

USO DE REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN AUTOIMAGEN Y NUTRICIÓN EN LOS ADOLESCENTES DE COLEGIOS DEL MUNICIPIO DE SAN GIL

USE OF SOCIAL NETWORKS AND ITS INFLUENCE ON SELF-IMAGE AND NUTRITION IN ADOLESCENTS IN SCHOOLS OF THE MUNICIPALITY OF SAN GIL

Graciela Olarte Rueda¹, Lizeth Tatiana Duarte Tavera², Yeymy Patricia Duarte Vargas³, Judy Esperanza Jiménez Araque⁴, Luna Alejandra Vargas Rojas⁵.

Recibido: 15 de mayo de 2025.

Aprobado: 15 de Junio de 2025

RESUMEN

Introducción: Las plataformas digitales facilitan varios aspectos de la vida, la poca responsabilidad con estos medios lleva que los adolescentes dediquen varias horas del día a navegar en internet sin importar la calidad de los programas que visitan, impactando en la autoimagen y la relación mantienen con su alimentación. **Objetivo:** Determinar la influencia de las redes sociales en la autoimagen y conducta alimentaria de los adolescentes entre 12 y 19 de años de colegios del municipio de San Gil. **Método:** Investigación cuantitativa de tipo transversal, descriptivo, correlacional con una muestra de 188 adolescentes, escogidos de manera aleatoria, se implementaron 4 instrumentos características sociodemográficas, test de adicción a las redes sociales, test de escala de imagen corporal y test de scoff. **Resultados:** Se evidencio una asociación estadísticamente significativa entre TCA y el sexo ($p = 0,001$) siendo las mujeres las más afectadas, así mismo entre autoimagen y los trastornos de la conducta alimentaria ($p = 0,000$), de igual forma entre el sexo de los participantes y la autoimagen ($p = 0,001$). **Conclusiones:** Se determinó la influencia de las redes sociales en la autoimagen y la conducta alimentaria en adolescentes, encontrándose una correlación en la mayoría de las variables.

Palabras clave: Redes sociales, Trastornos alimentarios, Adolescentes

ABSTRACT

Introduction: Digital platforms facilitate various aspects of life, the lack of responsibility with these media leads adolescents to spend several hours a day browsing the internet regardless of the quality of the programs they visit, impacting their self-image and their

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



relationship with their diet. **Objective:** To determine the influence of social networks on the self-image and eating behavior of adolescents between 12 and 19 years old from schools in the municipality of San Gil. **Method:** Quantitative cross-sectional, descriptive, correlational research with a sample of 188 adolescents, chosen at random, 4 instruments were implemented: sociodemographic characteristics, a social media addiction test, a body image scale test, and a scoff test. **Results:** A statistically significant association was evidenced between TCA and sex ($p = 0.001$), with women being the most affected, as well as between self-image and eating disorders ($p = 0.000$), and also between the sex of the participants and self-image ($p = 0.001$). **Conclusions:** The influence of social networks on self-image and eating behavior in adolescents was determined, finding a correlation in most of the variables.

Key words: Self-image Social Networks Eating Disorders Adolescents

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



Introducción

Según Ruiz et al(1) 2.5 mil millones de personas utilizan las redes sociales, cada vez es más fácil adquirir un teléfono móvil a temprana edad, exponiéndose a distintos contenidos, Facebook presenta 1.75 mil millones de usuarios diarios, Instagram presenta mil millones de personas conectadas cada día, siendo las RRSS más utilizada en el mundo, los temas más buscados según Murillo(2) son memes, comedia modelos e “influencers” a su vez estos últimos tienen la capacidad de influir en ciertas decisiones que toman las personas que están detrás de las distintas pantallas, siendo los consumidores principales los adolescentes, que al ver vidas irreales se ven impactados por tanta información, deseando obtener lo que observan en cada imagen y video.

