideraba necesario.

Considerando el principio de no maleficencia, el estudio evitó exponer a los estudiantes a posibles riesgos que pudieran haberse presentado. Adicionalmente, si el participante se hubiera sentido afectado en algún momento del proceso, fue libre de abandonar el estudio. Asimismo, fue necesario mencionar que la participación fue anónima y la información recolectada fue personal y exclusiva, solo para la investigación.

Por otro lado, siguiendo el principio de beneficencia, los participantes del estudio accedieron a un afiche informativo sobre la evasión de emociones displacenteras (Anexo 06), el cual fue impreso y entregado a cada uno. Además, mediante un informe, se brindaron a la institución educativa los resultados globales del estudio para la implementación de estrategias o programas preventivos en beneficio de su alumnado.

Finalmente, en lo que respecta al principio de justicia, la aplicación y desarrollo del estudio se llevó a cabo sin establecer ningún tipo de diferencia entre los participantes.

## CAPITULO IV. RESULTADOS

En esta unidad se muestran los resultados que se consiguieron de la cogida de datos mediante el uso de los instrumentos, los cuales están organizados en tablas para facilitar su comprensión.

Previo al análisis correlacional, se evaluaron los supuestos estadísticos de normalidad de las variables mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov. Los resultados expuestos en la Tabla 1, muestran que los datos no siguen una distribución normal ( $p < .05$ ); en consecuencia, se consideró pertinente el uso del coeficiente de correlación Rho de Spearman como estadístico no paramétrico para analizar la relación entre las variables.

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad*

	Estadístico K-S	gl	Sig.
Inflexibilidad psicológica	.112	262	< .001
Dependencia al teléfono móvil	.108	262	< .001

Nota: *gl*= *grados de libertad*; *Sig.* = *p-valor*

En este sentido, siendo el objetivo general de la investigación el determinar la relación entre la variable inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao. Se realizó el análisis correlacional con el modelo estadístico no paramétrico de Spearman.

En la presentación de la Tabla 2, se pudo observar que la variable inflexibilidad psicológica se relacionó positiva y significativamente con la variable DTM. Alcanzando un efecto ( $\rho=0,700$ ,  $p<0.01$ ). Concluyendo que a medida que la inflexibilidad psicológica aumente aumentará también la DTM y viceversa.

**Tabla 2**

*Correlaciones entre la variable inflexibilidad psicológica y la variable dependencia al teléfono móvil*

Variable	DTM	
	Rho	p
Inflexibilidad psicológica	,700	,000

Nota: ( $N=262$ ).

Seguidamente, siendo uno de los objetivos específicos el determinar el nivel de inflexibilidad psicológica en estudiantes de secundaria de un colegio público del Callao, se elaboró la Tabla 3 donde se evidencia que del total de los encuestados el 41,0% tienen un nivel bajo de inflexibilidad psicológica, el 39,7% tienen un nivel medio de inflexibilidad psicológica y el 19,2% tiene un nivel alto de inflexibilidad psicológica.

**Tabla 3**

*Distribución según niveles de inflexibilidad psicológica*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	105	41,0
Medio	102	39,7
Alto	55	19,2

Nota: ( $N=262$ )

En cuanto al segundo objetivo específico, en la Tabla 4 se pudo ver que de la totalidad de los alumnos el 66,4% tienen un nivel bajo de DTM, el 25,8% tienen un nivel medio y el 7,9% tiene un nivel alto.

**Tabla 4***Distribución según niveles de dependencia al teléfono móvil*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	163	66,4
Medio	70	25,8
Alto	29	7,9
Total	262	100,0

Nota: (N=262)

Para responder al tercer objetivo específico, se procedió a examinar la relación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil mediante un análisis correlacional. En la tabla 5 se evidencia que la IP tuvo una relación directa y significativa con todas las dimensiones de la variable DTM. Alcanzando una asociación media con la ausencia de control y problemas derivados del consumo ( $\rho=0,513$ ,  $p<0.01$ ), asimismo una relación media con la interferencia y tolerancia con otras actividades ( $\rho=0,608$ ,  $p<0.01$ ) y un efecto alto con la abstinencia ( $\rho=0,710$ ,  $p<0.01$ ).

**Tabla 5***Correlación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil*

Dimensiones de la variable DTM	Inflexibilidad psicológica	
	$\rho$	p
Ausencia de control y problemas derivados del consumo	0,513	0,000
Tolerancia e interferencia con otras actividades	0,608	0,000
Abstinencia	0,710	0,000

Nota: (N=262).

En relación con el análisis según sexo, en la Tabla 6 se muestra que, tanto en hombres (125) como en mujeres (137), la inflexibilidad psicológica se relacionó de manera positiva y significativa con todas las dimensiones de la dependencia al

teléfono móvil ( $p < 0,01$ ). En ambos grupos, la relación fue de magnitud moderada a alta, siendo la dimensión abstinencia la que presentó las correlaciones más elevadas (hombres:  $\rho = ,712$ ; mujeres:  $\rho = ,649$ ). Asimismo, se observó que las mujeres mostraron correlaciones ligeramente superiores en las dimensiones de ausencia de control y tolerancia, lo que indicó que, a mayor inflexibilidad psicológica, mayores dificultades para controlar el uso del teléfono móvil y mayor interferencia en sus actividades cotidianas.

**Tabla 6**

*Correlación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil según el sexo*

		Inflexibilidad psicológica	
		rho	p
Hombres	Ausencia de control y problemas derivados del consumo	0,465**	0,000
	Tolerancia e interferencia con otras actividades	0,536**	0,000
	Abstinencia	0,712**	0,000
	n	125	
Mujeres	Ausencia de control y problemas derivados del consumo	0,517**	0,000
	Tolerancia e interferencia con otras actividades	0,578**	0,000
	Abstinencia	0,649**	0,000
	n	137	

Nota: \*\*. *La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). N=262*

Finalmente, según la etapa de la adolescencia, los resultados presentados en la Tabla 7 indicaron que la inflexibilidad psicológica se relacionó de forma positiva y significativa con todas las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil tanto en la adolescencia temprana como en la intermedia ( $p < 0,01$ ). Las correlaciones fueron de magnitud moderada a alta en ambos grupos; sin embargo, la adolescencia intermedia presentó asociaciones más elevadas, especialmente en la dimensión

abstinencia ( $\rho = ,797$ ). Estos hallazgos indicaron que los estudiantes en esta etapa del desarrollo mostraron una mayor vinculación entre la rigidez psicológica y la dependencia emocional y conductual hacia el teléfono móvil.

**Tabla 7**

*Correlación entre la inflexibilidad psicológica y las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil según el tipo de adolescencia*

		Inflexibilidad psicológica	
		rho	p
Adolescencia temprana (11 a 14 años)	Ausencia de control y problemas derivados del consumo	0,498**	0,000
	Tolerancia e interferencia con otras actividades	0,595**	0,000
	Abstinencia	0,653**	0,000
	N	138	
Adolescencia intermedia (15 a 17 años)	Ausencia de control y problemas derivados del consumo	0,543**	0,000
	Tolerancia e interferencia con otras actividades	0,664**	0,000
	Abstinencia	0,797**	0,000
	N	124	

Nota: \*\*. *La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). N=262*

## CAPITULO V: DISCUSIÓN

En este capítulo se discutirán los resultados que se obtuvieron en la investigación, resaltando aquellas características relacionadas a estudios previos.

