

Adicción del uso de TikTok en la calidad de sueño y procrastinación académica en jóvenes universitarios de Lima Este

El uso de TikTok ha crecido significativamente en todo el mundo, y su impacto en los jóvenes universitarios es motivo de preocupación. Este estudio analiza la influencia del uso de TikTok en los patrones de sueño y la procrastinación académica entre jóvenes universitarios de Lima Este. Con una muestra de 870 estudiantes, se emplearon escalas específicas para medir la adicción a TikTok, los problemas de sueño y la procrastinación académica. Los resultados mostraron que una Mayor adicción a TikTok se asocia significativamente con problemas de sueño y niveles más altos de procrastinación académica. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias para promover un uso responsable de las redes sociales y mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. l rendimiento académico de los estudiantes.

Clasificación del trabajo de investigación

Artículo científico empírico

Autores primarios: MAMANI CAÑAZACA, Ana Gabriela; ACUÑA MEGO, Jhennifer Alicia; QUISPE BROUSETT, Yovanissi Madalid