En la era digital actual, las redes sociales se han convertido en un elemento omnipresente en la vida de los adolescentes. Estas plataformas ofrecen una amplia gama de posibilidades para conectarse, compartir información, expresarse y obtener habilidades para la vida (3), la autoestima en las redes sociales es definida por Leal et al (4) como la estima que desarrolla una persona a través de las opiniones de la imagen que proyecta en redes sociales, además de esto Alvares comenta que el nivel de autoestima se encuentra vinculado con el uso de las RRSS específicamente con el ciberbullying, ya que, a mayor exposición en las redes sociales, mayor probabilidad de ser víctima de bullying y así mismo

mayor probabilidad de que la autoestima se vea afectada (5) y reforzando esta premisa Frieiro et al (6) afirma que, entre más exposición a redes sociales, aumenta la disminución de la propia estima en esta población.

En la pubertad hay cambios físicos, sociales y psicológicos, el adolescente intenta manifestar autonomía, pero esta muchas veces es influenciada por la sociedad (7). A juzgar por Acosta et al (8) el individuo necesita adquirir la capacidad de afrontar la opinión externa, teniendo en cuenta sus propias habilidades, capacidades y limitaciones, en la adolescencia estas etapas deberían ser positivas, pero hay una debilidad en esta área, por esta razón la falta de conocimiento sobre el uso de las RS imposibilitando un adecuado desarrollo de la salud mental y la autoimagen. Así mismo según lo inferido por Molina (9) el desarrollo de las habilidades sociales también se ha visto manipulado debido a los nuevos hábitos de relacionarse de los jóvenes generando dependencia a una pantalla.

Ahora bien, Ceballos (10) afirma que debido a las medidas de aislamiento que se adoptaron frente a la pandemia los adolescentes empezaron a utilizar herramientas como los diferentes dispositivos para poder comunicarse, el uso de las mismas ha trascendido hasta convertirse en una adicción como lo manifiesta Cediell (11), Como consecuencia el uso persistente de las redes sociales puede ocasionar daños a los adolescentes llevándolos a un

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800

estado de ansiedad e irritabilidad. Zabala (12)

El factor familiar es de suma importancia Klimenko et al (13) dice que esta adicción precede la posible necesidad de los teléfonos en la vida diaria de cada familia. y junto con Parra et al (14), coinciden al afirmar las relaciones interpersonales entre padres e hijos; pueden llegar a contribuir para la aparición de desórdenes alimenticios, llevándolos de esta forma a la predisposición de generar una patología clínica. Asociado a esto, Mercado (15) refiere que, en las últimas décadas e investigaciones, se ha podido evidenciar un aumento en la población con trastornos de la conducta alimentaria con mayor frecuencia en las mujeres. Como también lo afirma Becerra (16) siendo ellas las más afectadas.

Asimbaya et al (4) muestra en su investigación una correlación entre la autoestima y el uso de las redes sociales, esta situación no se queda solo en el área psicológica de los adolescentes, en ocasiones de forma somática como en los TCA. Muños(18) explica la conducta alimentaria como la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta de alimentos y las adaptaciones fisiológicas posteriores al consumo, cuyos cambios varían en la disponibilidad de los productos, las diferentes culturas y las costumbres. De acuerdo con Lucciarini et al (19) se observó la tendencia a enfermedades de TCA basado en RRSS sobre todo en mujeres entre 10 a 19 años,

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800

demostrando una problemática existente cada vez más fuerte en esta población. Una situación similar se viene presentando a nivel Nacional donde Burgos (20) realizó una investigación con 92 estudiantes mostrando de nuevo una correlación negativa sobre entre ambos sexos, en el conjunto de redes sociales. Según Klimenko et al (13) esta adicción precede la posible dependencia a los medios virtuales.

En Santander también se han presentado casos relacionados, las redes sociales no afectan solo lo mental, sino también lo físico, teniendo en cuenta que la población más joven ha dejado los juegos y los deportes al aire libre para pasar horas detrás de una pantalla, teniendo consecuencias diversas en su salud Plata et al (21)

Muñoz et al (22) indica los hábitos inadecuados de alimentación son la base para que a futuro se pueda generar unas afecciones de la salud, llegando a su punto máximo la muerte.

