

## **ENTRE CONEXÕES E DESCONEXÕES: TECNOLOGIA, IDENTIDADE E SAÚDE NO MUNDO DIGITAL**

### **ODS 3 – Saúde e Bem-Estar**

Suélen Maria Maia (Aluna e bolsista voluntária do Curso de Publicidade, Grupo Unis)  
Dra. Terezinha Richartz (Professora do Grupo Unis)

Vivemos em uma era paradoxal: nunca tivemos tanta facilidade para nos conectar com o mundo e, ao mesmo tempo, nunca foi tão desafiador nos conectarmos verdadeiramente com nós mesmos. A hiperconectividade transformou a forma como nos relacionamos, pensamos e até sentimos, influenciando nossa identidade de maneiras que nem sempre percebemos. A era digital trouxe avanços extraordinários na comunicação e no acesso à informação, mas também desafios significativos para o autoconhecimento e a construção da identidade. O objetivo deste estudo é compreender como a tecnologia influencia o autoconhecimento e a formação da identidade na era digital, investigando de que forma a hiperconectividade molda a percepção de si mesmo e impacta a saúde mental, a autoimagem e as relações sociais. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, baseada em revisão bibliográfica. Os dados preliminares indicam que a constante exposição às redes sociais favorece comparações e idealizações que podem gerar fragilidade emocional e distorções na autoimagem. Observou-se também que a instantaneidade das interações reduz o tempo de processamento emocional, tornando os diálogos mais superficiais e impulsivos. Outro achado relevante foi o impacto da redução do contato com a natureza, associado ao aumento da ansiedade e à diminuição da consciência ambiental. Espera-se que os resultados contribuam para a elaboração de estratégias didáticas que auxiliem na mitigação dos impactos da hiperconectividade sobre a saúde mental e a identidade. Ao compreender as raízes dos comportamentos digitais, o estudo busca transformar a tecnologia de um fator potencial de adoecimento em uma ferramenta de autoconhecimento e equilíbrio emocional, incentivando práticas educativas que promovam o uso consciente, o desenvolvimento da inteligência emocional e uma cultura digital mais saudável e compassiva. Assim, o estudo dialoga diretamente com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar), ao contribuir para a promoção da saúde mental, da qualidade de vida e do bem-estar social em um mundo cada vez mais digitalizado. A reflexão proposta é que, em um contexto de hiperconectividade, o maior desafio é a reconexão com a essência humana.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento; Tecnologia; Saúde mental; Hiperconectividade; Identidade.

### Referências:

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011. Disponível em: [https://www.academia.edu/96724521/Zygmunt\\_Bauman\\_Modernidade\\_Liquida](https://www.academia.edu/96724521/Zygmunt_Bauman_Modernidade_Liquida). Acesso em: 19 mar. 2025.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. eBooksBrasil.com, 2003. Disponível em: <https://www.marxists.org/portugues/debord/1967/11/sociedade.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2025.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B-Fknqy4nGGpNmxWckVxVzF5Nms/view?usp=sharing>. Acesso em: 17 set. 2025.

## ENTRE CONEXIONES Y DESCONEXIONES: TECNOLOGÍA, IDENTIDAD Y SALUD EN EL MUNDO DIGITAL ODS 3 – Salud y Bienestar

Suélen Maria Maia (Estudiante y becaria voluntaria del Curso de Publicidad, Grupo Unis)  
Dra. Terezinha Richartz (Profesora del Grupo Unis)

Vivimos en una era paradójica: nunca tuvimos tanta facilidad para conectarnos con el mundo y, al mismo tiempo, nunca fue tan desafiante conectarnos verdaderamente con nosotros mismos. La hiperconectividad ha transformado la manera en que nos relacionamos, pensamos e incluso sentimos, influyendo en nuestra identidad de formas que no siempre percibimos. La era digital ha traído avances extraordinarios en la comunicación y en el acceso a la información, pero también desafíos significativos para el autoconocimiento y la construcción de la identidad. El objetivo de este estudio es comprender cómo la tecnología influye en el autoconocimiento y en la formación de la identidad en la era digital, investigando de qué manera la hiperconectividad moldea la percepción de sí mismo e impacta la salud mental, la autoimagen y las relaciones sociales. La investigación adopta un enfoque cualitativo basado en una revisión bibliográfica. Los datos preliminares indican que la constante exposición a las redes sociales favorece comparaciones e idealizaciones que pueden generar fragilidad emocional y distorsiones en la autoimagen. También se observó que la inmediatez de las interacciones reduce el tiempo de procesamiento emocional, haciendo los diálogos más superficiales e impulsivos. Otro hallazgo relevante fue el impacto de la reducción del contacto con la naturaleza, asociado al aumento de la ansiedad y a la disminución de la conciencia ambiental. Se espera que los resultados contribuyan a la elaboración de estrategias didácticas que ayuden a mitigar los impactos de la hiperconectividad sobre la salud mental y la identidad. Al comprender las raíces de los comportamientos digitales, el estudio busca transformar la tecnología de un posible factor de malestar en una herramienta de autoconocimiento y equilibrio emocional, fomentando prácticas educativas que promuevan el uso consciente, el desarrollo de la inteligencia emocional y una cultura digital más saludable y compasiva. Así,

el estudio dialoga directamente con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 (Salud y Bienestar), al contribuir a la promoción de la salud mental, la calidad de vida y el bienestar social en un mundo cada vez más digitalizado. La reflexión propuesta es que, en un contexto de hiperconectividad, el mayor desafío es la reconexión con la esencia humana.

**Palabras clave:** Autoconocimiento; Tecnología; Salud mental; Hiperconectividad; Identidad.