Con respecto al objetivo principal, se pudo corroborar que hay una asociación directa y significativa entre la inflexibilidad psicológica y la DTM en estudiantes de un colegio público del Callao. Este hallazgo concuerda con los hallazgos reportados por Barbosa (2018), quien encontró una correlación moderada y significativa entre la evasión de emociones displacenteras y el uso problemático del internet ( $r = .44, p < .01$ ). Si bien el presente estudio se centró en una tecnología distinta, los hallazgos permiten inferir que el teléfono móvil constituye el medio predominante de acceso a internet en la actualidad, funcionando como un vehículo a través del cual se expresan conductas problemáticas vinculadas a la evitación emocional.

En esta misma línea, el estudio de Yue et al. (2021) adquiere relevancia, ya que plantea que el uso del teléfono móvil cumple funciones tanto hedónicas como eudaimónicas, orientadas a la regulación emocional y a la satisfacción de necesidades psicológicas. Este planteamiento se vincula con los hallazgos del presente estudio, en la medida en que los adolescentes con mayores niveles de inflexibilidad psicológica tienden a recurrir al teléfono móvil como una estrategia de afrontamiento emocional. En este sentido, el uso del dispositivo deja de ser funcional y se convierte en un mecanismo que favorece la dependencia, al reforzar patrones de evitación del malestar y una relación rígida con los contenidos cognitivos y emocionales.

Además, la investigación de Meerkerk, Van den Eijnden y Garretsen (2009), permite comprender como se relaciona la IP y la DTM, de modo que evidencian que el uso problemático se caracteriza por patrones de compulsividad, pérdida de control conductual e interferencia en el funcionamiento cotidiano, así como por la persistencia del uso pese a las consecuencias negativas. Estos elementos resultan coherentes con el concepto de inflexibilidad psicológica, en tanto expresan una marcada rigidez conductual y dificultades para orientar la conducta hacia metas y valores personales cuando emergen pensamientos o emociones aversivas.

De manera similar, este hallazgo se ajusta a la teoría del uso compensatorio de internet (CIUT), que sostiene que las personas recurren al internet o al teléfono móvil para aliviar emociones displacenteras y satisfacer sus necesidades sociales, de modo que al adoptar el móvil un valor psicológico para el usuario, este refuerza su uso (Kardefelt-Winther, 2014).

Respecto al primer objetivo específico, aunque en la presente investigación se encontraron niveles bajos de inflexibilidad psicológica, la evidencia empírica nacional muestra que, en otros contextos del país, suelen reportarse niveles moderados o elevados de este constructo, asociados principalmente a factores contextuales y familiares. En Lima Metropolitana, por ejemplo, se ha identificado una relación significativa entre la inflexibilidad psicológica y prácticas parentales caracterizadas por control psicológico, entendido como una forma de interferencia intrusiva en los pensamientos y emociones del adolescente, mediante estrategias como la invalidación afectiva o la culpabilización, las cuales limitan el desarrollo de una regulación emocional flexible (Molina Núñez, 2022).

De manera similar, otros estudios nacionales han reportado niveles moderados de inflexibilidad psicológica en adolescentes expuestos a contextos familiares disfuncionales o a mayores niveles de malestar emocional (Quispe Sulluchuco, 2023; Salcedo-Ramón & Quijada Villaizan, 2024).

En contraste con estos hallazgos, los resultados del presente estudio podrían explicarse, en parte, por la composición etaria de la muestra, predominantemente conformada por adolescentes de 12 a 14 años. La literatura señala que los procesos que configuran la inflexibilidad psicológica no se presentan de manera homogénea a lo largo de la adolescencia, sino que tienden a consolidarse progresivamente conforme aumentan las demandas académicas, sociales y emocionales propias de etapas posteriores, lo que favorece respuestas más rígidas frente al malestar interno (Levin et al., 2014). En este sentido, los adolescentes más jóvenes suelen presentar mayores niveles de flexibilidad psicológica, lo que podría explicar los niveles bajos de inflexibilidad encontrados en este estudio.

Esta interpretación resulta consistente con investigaciones previas que han reportado niveles bajos de inflexibilidad psicológica en muestras adolescentes tempranas. Friedberg y McClure (2019) encontraron que los adolescentes con mayor flexibilidad psicológica presentaban una mejor capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes, lo cual se ve favorecido por el entorno social y escolar y por el apoyo psicoeducativo. En particular, los autores señalan que la presencia de redes de apoyo, prácticas escolares que promueven la expresión emocional y la resolución de problemas, así como intervenciones psicoeducativas orientadas al

reconocimiento y aceptación de emociones, contribuyen al desarrollo de respuestas más flexibles frente al estrés y a la reducción de conductas evitativas.

De manera complementaria, Cobos-Sánchez et al. (2017) reportaron que el 88 % de los participantes, con edades entre 13 y 15 años, presentaban niveles bajos de inflexibilidad psicológica, lo que refuerza la idea de que este patrón es frecuente en etapas tempranas de la adolescencia.

Asimismo, estos resultados coinciden con los hallazgos de Grol y Van den Bos (2016), quienes observaron que los adolescentes de entre 12 y 14 años presentaban mayores niveles de flexibilidad cognitiva y menores índices de inflexibilidad psicológica en comparación con adolescentes de 16 a 18 años. Los autores explican estas diferencias a partir del desarrollo neuropsicológico, señalando que durante la adolescencia temprana existe una mayor plasticidad cerebral, lo que facilita la adaptación a nuevas experiencias y situaciones. En contraste, en etapas posteriores, cuando los procesos cognitivos y emocionales se encuentran más estabilizados, tienden a emerger patrones de pensamiento más rígidos, lo que incrementa la inflexibilidad psicológica.

Por otro lado, en lo que concierne al segundo objetivo específico, si bien en el presente estudio la muestra evidenció niveles bajos de dependencia al teléfono móvil, investigaciones previas realizadas en el contexto peruano han reportado resultados contrastantes. En este sentido, Barrientos Bárcena (2024) encontró que el 92,3 % de los adolescentes evaluados en instituciones educativas de San Juan de Lurigancho presentó niveles elevados de dependencia al móvil, los cuales se asociaron significativamente con mayores niveles de impulsividad, sugiriendo que

las dificultades en el control de impulsos favorecen patrones de uso compulsivo del dispositivo.

Asimismo, estos hallazgos son consistentes con otros estudios nacionales que han señalado que la dependencia tecnológica se asocia con variables psicosociales como la ansiedad y la soledad. Esto sugiere que los niveles elevados de dependencia al teléfono móvil en la adolescencia pueden explicarse por la interacción de factores personales, como la gestión emocional, y factores contextuales, como el entorno familiar y social (Cortez Silva et al., 2025).