Metodología

Estudio de tipo cuantitativo transversal descriptivo, correlacional, en una población de 376 estudiantes, tomando una muestra de 188 estudiantes de forma aleatoria que cumplieran con los criterios de inclusión tener entre 11 a 19 años, estudiantes del área urbana del municipio de San Gil, Haber aceptado su participación mediante consentimiento informado.

Se recopilaron datos

sociodemográficos y se utilizaron los siguientes instrumentos: Test de adicción a las redes sociales, escala de imagen corporal y test de Scoff. Por su parte el test de adicción a las redes sociales aborda dos dimensiones: Conflictos generados por el uso de las redes sociales a nivel individual y a nivel social y/o familiar, lo cual lo aborda en 9 preguntas. La escala de imagen corporal cuenta con 13 interrogantes en torno a la forma como el individuo percibe así mismo en el aspecto físico (peso, talla, vestimenta y presión familiar a cerca de la propia autoimagen. El test de Scoff indaga la probabilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria mediante cinco preguntas relacionadas con la conducta pos ingesta y la percepción de conducta alimentaria a nivel individual.

Análisis de datos

El conjunto de datos se sometió a un proceso de codificación y digitalización para facilitar el análisis estadístico. El examen se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) y se inició con un análisis univariado destinado a determinar las frecuencias y los porcentajes de las variables cualitativas, junto con la estadística descriptiva de las variables cuantitativas. Posteriormente, se realizó un análisis bivariado mediante la prueba de chi-cuadrado de Pearson. Se estableció un umbral de significancia de $p < 0,005$, calculando los intervalos de confianza del 95%.

Declaración sobre aspectos éticos

Este estudio tuvo en cuenta la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia(23) Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Además, se siguieron las pautas éticas internacionales para la investigación en seres humanos establecidas en el Código de Núremberg y la Declaración de Helsinki.

En ese sentido, se respetaron los principios éticos de beneficencia, no maleficencia, justicia, autonomía y veracidad a cada uno de los participantes. El proyecto de investigación fue aprobado por el comité curricular del programa Enfermería de la Universidad Fundación Universitaria de San Gil.

Finalmente, todos los participantes firmaron voluntariamente el consentimiento informado antes de ingresar al estudio, del mismo modo que los padres de familia.

Resultados

Características sociodemográficas

Se realizaron las encuestas a una muestra de 188 personas con una población objeto de 376 estudiantes.

En la investigación, se observó que la mayor proporción de adolescentes encuestados se concentró en el rango de edad de 13-14 años, representando

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



el 39.4% (74). Predominó el sexo masculino, con un 52.7% (99) del total de participantes. Adicionalmente, el estudio incluyó a 68 estudiantes (36.2%) de grados octavo y noveno. En cuanto a la estructura familiar, el 47.9% (90 participantes) reside principalmente con su madre. Respecto al uso de redes sociales, Facebook fue la más utilizada, reportada por el 36.7% (69) de los encuestados. Con relación al tiempo dedicado diariamente a las redes sociales, el 30.9% (58 participantes) manifestó un uso de 1 a 2 horas.

Asociación entre el sexo, uso de redes sociales, trastorno conducta alimentaria, autoimagen

La relación entre el tipo de redes sociales y los Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) no fue estadísticamente significativa ($P=0.405$). En contraste, se hallaron correlaciones significativas que revelan aspectos clave: se confirmó una correlación entre TCA y el sexo ($P=0.001$), indicando que las mujeres son las más vulnerables. Asimismo, una autoimagen se correlacionó fuertemente con los TCA ($P=0.000$). Adicionalmente, el sexo también se correlacionó con la autoimagen ($P=0.001$). (tabla 2).

