

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Fenómeno FoMO (Fear of Missing out), riesgo de adicción al celular y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la selva peruana.

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Alys Xiomara Alvarado Sisley
María Verónica Herrera Rojas
Bárbara Kaory Saldaña Gómez

Asesor:

Mg. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos

Tarapoto, noviembre de 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo **Jesenia Elizabeth Huamán Ramos**, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: ***“Fenómeno FoMO (Fear of Missing out), riesgo de adicción al celular y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la selva peruana”*** del Alys Xiomara Alvarado Sisley, María Verónica Herrera Rojas y Bárbara Kaory Saldaña Gómez, tiene un índice de similitud de 8% 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 Morales, a los 14 días del mes de noviembre del año 2025.



Mg. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En San Martín, Tarapoto, Morales, a 06 día(s) del mes de noviembre del año 2025 a las 09:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Psic. Ronald Gianmarco Silva Fernandez, el (la) secretario(a) Mtro. Calisto Tapullima Mori y los demás miembros Mtro. Don Enoe Saenz Gaspar y el (la) asesor(a) Mtra. Jesenia Elizabeth Huaman Ramos.

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Fenómeno FoMo (Fear of Missing out), riesgo de adicción al celular y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la selva peruana".

- de los (las) bachilleres:
- a) Alys Xiomara Alvarado Sisley
 - b) María Verónica Herrera Rojas
 - c) Barbara Kaory Saldaña Gómez

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) Alys Xiomara Alvarado Sisley

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

Bachiller (b) María Verónica Herrera Rojas

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy Bueno</u>

Bachiller (c) Barbara Kaory Saldaña Gómez

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

(*) 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]
President/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (c)

AGRADECIMIENTOS

A Dios, quien fue mi mentor en cada etapa de este proceso, dándome la fuerza y la sabiduría necesarias para no rendirme.

A mis padres, quienes me acompañaron en todo momento, con su amor, sacrificio y apoyo incondicional, sin ustedes este logro no habría sido posible. Gracias por confiar en mí.

A Verónica, mi gran y única amiga. Gracias por caminar a mi lado en cada etapa de este proceso, por tu apoyo constante, tus palabras de aliento y tu compañía sincera. Has estado presente en los días difíciles y también en los buenos, recordándome siempre de lo que soy capaz. Tu presencia, tu amor y tu fe en mí han sido una fuerza que me ha impulsado a mantenerme firme en este proceso, este logro es nuestro.

Alys Xiomara Alvarado Sisley

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios por su presencia constante, por darme fuerzas en los días más difíciles y por rodearme de personas que hicieron este camino más ligero y lleno de aprendizaje.

A mis padres, por su paciencia, su apoyo incondicional y por enseñarme que todo se logra con esfuerzo y perseverancia. A mi familia, por su amor cálido y por ser siempre mi refugio.

A Xiomi, mi amiga del alma, gracias por sostenerme en mis días más vulnerables, por celebrar conmigo cada logro y por tu cariño, tu confianza y tu manera tan sincera de acompañar, infinitas gracias por esos tiempos duros que se hicieron más ligeros solo porque estabas ahí. Tu amistad es un regalo que Dios puso en mi camino y lo agradezco con el corazón.

A quienes confiaron en mí cuando más lo necesitaba, gracias. En resumen, llegar hasta aquí fue posible porque un pedacito de cada uno de ustedes vive en lo que soy.

María Verónica Herrera Rojas

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por iluminar mi camino, darme fuerza y permitir que llegue hasta este momento tan significativo en mi vida.

A mis padres, por su amor incondicional, su dedicación y cada sacrificio realizado para que pudiera alcanzar mis metas. Su ejemplo y apoyo constante han sido fundamentales en este logro.

A mis hermanas, por acompañarme con su cariño, palabras de aliento y por ser una fuente de motivación en cada etapa del camino. A mi abuelita, por su amor inmenso, sus oraciones y su ternura que siempre fortalece mi espíritu. Gracias por creer en mí y por ser una bendición en mi vida.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Bárbara Kaory Saldaña Gómez

DEDICATORIA

A mamá y papá, mis pilares fundamentales en mi vida académica y personal. Gracias por apostar por mí a ojos cerrados, por creer en mi capacidad y por regalarme la oportunidad de construir una carrera profesional. El amor que les tengo ha sido mi mayor impulso para convertirme en una profesional con principios y valores, y hoy me siento profundamente orgullosa de haber alcanzado esta meta en mi vida.