En contraste, los niveles bajos de dependencia al teléfono móvil hallados en el presente estudio pueden explicarse a partir de características específicas de la muestra y de su contexto. Investigaciones previas indican que los adolescentes que se desarrollan en entornos familiares estructurados, con normas claras respecto al uso del dispositivo y supervisión parental constante, tienden a presentar un uso más regulado del teléfono móvil y menores niveles de dependencia (Vandewater & Lee, 2019). De manera similar, se ha evidenciado que la participación en actividades extracurriculares y el mantenimiento de interacciones sociales presenciales equilibradas actúan como factores protectores frente al desarrollo de conductas adictivas asociadas al uso del móvil (Rosen et al., 2017).

Asimismo, este resultado podría estar influido por factores institucionales y funcionales del uso del dispositivo. La presencia de normas escolares restrictivas y la orientación del teléfono móvil hacia fines principalmente educativos o comunicativos limita su disponibilidad y reduce la probabilidad de establecer patrones compulsivos de uso (Billieux et al., 2015). Desde esta perspectiva, la

regulación externa del tiempo de uso y la finalidad instrumental del dispositivo modulan la respuesta conductual y emocional del adolescente, disminuyendo la necesidad constante de verificación del móvil que caracteriza a la dependencia.

Con respecto al tercer objetivo específico, a continuación, se analizaron los hallazgos vinculados a la inflexibilidad psicológica y su asociación con las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil, considerando tanto la muestra total como las diferencias según sexo y etapa de la adolescencia.

En cuanto a la dimensión de ausencia de control en el uso del teléfono móvil, la relación observada con la inflexibilidad psicológica puede explicarse desde el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso, el cual plantea que la inflexibilidad psicológica implica dificultades para regular la conducta frente a experiencias internas aversivas, favoreciendo respuestas automáticas orientadas a la reducción inmediata del malestar (Hayes et al., 2012). Desde esta perspectiva, el uso del teléfono móvil puede convertirse en una estrategia evitativa de regulación emocional, lo que dificulta el control voluntario del tiempo de uso.

En esta línea, Kuru y Celenk (2021) señalan que las personas con altos niveles de inflexibilidad psicológica recurren con mayor frecuencia al teléfono móvil para manejar la angustia emocional, lo que deteriora progresivamente la autorregulación conductual. De manera concordante, Oberst et al. (2017) encontraron que adolescentes con mayor evitación experiencial presentaban mayores dificultades para controlar el uso del smartphone, especialmente ante emociones negativas.

Asimismo, Horwood y Anglim (2019) evidenciaron que la inflexibilidad psicológica se asocia con una menor capacidad de autorregulación, incrementando la probabilidad de conductas digitales compulsivas, mientras que Marci et al. (2021) reportaron que una baja tolerancia al malestar se relaciona con dificultades persistentes para limitar el uso del móvil, incluso cuando se reconocen sus consecuencias negativas.

Respecto a la dimensión de tolerancia, los resultados del estudio mostraron una relación significativa de magnitud media con la inflexibilidad psicológica. Estudios previos respaldan este planteamiento. Panova y Carbonell (2018) señalaron que la dificultad para aceptar emociones desagradables conduce a un aumento gradual del uso del smartphone como mecanismo compensatorio. De forma similar, Li et al. (2021) encontraron que la rigidez cognitiva y la evitación emocional predicen patrones de uso intensificado del móvil en adolescentes.

Asimismo, Casale et al. (2020) reportaron que la tolerancia tecnológica se encuentra mediada por procesos de regulación emocional disfuncional, los cuales guardan una relación directa con la inflexibilidad psicológica. En esta misma línea, Elhai et al. (2017) evidenciaron que los adolescentes con mayor inflexibilidad psicológica presentan mayores dificultades para reducir el tiempo de uso del móvil a pesar de las consecuencias negativas, lo que explica el desarrollo progresivo de la tolerancia. Estos hallazgos permiten comprender que la tolerancia no se desarrolla de manera aislada, sino como resultado de una relación rígida con la experiencia interna.

En cuanto a la dimensión de abstinencia, la elevada magnitud de la relación observada con la inflexibilidad psicológica indica que esta dimensión representa uno de los vínculos más consistentes entre ambas variables. La evidencia científica ha mostrado que los adolescentes con mayores niveles de evitación experiencial presentan un incremento significativo del malestar emocional cuando no tienen acceso al teléfono móvil, manifestando ansiedad e irritabilidad ante la desconexión (Elhai et al., 2019).

De manera concordante, se ha señalado que una menor flexibilidad psicológica se asocia con una baja capacidad para tolerar emociones negativas sin recurrir a conductas de escape, intensificando las reacciones de abstinencia digital (Serrano-Puche, 2021). Asimismo, estudios recientes han evidenciado que la rigidez cognitiva y las dificultades para aceptar experiencias emocionales displacenteras se relacionan de forma directa con síntomas de abstinencia al móvil, reforzando la estrecha vinculación entre esta dimensión y la inflexibilidad psicológica (Gámez-Guadix et al., 2022).

Seguidamente, al analizar los resultados según sexo, se observó que tanto en hombres como en mujeres la inflexibilidad psicológica se relacionó de manera positiva y significativa con todas las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil; sin embargo, las mujeres presentaron correlaciones ligeramente superiores en las dimensiones de ausencia de control y tolerancia. Este resultado puede explicarse por diferencias en los patrones de regulación emocional y en el uso del teléfono móvil. Diversos estudios señalan que las adolescentes tienden a utilizar el smartphone con mayor énfasis en la comunicación interpersonal y la búsqueda de

apoyo emocional, lo que incrementa la probabilidad de un uso persistente cuando existen dificultades para manejar el malestar psicológico (Billieux et al., 2015; Elhai et al., 2020).

En este sentido, cuando las mujeres presentan inflexibilidad psicológica, el teléfono móvil puede convertirse en una herramienta central para regular emociones negativas, favoreciendo una mayor dificultad para controlar su uso y un aumento progresivo de la tolerancia. Investigaciones realizadas en contextos latinoamericanos y peruanos han reportado que las adolescentes muestran mayores niveles de dependencia al móvil vinculados a la gestión emocional y la necesidad de conexión social, lo que respalda las diferencias observadas en el presente estudio (Flores & Chafloque, 2019).

Finalmente, respecto a la etapa de la adolescencia, los resultados evidenciaron que la relación entre inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil fue más elevada en la adolescencia intermedia en comparación con la adolescencia temprana, especialmente en la dimensión abstinencia. Este hallazgo puede comprenderse considerando que la adolescencia intermedia se caracteriza por una mayor sensibilidad a la aceptación social, un incremento en la influencia del grupo de pares y una regulación emocional aún en proceso de consolidación (Steinberg, 2008).

En esta etapa, el teléfono móvil adquiere un rol central en la interacción social, lo que puede intensificar su uso como estrategia de afrontamiento frente al malestar emocional cuando existe rigidez psicológica. Estudios internacionales han demostrado que los adolescentes de mayor edad dentro de la secundaria presentan

niveles más altos de dependencia al smartphone y mayores síntomas de abstinencia, asociados a dificultades para tolerar la desconexión (Horwood & Anglim, 2019; Sohn et al., 2019).

