Mostra Científica
FACULDADE CATHEDRAL

# *IMPACTOS DA VALIDAÇÃO DIGITAL NA AUTOESTIMA JUVENIL: estratégias de enfrentamento sob a ótica da Terapia Cognitivo Comportamental*

**Daniela Alejandra García Carrillo** [1]
Graduanda em Psicologia, Faculdade Cathedral.
danielagcarrillo14@gmail.com

**Luana Comito Muner** [2]
Doutora em Ciências do Desenvolvimento Humano, Faculdade Cathedral.
luanamuner@gmail.com

A sociedade contemporânea vivencia uma metamorfose digital marcada pela hiperconectividade, fenômeno que reconfigura a formação da identidade e da autoestima na adolescência por meio de padrões de comparação social inatingíveis e idealizados, influenciando diretamente a forma como os jovens percebem a si mesmos e constroem suas relações interpessoais. Este estudo tem como objetivo analisar de que maneira a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode atuar como estratégia de intervenção para mitigar os impactos psicossociais negativos do uso excessivo das redes sociais e a busca incessante por validação digital, considerando as especificidades do desenvolvimento emocional e social dos adolescentes. Diante desse cenário, a problemática desta investigação reside nos impactos do uso problemático das redes sociais sobre a saúde mental de adolescentes, evidenciando prejuízos na construção da identidade, na regulação emocional e na autoimagem, intensificados pela busca por validação digital e pela comparação com padrões idealizados. A metodologia consistiu em uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa e abordagem dedutiva, realizada em bases científicas como SciELO, PePSIC e Periódicos CAPES, com seleção criteriosa de estudos relevantes e atuais. Os resultados evidenciam que a TCC fornece suporte técnico eficaz para identificar e modificar distorções cognitivas, como a leitura mental e o pensamento dicotômico, utilizando ferramentas como o Registro de Pensamentos Disfuncionais e Testes de Realidade. Conclui-se que o fortalecimento da autoaceitação e da regulação emocional permite ao jovem integrar o “eu real” à existência virtual de forma autêntica e saudável. Ao promover a autonomia, a intervenção preserva a saúde mental frente ao paradoxo da visibilidade e às métricas de aprovação externa.

**Palavras-Chave**: Adolescência. Terapia Cognitivo-Comportamental. Redes sociais. Identidade. Hiperconectividade.

[1] Graduanda em Psicologia, Faculdade Cathedral. danielagcarrillo14@gmail.com

[2] Doutora em Ciências do Desenvolvimento Humano, Faculdade Cathedral. luanamuner@gmail.com