Discusión

El uso de las redes sociales definitivamente presenta influencia sobre la autoimagen y conducta alimentaria en la población estudiada, esto quedó en evidencia porque se encontró una relación estadísticamente significativa entre la

conducta alimentaria y sexo ($p=0.001$). Teniendo en cuenta la investigación de Castrejón(24) se puede evidenciar que existen millones de personas a nivel mundial, en su mayoría niñas y mujeres, sufren de trastornos de la conducta alimentaria, tales como anorexia, bulimia, ortorexia, trastornos por atracones de comida o condiciones relacionadas que ponen en riesgo su salud física y mental, durante los años 50's esta incidencia y prevalencia ha venido en aumento y lo más alarmante es que prevalece en edades cada vez más tempranas, se estima que en un 85% de los trastornos alimentarios ocurren durante la adolescencia. Cabe destacar en la investigación de Lucciarini(19) donde se muestra que los medios de comunicación son quienes venden los ideales de belleza que ejercen presiones en la apariencia tanto en hombres como en mujeres, y estas conllevan a sentir insatisfacción ya que las personas de manera frecuente están comparando su cuerpo con el de otros supuestos ideales, y enfatizan el pensamiento en el que deben tener un cuerpo delgado, en muchos de estos casos, esa insatisfacción genera una alimentación disminuida, dietas estrictas y algunos comportamientos inadecuados.

Por otro lado, se centra en la investigación de Díaz et al(25) donde se muestra que los trastornos de la conducta alimentaria irrumpieron en Internet coincidiendo con el auge de esta red; al principio, en foros donde se intercambiaban trucos para adelgazar eludiendo la vigilancia de médicos y familiares pero, con el paso del tiempo, aparecieron multitud de páginas donde

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800

se exaltaba los desórdenes de la alimentación, el mensaje persiste en internet donde son seguidos con mayor frecuencia por los adolescentes, además se hace apología de los TCA como una forma de vida, de la misma manera se les enseña el cómo perder peso en un tiempo récord.

Aunque no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la conducta alimentaria y el uso de las redes sociales, si se ha logrado evidenciar que la red que más podría generar un impacto entre los adolescentes es Instagram, Lucciarini(19) muestra en su investigación una correlación existente entre ambas partes, y menciona que la interacción está dada por la calidad y tipo de contenido que consumen los jóvenes siendo los causantes del TCA, Chau et al(26) muestra también una correlación entre el tipo redes y los trastornos de la conducta alimentaria, mencionando que el causante puede estar en múltiples factores como la información errónea que se visualiza al hacer scroll o peros sumado a esto el tipo de relaciones familiares y de pares influencia quien en la consecuencia que pueda llegar a tener el consumo de RRSS. García Et al (27) manifiesta que hay más factores relacionados con aparición de TCA sobre todo psicosociales pero descarta que este tipo de medios de comunicación sean causantes de esta, a pesar de que múltiples investigaciones muestran la afectación entre las dos variables, Díaz et al, (25) indica que efectivamente las redes sociales bien usadas pueden generar un impacto positivo en los jóvenes ya que se adquieren buenos

conocimientos en salud siendo aplicados en la cotidianidad de cada joven.

La investigación reveló una relación significativa entre la autoimagen y la conducta alimentaria. Este hallazgo se alinea con el estudio de Díaz et al. (25), quienes encontraron que, en una población de 385 jóvenes, el 29.6% tomaba decisiones alimentarias influenciadas por publicaciones en redes sociales. Esto sugiere que la cantidad y calidad de su consumo es condicionada por el contenido digital, afectando finalmente la autoimagen del individuo (25). En la misma línea, García (27) desarrolló una revisión bibliográfica que, según los resultados de su tabla 2, evidencia la influencia de Instagram en la conducta alimentaria y/o el desarrollo de trastornos emocionales. Esto se debe a que Instagram es una plataforma que propicia las presiones socioculturales a favor de la delgadez y la internalización del ideal de belleza, tal como expresan Saunders & Eaton (citados por Puertas, 28).

Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el sexo y la autoimagen ($P=0.001$), donde el sexo femenino predominó en la insatisfacción con la imagen corporal. Este hallazgo es consistente con la literatura que describe la adolescencia como un periodo de intensos cambios fisiológicos, cognitivos y psicosociales. En nuestra investigación, el 39.4% de los adolescentes encuestados tenían entre 13 y 14 años. Esta prevalencia femenina en la insatisfacción corporal

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



también fue observada por Burgos (20), quien reportó que el 58.1% de su población de 14 a 15 años presentaba estas características en una etapa de vida de tránsito. Contrariamente, Acosta et al. (8) no encontraron influencia de las plataformas digitales en la autoimagen en una población predominantemente femenina (69.2%), sugiriendo aceptación y un deseo de individualidad. Sin embargo, en nuestro estudio, una muestra de 42 adolescentes femeninas mostró insatisfacción con su imagen, lo que podría influir negativamente en su autoaceptación personal y social.

Por tanto, respecto a la información recogida por Morán (29), uno de los principales fines del uso de las redes sociales por parte de los adolescentes es la búsqueda y consolidación de la imagen de sí mismos. en el cual infería que el 40.16% de mujeres tienden a presentarse de manera visual en las redes sociales que los hombres utilizando Instagram como principal plataforma. Esto indica una relación bastante amplia entre las variables, en el cual el uso excesivo y descontrolado de las redes sociales puede generar en los adolescentes dependencia y una gran necesidad de aceptación, dificultando el autoconocimiento, lo que puede provocar conflictos familiares, problemas de interacción social, así como problemas de autoimagen. lo que tiene una gran similitud con nuestra investigación siendo Instagram la segunda red social más utilizada con un 52% seguido de Facebook con un 69% con mayor relevancia en mujeres.

En este orden de ideas, es necesario hacer que los jóvenes busquen comprender la magnitud del daño que se causan a sí mismos y lo importante que es la interacción real con el otro.(24) Cabe resaltar el rol de la Atención Primaria de la Salud (APS) por ser un medio transformador y estimulante de nuevas prácticas sociales, además de ser el nivel de atención que trabaja con la prevención de prácticas adictivas y conductas suicidas para generar estrategias que puedan implementarse desde las instituciones educativas y el hogar que permitan detener este fenómeno.

Conclusión

La caracterización de la población encuestada reveló que el grupo de edad predominante fue el de 13 a 14 años, siendo mayoritariamente de sexo masculino y cursando octavo o noveno grado. En el ámbito familiar, 90 participantes residen con su madre como figura parental principal. Respecto al uso de redes sociales, se determinó que los adolescentes invierten entre 1 y 2 horas al día, siendo Facebook la plataforma más utilizada.

La aplicación del test de adicción a redes sociales indicó que una proporción de los encuestados podría presentar dependencia a estas plataformas, lo cual sugiere la necesidad de implementar acciones preventivas o de intervención focalizadas.

Mediante la escala de imagen corporal, se concluyó que una parte significativa de los estudiantes participantes se

encuentra insatisfecha con su autoimagen. Este hallazgo subraya la importancia de desarrollar estrategias dirigidas a fortalecer la autoestima y otras habilidades para la vida en esta población adolescente, dada su etapa formativa y su maleabilidad.

Considerando estos factores, se deduce la posible presencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en la población estudiada, ya que la mayoría de los encuestados exhiben tendencias que los hacen vulnerables al desarrollo de un TCA.

Finalmente, el análisis de las variables reveló asociaciones clave: no se encontró una relación directa entre la influencia de las redes sociales y la conducta alimentaria; sin embargo, sí se evidenció un nexo estadísticamente significativo entre la conducta alimentaria y el sexo, siendo las mujeres las más afectadas. Adicionalmente, se identificó una conexión relevante entre la autoimagen y la conducta alimentaria, así como una asociación entre el sexo y la autoimagen. Es crucial destacar la asociación directa entre la escala de imagen corporal y las redes sociales, confirmando que la insatisfacción corporal de los participantes está vinculada al uso de estas plataformas. Las redes sociales, con sus tendencias y códigos de vestimenta, actúan como un factor de distracción que influye en las decisiones de los adolescentes, limitando su autonomía y sometidos a presiones mediáticas.