En el contexto peruano, se ha identificado que los adolescentes en la etapa intermedia presentan mayor exposición a redes sociales y presión social digital, factores que, combinados con una menor flexibilidad psicológica, incrementan la probabilidad de desarrollar patrones de uso dependiente del teléfono (Medina Chávez et al., 2024). Estos resultados permiten comprender que la etapa evolutiva constituye un factor relevante que modula la intensidad de la relación entre inflexibilidad psicológica y dependencia al móvil.

En suma, tras el análisis realizado, se evidenció que el uso problemático del móvil en adolescentes no puede explicarse únicamente por factores tecnológicos, sino que responde a procesos psicológicos relacionados con la regulación emocional, la evitación del malestar y la rigidez conductual, lo cual coincide con el modelo explicativo propuesto por la Terapia de Aceptación y Compromiso.

## CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general, se evidenció que la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil mantienen una relación positiva y estadísticamente significativa en los estudiantes de un colegio público del Callao.

Con relación al primer objetivo específico, se identificó que la mayoría de los estudiantes evaluados presentaron niveles bajos de inflexibilidad psicológica, lo que indica que sus conductas no están altamente condicionadas por sus experiencias internas o pensamientos automáticos. Este resultado refleja una mayor capacidad para actuar de acuerdo con sus valores y objetivos personales, sin quedar atrapados en emociones o cogniciones negativas.

Seguidamente en cuanto al segundo objetivo específico, se constató que más de la mitad de los estudiantes mostraron un nivel bajo de dependencia al teléfono móvil, lo que sugiere un uso moderado del dispositivo y un control adecuado sobre su tiempo de conexión. Este hallazgo permite inferir que, pese a la alta exposición a la tecnología, gran parte de los adolescentes aún conserva un manejo equilibrado del uso digital.

Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, se evidenció una relación positiva y significativa entre la inflexibilidad psicológica y todas las dimensiones de la dependencia al teléfono móvil, siendo la abstinencia la más fuertemente asociada. Asimismo, esta relación fue más intensa en mujeres y en adolescentes de la etapa intermedia, lo que indica que el sexo y la etapa de la adolescencia influyen en la magnitud de dicha asociación.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda replicar y ampliar este estudio en otras poblaciones escolares considerando factores como el tipo de centro educativo, estilo de crianza o nivel socioeconómico con el propósito de analizar cómo estas condiciones contextuales influyen en la relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en adolescentes.
- Asimismo, se sugiere que futuras investigaciones analicen de manera diferenciada el tipo de actividad tecnológica que realizan los adolescentes, como el uso de redes sociales o videojuegos, con el propósito de ampliar la comprensión del comportamiento tecnológico en el contexto actual y determinar si la relación con la IP varía según el tipo de uso.
- Se recomienda que las instituciones educativas implementen acciones sistemáticas de promoción del bienestar emocional y uso responsable del teléfono móvil, así como espacios de orientación dirigidos a los padres, con el propósito de fortalecer factores protectores en la población adolescente.
- Se sugiere capacitar a docentes en la identificación temprana de conductas asociadas al uso problemático del móvil y en el desarrollo de estrategias educativas que promuevan la flexibilidad psicológica. De este modo, podrán acompañar a los estudiantes en el manejo adecuado de sus emociones y en el establecimiento de límites saludables en el uso de la tecnología.
- Se recomienda a los padres de familia establecer normas claras y consensuadas sobre el uso del móvil en el hogar, así como fomentar una comunicación abierta y empática que favorezca la expresión emocional y el acompañamiento afectivo de los adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aalbers, G., Van Gils, D., & Schulte, J. (2019). The relationship between mobile phone use and emotional regulation in adolescence. *Journal of Adolescent Health, 64*(2), 175-182. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.07.030>
- Barbosa, C. (2018). *Evitación experiencial y uso problemático de internet en adolescentes de la ciudad de Cipolletti*. [Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa]. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6590>
- Barrientos Bárcena, N. (2024). *Dependencia al móvil e impulsividad en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/136051>
- Batista, Z. (2021). Influencia de la autoestima y el sentimiento de soledad en el uso y abuso del móvil e internet. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23969>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of

the AAQ-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., y Talarn, A. (2012). Uso problemático de Internet y móvil en adolescentes y jóvenes españoles. *Annals of Psychology*, 28(3), 789-796.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>

Carpio-Fernández, M., García-Linares, M., Cerezo-Rusillo, M., y Casanova-Arias, P. (2021). Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 2(1), 107-116.  
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123>

Casale, S., Caponi, L., & Fioravanti, G. (2020). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 102, 106198.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106198>

Castellana, M., Sánchez-Cabronell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28(3), 196-204.

Chang, J. P-C. y Hung, C-C. (2012). Problematic Internet Use. *International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions*.

6(1), 1-12. <http://iacapap.org/wp-content/uploads/H.6-internet-addiction-072012.pdf>

Chen, Y. F., Chen, S. H., & Gau, S. S. F. (2020). ADHD and problematic smartphone use: The mediating roles of maladaptive cognitions and emotional symptoms. *Journal of Attention Disorders*, 24(13), 1814–1825. <https://doi.org/10.1177/1087054718799930>

Chóliz, M., Villanueva, V., y Chóliz, M. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 34(1), 74-88.

Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. [https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs\\_2012\\_1/33-44\\_choliz.pdf](https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2012_1/33-44_choliz.pdf)

Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., & Gómez-Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 4(2), 135-141. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556006.pdf>

Contreras-Valdez, J., Hernández, L., y Freyre, M. (2018). Validez de constructo de la versión corta de la Escala de Desregulación Emocional para niños y adolescentes. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 19–31. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.vcvv>

- Córdova, J. (2021). Estudio del uso problemático del celular y su relación con flexibilidad e inflexibilidad psicológica en jóvenes universitarios de 18 a 25 años de la ciudad de Loja durante el año 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica Particular de Loja].  
<https://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/28882>
- Cortez Silva, D. M., Castañeda Sánchez, Z. N., & Chávez Rojas, A. (2025). *Influencia de la dependencia al móvil sobre la ansiedad y soledad en adolescentes peruanos* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU.  
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/9164>
- De Jong-Gierveld, J., y Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.  
<https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- De Sola, J. (2017). El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental. [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid].  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/46732/1/T39651.pdf>
- Díaz, A., Mercader, C., y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21(7), 1-11  
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Ditrendia (2020). Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2020.  
[https://www.amic.media/media/files/file\\_352\\_2531.pdf](https://www.amic.media/media/files/file_352_2531.pdf)

- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Radesky, J. S., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 40*(1), 2–11. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000621>
- Drake, E., Sladek, M. y Doane, L. (2016). Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficacy in late adolescence: A longitudinal study of the transition to college. *International Journal of Behavioral Development, 40*(4) 334-345. <https://doi.org/10.1177/0165025415581914>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O’Brien, K. D., & Armour, C. (2019). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety symptoms and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 94*, 216–222. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.013>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Phone use, addiction, stress, and anxiety: The mediating role of smartphone use disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(6), 420-427.
- Feijoo, B., Fernández, E., y Sádaba, C. (2021). El móvil como nuevo cuarto de juegos: Comparativa de la percepción del consumo de YouTube y videojuegos entre menores chilenos/as y sus padres/madres. *Revista Prisma Social, (34)*, 146–164.
- Fernández, C., y Alcalde, J. B. (2015). No, sin mi móvil. Diferencias de género y uso de las nuevas tecnologías. *Revista Científica De Comunicación Y*

<https://doi.org/10.7195/ri14.v13i1.722>

Fernández-Garma, A. P. (2021). Sentimiento de soledad y adicción al internet en adolescentes de la Institución Educativa Privada “Divino Salvador”- Chachapoyas. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo].

