

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Riesgo de adicción al celular, Insomnio y procrastinación
académica en estudiantes universitarios de la selva peruana**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autores:

Eloysa Tananta Apagüeño,
Priscilla Maytee Ucumbe Villanueva

Asesor:

Mtra. Celina Ramírez Vega

Tarapoto, 12 de marzo del 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Mtra, Celina Ramírez vega, de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“RIESGO DE ADICCIÓN AL CELULAR, INSOMNIO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA SELVA PERUANA”**, de las autoras: Eloysa Tananta Apagüño, Priscilla Maytee Ucumbe Villanueva, tiene un índice de similitud de 6% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto siendo las 3:00 pm, a los 21 días del mes de marzo del año 2025.



Mtra. Celina Ramírez Vega

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En San Martín, Tarapoto, Morales, a 12 día(s) del mes de marzo del año 2025, siendo las 12:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mtra. Jerenia Elizabeth Huamán Ramos, el (la) secretario(a): Mg. Saulo Andrés Salinas Arias y los demás miembros: Mtro. Dan Enoch Saenz Gaspar y el (la) asesor(a) Mtra. Celina Ramírez Vega

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Riesgo de adicción al celular, insomnio y procrastinación académica en estudiantes universitarios de la selva peruana".

del(los) bachiller(es): a) Eloyza Yananta Apagüero
 b) Priscilla Maytee Ucumba Villanueva
 c)

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Eloyza Yananta Apagüero

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy Bueno</u>

Bachiller (b): Priscilla Maytee Ucumba Villanueva

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a: [Firma] Secretario/a: [Firma]
 Asesor/a: [Firma] Miembro: _____ Miembro: _____
 Bachiller (a): _____ Bachiller (b): _____ Bachiller (c): _____

"Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos".

**Riesgo de adicción al celular, insomnio y procrastinación académica en
estudiantes universitarios de la selva peruana**

Risk of cell phone addiction, insomnia and academic procrastination among university
students in the Peruvian jungle

Autores

Eloysa Tananta Apagüeño¹, Priscilla Maytee Ucumbe Villanueva¹ y Celina Ramírez-
Vega¹

Filiación

¹Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología, Tarapoto, Perú

¹Universidad Peruana Unión, Escuela Profesional de Psicología, Lima, Perú

ORCID

Eloysa Tananta Apagüeño:

Priscilla Maytee Ucumbe Villanueva

Celina Ramírez-Vega

Correos

eloyatananta@upeu.edu.pe

priscillaucumbe@upeu.edu.pe

celina.ramirez@upeu.edu.pe

Correspondencia

RESUMEN

El Objetivo del presente estudio fue determinar la influencia del riesgo de la adicción al celular y el insomnio como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la selva peruana. En cuanto a los materiales y métodos es de estudio transversal y predictivo desarrollado en una muestra de 693 estudiantes universitarios de la selva peruana incluidos por muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia conformado mayormente por 282 (40.7%) varones y 484 (69.8%) mujeres con edades entre 18 y 25 años. Se emplearon análisis descriptivos e inferenciales como coeficientes de relación Pearson y posteriormente una regresión lineal múltiple. Los resultados encontrados fueron que el insomnio y riesgo de adicción al celular predicen el 31.1% de la varianza de la autorregulación académica ($R^{2a} = 0.311$; $p = 0.000$) y el 67.8% de la varianza de la postergación de actividades ($R^{2a} = 0.678$; $p = 0.000$). Asimismo, al incremento de una unidad en el riesgo de adicción al celular, disminuirá 0.26 unidades en la autorregulación académica y aumentará 0.20 unidades en la postergación de actividades. Por otro lado, al incremento de una unidad de insomnio, incrementará 0.27 unidades la autorregulación académica y también aumentará en 0.06 unidades la postergación de actividades. Se concluye que el insomnio y el riesgo de adicción al celular resultaron ser predictores importantes para las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades de la procrastinación académica. Frente a ello, las autoridades universitarias podrían promover intervenciones basadas en el riesgo de adicción al celular e insomnio para disminuir la procrastinación en universitarios de la selva peruana.

Palabras clave: adicción al móvil, insomnio, procrastinación académica, selva peruana, universitarios

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the influence of the risk of cell phone addiction and insomnia as predictors of academic procrastination in university students from the Peruvian jungle. Regarding materials and methods, it is a cross-sectional and predictive study developed in a sample of 693 university students from the Peruvian jungle included by non-probabilistic sampling of convenience type conformed mostly by 282 (40.7%) males and 484 (69.8%) females between 18 and 25 years old. Descriptive and inferential analyses were used, such as Pearson relationship coefficients and later a multiple linear regression. The results found were that insomnia and risk of cell phone addiction predict 31.1% of the variance of academic self-regulation ($R^2 = 0.311$; $p = 0.000$) and 67.8% of the variance of procrastination ($R^2 = 0.678$; $p = 0.000$).

Likewise, a one-unit increase in the risk of cell phone addiction will decrease academic self-regulation by 0.26 units and increase procrastination by 0.20 units. On the other hand, a one-unit increase in insomnia will increase academic self-regulation by 0.27 units and will also increase procrastination by 0.06 units. It is concluded that insomnia and the risk of cell phone addiction turned out to be important predictors for the academic self-regulation and procrastination dimensions of academic procrastination. In view of this, university authorities could promote interventions based on the risk of cell phone addiction and insomnia to reduce procrastination in university students in the Peruvian jungle. }

Keywords: cell phone addiction, insomnia, academic procrastination, peruvian jungle, university students