Referencias

1. Ruiz P, Rodr A, Cano S, Cort S. Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria* [Internet].2022. [Citado el 14 de marzo de 2023];39(extra 2):62-67. disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=158254408&lang=es&site=ehost-live>
2. Murillo A. Influencia de las redes sociales en el autoconcepto físico en adolescentes. [Tesis de pregrado en internet]. Colombia: Universidad de Antioquia; 2022 [Citado el 21 de marzo de 2023].63p. Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/32816/21/MurilloAna_2022_InfluenciaRedessocialesAutoconceptoAdolescentes.pdf
3. Dueñas A, Roncancio C, Suárez M. Dejando Huella.[Internet].Gobernación de Boyacá;2020[citado el 12 de septiembre de 2023](3).3p.Disponible en: <http://sedboyaca.gov.co/wp-content/uploads/2020/06/dejando-huella-v3-habilidades-para-la-vida.pdf>
4. Leal J, Ribio Y, Gómez L, García A, Roche R, Jacome D, Meléndez J, Rincón N, Silva G, Rivera D. Validez en una escala breve de autoestima de los jóvenes en las redes sociales. *Revista Informetrica* [Internet].2022[Citado el 28 de marzo del 2023];5(2):26 p.
5. Alvares G, Guerrero M, Algarín S, Zamudio R, Sánchez N. Relación entre bullying y ciber bullying y autoestima: Prevalencia y factores asociados en adolescentes en Colombia. *Zona Próxima*[Internet].2023[citado el 21 de marzo del 2021];28:88-109.Disponible en:

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, *Revista Ciencias Básicas En Salud*, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/zona/article/view/13252>

6. Frieiro P, González R, Domínguez J. Self-esteem and socialization in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. Health Soc. Care Community [Internet]. 2022[citado el 14 de marzo del 2023];30(6): e 4416–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/hsc.13843>

7. Rada S, Rodríguez D, Ardila S. Factores sociodemográficos asociados a la bulimia y a la anorexia en adolescentes entre 13 y 18 años de edad de la institución educativa “Antonio Nariño” de la ciudad de Cúcuta, 2018. [Tesis de pregrado en internet]. Colombia :Universidad de Santander UDES;2018[Citado el 28 de marzo del 2023].113p. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/fb8281b7-36f0-464d-9146-64ec8755de70/content>

8. Acosta S, Ramírez A, Saldarriaga Y, Uribe J, Ruiz, N. Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. Revista senderos pedagógicos [Internet].2022[Citado el 21 de marzo del 2023];13:23-41. disponible en: <https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/1123/1448>

9. Molina K, Medina M. Revisión documental: Efectos psicológicos de las redes sociales e internet en adolescentes. [Tesis de pregrado en internet]. Colombia: Universidad de Pamplona;2020[citado el 28 de marzo del 2023].145p. Disponible en: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5052/1/Molina_Medina_2020_TG.pdf

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5052/1/Molina_Medina_2020_TG.pdf

10. Ceballos Y, Ruiz T, Sanabria L. Análisis del índice de correlación entre inteligencia emocional y uso de las redes sociales en una muestra de adolescentes del colegio Madre del Buen Consejo en el municipio de Floridablanca. [Tesis de pregrado en Internet]. Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB;2021[citado el 28 de marzo del 2023].86p. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15371/2021_Tesis_Yeimy_Ceballos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Cediél M. Relación de las habilidades sociales y el uso de las redes sociales en adolescentes. [Tesis de pregrado en Internet]. Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana;2019[Citado el 28 de marzo del 2023].62p. Disponible en: https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6873/digital_38818.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Zabala S. Ansiedad síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio. [Tesis de pregrado en Internet]. Colombia: Universidad Santo Tomás;2021[citado el 28 de marzo del 2023].91p. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