Friedberg, R. D., & McClure, M. (2019). Psychological flexibility and resilience in early adolescence: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 845-858.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gámez-Guadix, M., Orue, I., y Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299-306  
<https://doi.org/10.7334/psicothema2012.274>

Gámez-Guadix, M. y Villa-George, F. I. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111-122.

García, C. y Rincón, N. (2021). Implicaciones sociales del teléfono celular en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. *Trabajo social*, 23(2), 265-296.  
<https://doi.org/10.15446/ts.v23n2.85740>

- García-Montes, J. M., Fernández García, R., Fornieles Ortiz, I., y Pérez Álvarez, M. (2007). La evitación experiencial: Un concepto conductista para abordar la superstición. <http://psiqu.com/1-3467>
- García-Oliva, C. (2017). Evitación experiencial, motivos para el juego MMORPG y uso problemático de Internet.
- García-Oliva, C. y Piqueras, J. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293–303. doi: [10.1556/2006.5.2016.041](https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041)
- Garrote, D., Jiménez, S., y Gómez, I. (2018). Problemas derivados del uso de internet y el teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 11(2), 99-108. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000200099>
- González, J., Segura, L. y Urbistondo, V. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones*, 4(2), 81-91. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Goossend, L., y Marcoen, A. (1999). Adolescent Loneliness, Self-Reflection, and Identify: From Individual Differences to Developmental Processes. In K. Rotenberg y S. Hymel (Eds.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 225-243). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.011>

- Griffiths, M. D. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grol, M., & Van den Bos, W. (2016). *Developmental differences in cognitive flexibility: Adolescents are more adaptable than adults*. *Journal of Adolescence*, 48(5), 45-57.
- GSMA (2021). *La Economía Móvil en América Latina 2021*. [https://www.gsma.com/mobileeconomy/wpcontent/uploads/2021/11/GSM\\_A\\_ME\\_LATAM\\_2021\\_SPA.pdf](https://www.gsma.com/mobileeconomy/wpcontent/uploads/2021/11/GSM_A_ME_LATAM_2021_SPA.pdf)
- Greco, L. A., Lambert, W. y Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and validation of the AFQ-Y. *Psychological Assessment*, 20(9), 93-102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, M. y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: model, processes and outcomes. *Behavior*

*Research and Therapy*, 44(1), 1-25.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S. C., Pistorello, J. y Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2014). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 137–162. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153718>

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information Technology*, 36(10), 1046–1052. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>

Heinrich, L. M., y Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model. *Computers in Human Behavior*, 85, 349–359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>
- Huaranga, E. D., y Yactayo, M. S. (2019). Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/9672>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). *Informe técnico de estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares*. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_tics.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_tics.pdf)
- Junco, R., Merson, D. y Salter, D. W. (2010). The effect of gender, ethnicity, and income on college students' use of communication technologies. *CyberPsychology & Behavior*, 13(6), 619–627. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0357>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31(1), 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kuru, T., & Çelenk, S. (2021). The relationship among anxiety, depression, and problematic smartphone use in university students: the mediating effect of

- psychological inflexibility. *Alpha Psychiatry*, 22(3), 159.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36425443/>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Levin, M., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J., Hayes, S., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2021). The mediating role of self-control and emotion regulation in the relationship between psychological distress and problematic smartphone use among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 636098.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.636098>
- Lin, W., Liang, H., Jiang, H., Mohd Nasir, M. A., & Zhou, H. (2023). Why is Smartphone Addiction More Common in Adolescents with Harsh Parenting? Depression and Experiential Avoidance's Multiple Mediating Roles. *Psychology Research and*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10693199/>

Livheim, F., Tengström, A., Bond, F., Andersson, G., Dahl, J. y Rosendahl, I (2016). Psychometric properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth: A psychological measure of psychological inflexibility in youth [Propiedades psicométricas del Cuestionario de Evitación y Fusión para Jóvenes: Una medida psicológica de la inflexibilidad psicológica en jóvenes]. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 103-110.

Luciano, C., & Hayes, S. C. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1, 109-157.

Maero, F. (2019). ¿Evitación o control experiencial? Grupo ACT Argentina. <https://grupoact.com.ar/evitacion-o-control-experiencial/>

Marci, T., Cerniglia, L., Cimino, S., & Ballarotto, G. (2021). Emotion regulation difficulties and problematic smartphone use in adolescents: The mediating role of distress tolerance. *Journal of Affective Disorders*, 282, 188–195. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.130>

Mathey, A. (2017). Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Chiclayo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán] <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3074>

Medina Chávez, A., Vadillo Dionicio, E. H., Quispe Sulca, M., & García De La Cruz, R. (2024). *El impacto de las redes sociales en la nomofobia en*

*adolescentes: una revisión sistemática.* Revista Tribunal.  
<https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/1065>

Meerkerk, G.-J., van den Eijnden, R. J. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2009).  
The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties.  
*CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>

Ministerio de Transportes y Comunicaciones (2020). *Informe sobre el uso de Internet y tecnologías en jóvenes.* Ministerio de Transportes y Comunicaciones.  
<https://www.mtc.gob.pe>

Molina Núñez, S. (2022). *Prácticas parentales e inflexibilidad psicológica en adolescentes de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.  
<https://hdl.handle.net/20.500.13084/6255>

Morales, L. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Revista de Psicología de Arequipa*, 2(1), 94-102. <https://docplayer.es/3321662-Adiccion-al-telefono-movil-o-celular.html>

Nelson, C. A., Thomas, K. M., y deHaan, M. (2006). *Neural bases of cognitive development.* In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6a. ed.). <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0201>

Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 239-254.

- Organización Mundial de la Salud (2014). Salud para los adolescentes del mundo. Una segunda oportunidad en la segunda década. [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/second-decade/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/es/)
- Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (2021). *Internet móvil en Perú registró un incremento del tráfico de datos de 79% en el primer trimestre del año.*
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Papalia, D. y Martorell, G. (2016). *Desarrollo Humano* (Décimo Tercera Edición ed.). McGraw Hill México.
- Paredes, M., López, R., & Sánchez, F. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Boliviana de Psicología*, 31(1), 45-60.
- Patrón-Espinosa, F. (2013). La evitación experiencial como dimensión funcional de los trastornos de depresión, ansiedad y psicóticos. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(1), 85-95. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v5.1.38728>.
- Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S. y Puerta-García, C. (2018). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático

de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30(1), 19-32.

