

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



**Dependencia del celular, Procrastinación académica como
predictores de la calidad de sueño en estudiantes universitarios
de la región Puno, 2026**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería

Autores:

Leydi Fiorella Cuevas Arias

Diana Leidy Luque Mamani

Asesor:

Mg. Elba Villasante Román

Juliaca, agosto del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Elba Villasante Román, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“DEPENDENCIA DEL CELULAR, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA COMO PREDICTORES DE LA CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA REGIÓN PUNO, 2026”** de las autoras **Leydi Fiorella Cuevas Arias y Diana Leidy Luque Mamani**, tienen un índice de similitud de 18% 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 Juliaca, a los 14 días del mes de agosto del año 2026



Elba Villasante Román
LIC. EN ENFERMERÍA
CEP 020634

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a cinco día(s) del mes de Agosto del año 2026 siendo las 14:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Marleny Montes Salcedo el (la) secretario(a): Mg. Ruth Ester Moreno Leyva y los demás miembros: Mg. Jhony del Pilar Peco Castro y el (la) asesor(a) Mg. Elba Villasante Roman

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Dependencia del celular, procrastinación académica como predictores de la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la región Puno, 2026.

de los (las) bachilleres:
a) Leydi Fiorella Cuevas Arias
b) Diana Leidy Lague Mamani
c) _____

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciadas en Enfermería
(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): Leydi Fiorella Cuevas Arias

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literar	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A+</u>	<u>Excelente</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Diana Leidy Lague Mamani

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literar	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A+</u>	<u>Excelente</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literar	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.

[Firma]
Presidente/a
[Firma]
Asesor/a
[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro
[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

Miembro

Bachiller (c)

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
1. Introducción	7
2. Objetivos e hipótesis del estudio	10
2.1 Objetivo general	10
2.2 Objetivos específicos	10
3. Métodos y análisis	11
3.1 Diseño	11
3.2 Participantes	11
3.3 Procedimiento	11
3.4 Consideraciones éticas	12
3.5 Instrumentos	12
3.6 Análisis de datos	14
4. Resultados	15
5. Discusión	19
6. Conclusión	21
Declaración de disponibilidad de datos	21
Declaración ética	21
Financiación	22
Conflicto de intereses	22
Agradecimiento	22
BIBLIOGRAFIA	23
ANEXOS	26
Anexo A: Sumisión a la Revista	26
Anexo B: Resolución de inscripción	27
Anexo C: Comité de ética	28
Anexo D: Instrumento de recolección de datos	29

Dependencia del celular, procrastinación académica como predictores de la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la región Puno, 2026

Cell phone dependence and academic procrastination as predictors of sleep quality in university students in the Puno region, 2026

Leydi Fiorella Cuevas-Arias¹, Diana Leidy Luque-Mamani², Elba Villasante-Román³

¹Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana
Unión, Juliaca, Perú

Resumen

Introducción: El uso excesivo del celular constituye una problemática creciente en estudiantes universitarios, debido a su posible relación con la postergación de actividades académicas y el deterioro del descanso nocturno. **Objetivo:** Determinar si la dependencia del celular y la procrastinación académica predicen la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la región Puno durante el año 2026. **Metodología:** Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y de alcance predictivo. Participaron 665 estudiantes de universidades públicas y privadas, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicaron instrumentos para evaluar dependencia del celular, procrastinación académica y calidad de sueño. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, pruebas de normalidad y regresión lineal múltiple. **Resultados:** La dependencia del celular presentó una media de 35.52, la procrastinación académica de 37.78 y la calidad de sueño de 14.18. Predominaron los niveles medios de dependencia del celular y procrastinación académica, mientras que la variable calidad de sueño prevaleció la mala calidad de sueño. El modelo predictivo fue estadísticamente significativo y explicó el 10.9 % de la variabilidad de la calidad de sueño. Ambas variables fueron predictoras significativas, aunque la dependencia del celular mostró mayor peso predictivo. **Conclusiones:** La dependencia del celular y la procrastinación académica predicen significativamente la calidad de sueño. A mayores niveles de ambas variables, mayor deterioro del sueño, por lo que se recomienda promover hábitos digitales saludables, autorregulación académica y prácticas adecuadas de descanso.

Palabras Clave: *Adicción a la Tecnología, procrastinación, calidad del sueño, estudiantes universitarios.*