Este logro es, con todo mi corazón, de nuestra familia.

Alys Xiomara Alvarado Sisley

DEDICATORIA

A mis padres, por caminar conmigo en cada etapa de mi vida. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por apoyarme y recordarme siempre que podía lograr lo que me propusiera. Su amor y su manera de acompañarme han sido la fuerza más grande que he tenido. Me siento profundamente agradecida por tenerlos, por todo lo que hicieron para que yo pudiera estudiar y por enseñarme a ser constante, valiente y agradecida.

Con todo mi cariño, les dedico este capítulo de mi vida, porque en verdad les pertenece tanto como a mí.

Gracias, papá y mamá, todo lo que soy, lleva un pedacito de ustedes.

María Verónica Herrera Rojas

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, con todo mi corazón, a Dios, quien ha sido mi fuerza en los momentos difíciles y mi guía en cada decisión. Sin su cuidado y su amor, no hubiera llegado hasta aquí. A mis padres, por enseñarme a luchar por mis sueños y por sostenerme siempre con su amor y su ejemplo. Gracias por cada palabra de ánimo, cada consejo y cada sacrificio que hicieron por mí. Este logro también es suyo. A mis hermanas, mis compañeras de vida, gracias por su cariño, por hacer mis días más ligeros y por recordarme que nunca camino sola. Sus risas, abrazos y apoyo constante han sido un refugio para mí. Y a mi querida abuelita, a quien llevo siempre en mi corazón. Gracias por su ternura, por sus oraciones y por ese amor que solo una abuela sabe dar. Sus palabras y su fe en mí han sido una luz que me ha acompañado en todo este proceso.

A cada uno de ustedes, les dedico este sueño cumplido, porque sin su amor, yo no sería quien soy hoy.

Bárbara Kaory Saldaña Gómez

Índice

1.	Introducción.....	12
2.	Metodología	14
2.1.	Diseño y participantes	14
2.2.	Instrumentos.....	14
2.2.1.	Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A).....	14
2.2.2.	Fear of Missing Out Scale (FoMOs).....	14
2.2.3.	Escala de Riesgo de Adicción al Móvil (RAM)	15
2.3.	Procedimiento.....	15
2.4.	Análisis de datos	15
2.5.	Aspectos éticos	16
3.	Resultados	16
3.1.	Análisis descriptivo	16
3.2.	Análisis de correlaciones.....	17
3.3.	Predictores del bienestar psicológico.....	18
4.	Discusión	18
5.	Referencias	23
6.	Anexos.....	28
6.1.	Evidencia de sumisión del artículo en una revista de prestigio.....	28
6.2.	Copia de resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo aprobado por el consejo de facultad correspondiente.....	31
6.3.	Carta de aprobación de comité de ética	32
6.4.	Instrumento (s) de recolección de datos.....	33

Fenómeno FoMO (Fear of Missing out), riesgo de adicción al celular y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la selva peruana.
FoMO phenomenon (Fear of Missing out), risk of cell phone addiction, and psychological well-Being in university students from the peruvian amazon.

Alys Xiomara Alvarado Sisley 1*, María Verónica Herrera Rojas 2*, Bárbara Kaory Saldaña Gómez 3*, Jesenia Elizabeth Huamán Ramos*

Resumen

El FoMO y la adicción al celular se han consolidado como fenómenos emergentes que comprometen el bienestar psicológico, especialmente en contextos altamente conectados en jóvenes. Este estudio tuvo como objetivo analizar en qué medida el FoMO y el riesgo de adicción al celular predicen el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la selva peruana. Se llevó a cabo un estudio predictivo transversal en 861 estudiantes ($M = 21.1$; $DE = 3.90$), a quienes se les administró las escalas BIEPS-A), FoMOs) y RAM. Los análisis de regresión lineal revelaron que tanto el FoMO ($\beta = -0.310$; $p < 0.001$) como el riesgo de adicción al celular ($\beta = -0.202$; $p < 0.001$) predicen de forma negativa y significativa el bienestar psicológico. Estos hallazgos evidencian que la hipervinculación digital y la ansiedad por exclusión social virtual constituyen riesgos psicosociales en contextos universitarios. Se recomienda que las instituciones de educación superior implementen estrategias preventivas y de intervención que promuevan la autorregulación digital y el fortalecimiento del bienestar emocional.

Palabras clave: Bienestar psicológico; Estudiantes universitarios; Teléfonos móviles; Redes sociales; Adicción; Salud mental; Comunicación digital; Juventud.