Peplau, L., y Caldwell, M. (1978). Loneliness: A cognitive analysis. *Essence*, 2(4), 207-220.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.  
<https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Quispe Sulluchuco, Z. J. (2023). *Funcionalidad familiar e inflexibilidad psicológica en estudiantes de secundaria de una institución pública del sur de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/7537>

Rosen, L. D., Whaling, K., & Carrier, L. M. (2017). Adicción al teléfono móvil en adolescentes: El impacto del control parental y las interacciones sociales. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(2), 72-80.

Ruiz-Palmero, J., Sánchez-Rodríguez, J. y Trujillo-Torres, J. (2016). Utilización de internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1357-1369.  
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77346456033.pdf>

- Ruiz-Ruano, A. M., López-Salmerón, M. D., López- Puga, J. (2020). Experiential avoidance and excessive smartphone use: a Bayesian approach. *Adicciones*, 32(2), 116-127. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1151>
- Salazar, D., Ruiz, F., Suárez-Falcón, J., Barreto-Zambrano, M., Gómez-Barreto, M. & Flórez, C. (2019). Psychometric properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire – Youth in Colombia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.008>
- Salcedo-Ramón, H. A., & Quijada Villaizan, D. J. (2024). Inflexibilidad psicológica y riesgo suicida en adolescentes de Cerro de Pasco, Perú. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 6(4), 240–247. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.3.547>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2021). *Encuesta Nacional de Juventud 2021*. Gobierno del Perú. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Serrano-Ibáñez, E., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., y López-Martínez, A. (2019). The behavioural inhibition system, behavioural activation system and experiential avoidance as explanatory variables of comorbid chronic pain and posttraumatic stress symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1581013>
- Serrano-Puche, J. (2021). Internet and emotions: New trends in an emerging field of research. *Comunicar*, 29(67), 19–28. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-02>

- Shi, R., Zhang, S., Zhang, Q., Fu, S., y Wang, Z. (2016). Experiential avoidance mediates the association between emotion regulation abilities and loneliness. *PloS one*, *11*(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168536>
- Simonov, P. V. (2013). *The emotional brain: physiology, neuroanatomy, psychology, and emotion*. Springer Science & Business Media.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *Journal of Adolescent Health*, *65*(6), 798–807. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.07.005>
- Soriano, M. y Salas, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo*, *27*(2), 79-91.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(1), 55-59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Stringaris, A., Vidal, P., Russi, E., Vilar, A., Fresno, C., Batlle, S., Matalí, J., Flores, E., Sintes, A., González, L., Mollà, L., Romero, S., Méndez, I., Tor, J., Serrano, E., Mairena, M., Mezzatesta, M., Elias, M., & Alda, J. (2021). Una mirada a la salud mental de los adolescentes. In S. Herraiz & D. Aliende (Eds.), *Faros SJD(Child Mind)*.

[https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?=&vengoDe=busqueda\\_resultado](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?=&vengoDe=busqueda_resultado)

The National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979. <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/read-the-belmont-report/index.html#:~:text=Three%20basic%20principles%2C%20among%20those,of%20persons%2C%20beneficence%20and%20justice.>

Valdivia-Salas, S., Martín-Albo, J., Zaldivar, P., Lombas, A. S., & Jiménez, T. I. (2017). Spanish validation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y). *Assessment*, *24*(7), 919-931. doi: [10.1177/1073191116632338](https://doi.org/10.1177/1073191116632338)

Vandewater, E. A., & Lee, S. J. (2019). *Uso de dispositivos móviles en adolescentes y su impacto en la salud mental: Un estudio longitudinal*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60*(11), 1165-1175.

Vasilenko, S. A., Piper, M. E., Lanza, S. T., & Tindle, H. A. (2020). Psychological inflexibility and mobile device addiction: An exploration of mechanisms and pathways. *Psychology of Addictive Behaviors*, *34*(6), 789–799. <https://doi.org/10.1037/adb0000633>

Villanueva, V. (2012). Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente. [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia] <https://roderic.uv.es/handle/10550/36141>

Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H. y Yang, M. (2007). The comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (AdHD), Depression, Social Phobia and Hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>

Yue, H., Zhang, X., Sun, J., Liu, M., Li, C., y Bao, H. (2021). The relationships between negative emotions and latent classes of smartphone addiction. *PloS one*, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248555>

Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W. y Si, Y. (2018). Relationships Between Social Support, Loneliness, and Internet Addiction in Chinese Postsecondary Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *Front. Psychol.* 9:1707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>

## ANEXOS

Anexo 01. Test de dependencia al móvil

### Test de dependencia al teléfono móvil

Edad:

Sexo: Masculino ( ) / Femenino ( )

Grado y Sección:

Indica con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones que tiene que ver con el uso del celular, tomando como criterio las siguientes puntuaciones:

0	1	2	3	4
Nunca o casi nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Siempre o casi siempre

<b>1</b>	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular.	0	1	2	3	4
<b>2</b>	Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir.	0	1	2	3	4
<b>3</b>	He discutido con algún familiar por el gasto económico del teléfono.	0	1	2	3	4
<b>4</b>	Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular.	0	1	2	3	4
<b>5</b>	Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular	0	1	2	3	4
<b>6</b>	Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular.	0	1	2	3	4
<b>7</b>	Gasto más dinero con el celular del que me había previsto	0	1	2	3	4
<b>8</b>	Cuando me aburro, utilizo el celular	0	1	2	3	4
<b>9</b>	Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).	0	1	2	3	4
<b>10</b>	Me han reñido por el gasto económico del teléfono.	0	1	2	3	4

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación, tomando como criterio las siguientes puntuaciones:

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

<b>11</b>	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un mensaje, un WhatsApp, etc.).	0	1	2	3	4
<b>12</b>	Últimamente utilizo mucho más el celular.	0	1	2	3	4
<b>13</b>	Si se me estropeara el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	0	1	2	3	4
<b>14</b>	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia	0	1	2	3	4
<b>15</b>	Si no tengo el celular me encuentro mal.	0	1	2	3	4
<b>16</b>	Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
<b>17</b>	No es suficiente para mí usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más.	0	1	2	3	4
<b>18</b>	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
<b>19</b>	Gasto más dinero en celular ahora que al principio.	0	1	2	3	4
<b>20</b>	No creo que pudiera aguantar una semana sin celular	0	1	2	3	4
<b>21</b>	Cuando me siento solo, hago una llamada a alguien, le envié un mensaje, etc.	0	1	2	3	4
<b>22</b>	Ahora mismo agarraría el celular, enviaría un mensaje o haría una llamada.	0	1	2	3	4

Anexo 02. Cuestionario de evitación y fusión para jóvenes

**Cuestionario de evitación y fusión para jóvenes (AFQ-Y)**

Edad:

Sexo: Masculino ( ) / Femenino ( )

Grado y Sección:

Nos gustaría saber más sobre lo que piensas, cómo te sientes y qué haces. Lee cada oración. Luego, encierra en un círculo un número entre 0 – 4 que nos diga cuán cierta es cada oración para ti.