13. Klimenko O, Cataño Y, Otálvaro I, Úsuga S. Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



- habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. Psicogente [Internet]. 2021[citado el 21 de marzo de 2021];24(46):1-33. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&dnb=a9h&AN=155097806&lang=es&site=ehost-live>
- 14.Parra J, Jaimes L. Identificación de conductas de riesgo frecuentes para los trastornos de la alimentación en adolescentes escolares de 10 a 19 años en colegios públicos de Bucaramanga.[Tesis de pregrado en Internet].Colombia: Universidad de Santander UDES;2018[citado el 28 de marzo de 2023].62p.Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/311239b0-5315-42db-9f6e-189cbb452bf2/content>
- 15.Mercado González L, Romero K. Relación entre síntoma internalizados y riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. Psicología desde el Caribe [Internet]. 2022 [Citado el 21 de marzo del 2023];39(1). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2022000100003
- 16.Becerra F., Saavedra Y, Verano A., Wilchez P., Risk of eating disorders in a group of high school students of a school in Bogotá D.C., Colombia. 2016. rev.fac.med. [Internet]. 2018 [citado el 21 de marzo del 2023];66(4). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112018000400571&lng=es
- 17.Asimbaya Cadena VN, Lima Taramuel KF. Uso De Internet Y Su Relación Con Depresión, Insomnio Y Autoestima En Estudiantes De Bachillerato, Quito. Más Vita [Internet]. 2022;4(2):160–77. Available from: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/09/1392170/mv_vol4_n2-2022-art12.pdf
- 18.Muños D, Herrera D, Gamboa D, Duarte K. Hábitos alimentarios en adolescentes de Bucaramanga, Santander.[Tesis de pregrado en internet].Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia;2018[Citado el 28 de marzo del 2023].54p. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/51af48be-3f17-488d-b6b5-1a35cf3d8d21/content>
- 19.Lucciarini F, Losada AV, Moscardi R. Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. Avances en psicología [Internet]. 2021[Citado el 14 de marzo del 2023];29(1):33–45. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=151160819&lang=es&site=ehost-live>
- 20.Burgos K. La adicción a las redes sociales de Instagram y Facebook y su relación con la autoestima en un grupo de adolescentes escolarizados en el municipio de Apartadó.[Tesis de pregrado en Internet].Colombia: Universidad de Antioquia;2022[citado el 21 de marzo del 2023].104p.Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/31959/3/BurgosKaren_2022_Adiccio%cc%81nRedesSociales_Autoestima.pdf

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



21. Plata N, Moreno G AJ. Factores de riesgo de obesidad en niños y adolescentes de educación Básica de 6to, 7mo y 8vo de secundaria en el Colegio Cooperativo de Bucaramanga. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952 [Internet]. 2021;2013–5. Disponible en: [http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3625/RDC-125 INFORME FINAL.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3625/RDC-125_INFORME_FINAL.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
22. Muñoz DE, Estrada LM, Osorio-Franco JM. Problematizaciones de roles de género y estereotipos de belleza a través de cuentas de Instagram durante la pandemia en Colombia. *Prospect Rev Trab Soc e Interv Soc* [Internet]. 2022;(2023): e20412353. Disponible en : <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/12353>
23. Resolución 8430 de 1993. Bogotá. Ministerio de Salud. 1993. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/R/ESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
24. Castrejón C. Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato. *Revista Cimexus* [Internet]. 2018 [Citado el 14 de marzo del 2023];13(2):71-87. disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=134656006&lang=es&site=ehost-live>
25. Díaz D, Plaza M, Novalbos J, Rodríguez A, Santi M, Belmonte S. Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2022[citado el 14 de marzo del 2023];39(extra2):61-68. Disponible de: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=158254408&lang=es&site=ehost-live>
26. Chau M, Burgermaster M, Mamykina L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults-A systematic Review. *National Library of medicine* [Internet]. 2018. [Citado el 14 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6983924/>
27. García L, González Y. Los factores Psicosociales de la anorexia y bulimia en adolescentes. [Tesis de pregrado en internet]. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia; 2019 [citado el 28 de marzo del 2023]. 39p. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/c1c6f8eb-cd9e-4001-b543-d97b1b00c686/content>
28. Puertas D, García D. Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. *Revista Española de Comunicación en Salud* [Internet]. 2020 [Citado el 14 de marzo del 2023]; 11(2): 244-54. disponible de : <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5223>
29. Morán N, Felipe E. Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología Conductual* [Internet]. 2021. [Citado el 14 de marzo de 2021];29(3):611-625. Disponible en:

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, *Revista Ciencias Básicas En Salud*, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/12/06.Moran_29-3Es.pdf

30. Galván L, Guaitero L. Uso excesivo de la tecnología y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de décimo grado de una institución educativa del

municipio de girón Santander [Tesis de Grado en internet]. Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2022 [citado 28 Marzo 2023]. 66p. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/16734/2022_Tesis_Lisney_Iba%C3%B1ez_Galvan.pdf?sequence=1

Tabla 1. Características sociodemográficas

1. Sexo	Femenino	89	47,3%
	Masculino	99	52,7%
2. Edad actual	11-12	46	24,5%
	13-14	74	39,4%
	15-16	52	27,7%
	17-19	16	8,5%
3. Grado que cursa	Decimo-Once	53	28,2%
	Octavo-Noveno	68	36,2%
	Sexto-Séptimo	67	35,6%
4. ¿Con quién vive?	Madre	90	47,9%
	Madre y padre	62	33,0%
	Otro familiar y/o acudiente	28	14,9%

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



	Padre	8	4,3%
¿Cuanto tiempo pasas en redes sociales?	1-2hrs	58	30,9%
	3-4hrs	57	30,3%
	5-6hrs	44	23,4%
	5-8hrs	15	8,0%
	Mas de 8 hrs	14	7,4%
¿Cual es la red social que mas usa?	Facebook	69	36,7%
	Instagram	52	27,7%
	Pinterest	1	0,5%
	tik Tok	1	0,5%
	Tik Tok	64	34,0%
	X	1	0,5%

Fuente: Autores

Tabla 2. Relación entre el sexo y uso de redes sociales, trastorno conducta alimentaria, autoimagen

		¿Cuál es la red social que más usa?						
		Facebook	Instagram	Pinterest	Tik Tok	Tik Tok	X	P
No presenta TCA		61	42	1	1	60	1	0.405
Posibilidad de TCA		8	10	0	0	4	0	
		69	52	1	1	64	1	
		Femenino		Masculino				p
No presenta TCA		71		95				0.001
Posibilidad de TCA		18		4				
Total		89		99				

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800



	Insatisfacción con la imagen corporal	Satisfacción con la imagen corporal	p
No presenta TCA	48	118	0.000
Posibilidad de TCA	18	4	
	66	122	

		Femenino	Masculino	p
Autoimagen	Insatisfacción con la imagen corporal	42	24	0.001
	Satisfacción con la imagen corporal	47	75	
Total		89	99	188

Fuente: Autores

¹ Universidad Fundación Universitaria de San Gil, Colombia. Correo: grueda@unisangil.edu.co, <https://orcid.org/0000-0003-1733-3285>

² Universidad Fundación Universitaria de San Gil, Colombia. Correo: Lizethduarte220@unisangil.edu.co, <https://orcid.org/0009-0003-4146-1196>

³ Universidad Fundación Universitaria de San Gil, Colombia. Correo:

Yeymyduarte120@unisangil.edu.co, <https://orcid.org/0009-0000-0384-5947>

⁴ Universidad Fundación Universitaria de San Gil, Colombia. Correo: Judyjimenez220@unisangil.edu.co, <https://orcid.org/0009-0007-5226-9932>

⁵ Universidad Fundación Universitaria de San Gil, Colombia. Correo: Lunavargas220@unisangil.edu.co, <https://orcid.org/0009-0005-0283-2761>

Cómo citar este artículo: Olarte Rueda G, Duarte Tavera LT, Duarte Vargas YP, Jiménez Araque JE, Vargas Rojas LA, uso de redes sociales y su influencia en autoimagen y nutrición en los adolescentes de colegios del municipio de San Gil, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(2):14-29. Julio 2025, ISSN 2981-5800