	Eso no es cierto	Es un poco cierto	Es cierto	Es bastante cierto	Es totalmente cierto
1. Mi vida no será buena a menos que me sienta feliz	0	1	2	3	4
2. Mis pensamientos y sentimientos afectan mi vida	0	1	2	3	4
3. Me siento triste o solo(a), entonces algo debe andar mal conmigo.	0	1	2	3	4
4. Las cosas malas que pienso sobre mí deben ser ciertas	0	1	2	3	4
5. No intento nuevas cosas si tengo miedo de arruinarlas	0	1	2	3	4
6. Debo deshacerme de mis preocupaciones y temores para tener una buena vida	0	1	2	3	4
7. Hago todo lo que está en mis manos para asegurarme	0	1	2	3	4

de no verme tonto(a) frente a otras personas					
8. Intento mucho borrar recuerdos dolorosos de mi mente	0	1	2	3	4
9. Si mi corazón late rápido, puede haber algo malo conmigo	0	1	2	3	4
10. Evito pensamientos y sentimientos que no me gustan	0	1	2	3	4
11. Dejo de hacer cosas importantes para mí cuando me siento mal.	0	1	2	3	4
12. Me va mal en el colegio cuando tengo pensamientos que me hacen sentir triste	0	1	2	3	4
13. Desearía tener una varita mágica para desaparecer mi tristeza	0	1	2	3	4
14. Tengo miedo de mis sentimientos	0	1	2	3	4
15. No puedo ser un(a) buen(a) amigo(a) cuando me siento mal.	0	1	2	3	4

Anexo 03. Matriz de operacionalización de las variables

**Tabla 8**

*Matriz de operacionalización de las variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escalas de medición</b>
<b>Inflexibilidad psicológica</b>	La inflexibilidad psicológica se define como la dificultad para responder de manera flexible ante pensamientos y emociones desagradables, lo que favorece conductas	La variable inflexibilidad psicológica será operacionalizada por medio del cuestionario de evitación y fusión para jóvenes, el cual ha sido validado en la población peruana.	<b>Unidimensional</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mi vida no será buena a menos que me sienta feliz</li> <li>2. Mis pensamientos y sentimientos afectan mi vida</li> <li>3. Me siento triste o solo(a), entonces algo debe andar mal conmigo.</li> <li>4. Las cosas malas que pienso sobre mí deben ser ciertas</li> <li>5. No intento nuevas cosas si tengo miedo de arruinarlas</li> <li>6. Debo deshacerme de mis preocupaciones y temores para tener una buena vida</li> <li>7. Hago todo lo que está en mis manos para asegurarme de no verme tonto(a) frente a otras personas.</li> <li>8. Intento mucho borrar recuerdos dolorosos de mi mente</li> <li>9. Si mi corazón late rápido, puede haber algo malo conmigo</li> <li>10. Evito pensamientos y sentimientos que no me gustan</li> <li>11. Dejo de hacer cosas importantes para mí cuando me siento mal.</li> <li>12. Me va mal en el colegio cuando tengo pensamientos que me hacen sentir triste</li> <li>13. Desearía tener una varita mágica para desaparecer mi tristeza</li> <li>14. Tengo miedo de mis sentimientos</li> </ol>	Escala ordinal

rígidas orientadas a evitar el malestar, aun cuando estas interfieren con el funcionamiento adaptativo (Hayes et al., 2012).

15. No puedo ser un(a) buen(a) amigo(a) cuando me siento mal.

<b>Dependencia al teléfono móvil</b>	Es el uso no controlado del móvil que produce problemas o malestar en el individuo y su entorno (Choliz, 2012).	La dependencia al teléfono móvil es un uso no controlado y se mide a través de la abstinencia, el escaso control y presencia de problemas generados a partir del uso frecuente y tolerancia	<b>Abstinencia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando me aburro, utilizo el celular</li> <li>2. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un mensaje, un WhatsApp, etc.).</li> <li>3. Si se me estropeara el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.</li> <li>4. Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.</li> <li>5. Si no tengo el celular me encuentro mal.</li> <li>6. Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.</li> <li>7. No creo que pudiera aguantar una semana sin celular</li> <li>8. Cuando me siento solo, hago una llamada a alguien, le envié un mensaje, etc.</li> <li>9. Ahora mismo agarraría el celular, enviaría un mensaje o haría una llamada.</li> </ol>	Escala ordinal
			<b>Ausencia de control</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular.</li> </ol>	

---

interferencia  
con otras  
actividades.

2. Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir.
3. He discutido con algún familiar por el gasto económico del teléfono.
4. Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular
5. Gasto más dinero con el celular del que me había previsto.
6. Me han reñido por el gasto económico del teléfono.

---

**Tolerancia e  
interferencia  
con otras  
actividades**

1. Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular
  2. Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular.
  3. Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).
  4. Últimamente utilizo mucho más el celular.
  5. No es suficiente para mí usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más.
  6. Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.
  7. Gasto más dinero en celular ahora que al principio.
-

## Anexo 04. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Padres)	
<b>Título del estudio:</b>	Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia constitucional del Callao
<b>Investigador (a):</b>	Nicole del Rosario Ramirez Andrade
<b>Institución:</b>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

#### **Propósito del estudio:**

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio que será de uso exclusivo para el recojo de información de aspectos relacionados a la inflexibilidad psicológica y uso problemático del móvil, con fines netamente académicos. Este es un estudio desarrollado por una estudiante de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El ingente aumento del uso del móvil se ha vuelto una problemática a nivel nacional e internacional y parte de la cuestión de que se origine el uso problemático del móvil se debe las personas emplean este dispositivo como un medio de escape ante la presencia de emociones y pensamientos no agradables, lo cual permite considerar que la inflexibilidad psicológica se relaciona con el incremento del uso del móvil. Por consiguiente, tras obtener dicha información, el objetivo del presente estudio es determinar la relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en adolescentes de la provincia constitucional del Callao.

#### **Procedimientos:**

La participación en el estudio es voluntaria y no interfiere con alguna calificación en ningún curso. Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en este estudio se le aplicará dos cuestionarios de manera presencial en su salón de clases en un horario acordado con la tutora del aula, a continuación, se detalla información sobre los instrumentos:

1. Aplicación de dos instrumentos: Cuestionario de evitación y fusión para jóvenes (AFQ-Y) y el Cuestionario de dependencia al móvil. A continuación, se explicará acerca de cada uno:

**Cuestionario de Evitación y Fusión Cognitiva:** Está compuesta por 15 ítems (preguntas), los cuales permitirán conocer acerca de la inflexibilidad psicológica que presentan los evaluados. Dichas preguntas se encuentran agrupadas en la dimensión inflexibilidad psicológica. El tiempo aproximado que podría tomar resolverlo es de 15 minutos.

**Cuestionario de Dependencia al Móvil:** Este instrumento evalúa las dimensiones de: abstinencia, ausencia de control y problemas derivados del consumo y tolerancia e interferencia con otras actividades. Consta de 22 ítems y puede tomar 20 minutos en realizarse.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio no implica riesgos, más que la incomodidad por responder algunas preguntas personales que algunas personas puedan sentir. En este sentido, no dudar en contactar con la investigadora para brindar un espacio de contención emocional individual, así como consejería al respecto.

#### **Beneficios:**

Los participantes del estudio podrán acceder a un afiche informativo sobre la evasión de emociones displacenteras y algunas recomendaciones.

#### **Costos y compensación**

No deberá pagar nada por la participación de su hijo(a) en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, solo una compensación por gastos de transporte y/o un refrigerio

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Padres)	
<i>Título del estudio:</i>	Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia constitucional del Callao
<i>Investigador (a):</i>	Nicole del Rosario Ramirez Andrade
<i>Institución:</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

por el tiempo brindado.

### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

### Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio o llama a Nicole del Rosario Ramirez Andrade al teléfono [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

\_\_\_\_\_  
**Nombres y Apellidos  
Padre/madre/tutor**

\_\_\_\_\_  
**Firma**

\_\_\_\_\_  
**Fecha y Hora**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y Apellidos  
Investigador**

\_\_\_\_\_  
**Firma**

\_\_\_\_\_  
**Fecha y Hora**

## Anexo 05. Asentimiento informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(12 a 17 años)	
<b>Título del estudio:</b>	Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de una institución pública de la Provincia Constitucional del Callao
<b>Investigador (a):</b>	Nicole del Rosario Ramirez Andrade
<b>Institución:</b>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

#### **Propósito del estudio:**

Te invitamos a participar en un estudio que será de uso exclusivo para el recojo de información de aspectos relacionados a la inflexibilidad psicológica y uso problemático del móvil, con fines netamente académicos. Este es un estudio desarrollado por una estudiante de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El ingente aumento del uso del móvil se ha vuelto una problemática a nivel nacional e internacional y parte de la cuestión de que se origine el uso problemático del móvil se debe las personas emplean este dispositivo como un medio de escape ante la presencia de emociones y pensamientos no agradables, lo cual permite considerar que la inflexibilidad psicológica se relaciona con el incremento del uso del móvil. Por consiguiente, tras obtener dicha información, el objetivo del presente estudio es determinar la relación entre la inflexibilidad psicológica y la dependencia al teléfono móvil en adolescentes de la provincia constitucional del Callao.

#### **Procedimientos:**

La participación en el estudio es voluntaria y no interfiere con alguna calificación en ningún curso. Si aceptas participar en este estudio se te aplicará dos cuestionarios de manera presencial en tu salón de clases en un horario acordado con tu tutora del aula, a continuación, se detalla información sobre los instrumentos:

1. Aplicación de dos instrumentos: Cuestionario de evitación y fusión para jóvenes (AFQ-Y) y el Cuestionario de dependencia al móvil. A continuación, se explicará acerca de cada uno:

**Cuestionario de Evitación y Fusión Cognitiva:** Está compuesta por 15 ítems (preguntas), los cuales permitirán conocer acerca de la inflexibilidad psicológica que presentan los evaluados. Dichas preguntas se encuentran agrupadas en la dimensión inflexibilidad psicológica. El tiempo aproximado que podría tomar resolverlo es de 15 minutos.

**Cuestionario de Dependencia al Móvil:** Este instrumento evalúa las dimensiones de: abstinencia, ausencia de control y problemas derivados del consumo y tolerancia e interferencia con otras actividades. Consta de 22 ítems y puede tomar 20 minutos en realizarse.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio no implica riesgos, más que la incomodidad por responder algunas preguntas personales que algunas personas puedan sentir. En este sentido, no dudar en contactar con la investigadora para brindar un espacio de contención emocional individual, así como aconsejaría al respecto.

#### **Beneficios:**

Los participantes del estudio podrán acceder a un afiche informativo sobre la evasión de emociones displacenteras y algunas recomendaciones.

#### **Costos y compensación**

No deberás pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás ningún incentivo económico ni de otra índole, sólo la satisfacción de haber sido parte de un mayor entendimiento del tema estudiado.

#### **Confidencialidad:**

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(12 a 17 años)

<b>Título del estudio:</b>	Inflexibilidad psicológica y dependencia al teléfono móvil en estudiantes de secundaria de una institución pública de la Provincia Constitucional del Callao
<b>Investigador (a):</b>	Nicole del Rosario Ramirez Andrade
<b>Institución:</b>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Nosotros guardaremos tu información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

### Uso futuro de la información obtenida

La información obtenida a través de los cuestionarios aplicados solo será empleada para fines del presente estudio, de modo que una vez concluida la investigación se eliminará la información recopilada.

### Derechos del participante:

Si decides participar en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio o llama a Nicole del Rosario Ramirez Andrade al teléfono [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Dr. Manuel Pérez Martinot presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

### DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

\_\_\_\_\_  
**Nombres y Apellidos  
Participante**

\_\_\_\_\_  
**Fecha y Hora**

\_\_\_\_\_  
**Nombres y Apellidos  
Investigador**

\_\_\_\_\_  
**Fecha y Hora**

**"IGNORAR LO QUE SIENTO ... NO ME AYUDARÁ A SENTIRME MEJOR"**



**SABÍAS QUE ...**  
El intento constante de eliminar inmediatamente cualquier malestar, en vez de ayudar, provoca que se vuelva más fuerte y más frecuente.

**RECUERDA: NO EXISTEN EMOCIONES NEGATIVAS**  
Las emociones aparecen para señalarte que algo no anda bien y en vez de evitarlas, debemos aceptarlas y trabajar en ellas. De esta manera serán menos dolorosas o desagradables.

**HACER**

- Identificar cómo te estas sintiendo , aceptarlo y validarlo
- Tomar respiraciones profundas
- Comparte como te sientes con tus padres u otro familiar con quien tengas confianza

**NO HACER**

- Distraerte y hacer todo tipo de actividades para no pensar en aquella que me genera malestar
- Intentar a toda costa que una emoción considerada como desagradable se vaya.
- Fingir y hacer como si nada pasará

**IMPORTANTE:**  
*DESAPREDENDER A EVITAR, PARA APRENDER A TOLERAR EL MALESTAR*



Fernández - Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Cháiz & F.



Anexo 08. Presupuesto

<b>Producto</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo x unidad</b>	<b>Precio</b>
Equipo y software, y consumo de energía eléctrica	1	S/. 3000	S/. 3000
Copias del consentimiento informado	262 juegos de 2 hojas cada uno	S/. 0.40	S/. 52.40
Copias del asentimiento informado	262 juegos de 2 hojas cada uno	S/. 0.40	S/. 52.40
Copias del cuestionario de Evitación y Fusión para jóvenes	262 juegos de 2 hojas cada uno	S/. 0.40	S/. 52.40
Copias del cuestionario de Dependencia al teléfono móvil	262 juegos de 2 hojas cada uno	S/. 0.40	S/. 52.40
Afiche informativo sobre “Estrategias de afrontamiento”	262	S/. 0.7	S/. 52.40
Útiles de oficina	5 cajas de lápices	S/. 8.00	S/. 40.00
	1 caja de borrador blanco	S/. 18.00	S/. 18.00
	5 folders Pioner	S/. 12.00	S/. 60.00
Pasajes y movilidad	-		S/. 80
<b>TOTAL</b>			<b>S/. 3460</b>