

Adolescents' Self-Esteem Being Influenced By Social Networks In The Contemporary World

Jenerton Arlan Schütz

Doutor Em Educação Nas Ciências (Unijuí).

Edinaldo Enoque Da Silva Junior

Doutorando Em Ciências Da Educação (Unades).

Adailza Alves De Sousa Crepaldi

Mestranda Em Educação Profissional E Tecnológica (If Goiano).

Divina Eterna De Souza Castilho

Mestranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Leonlívier Max Garcia Pereira

Doutorando Em Ciências Da Educação (Unades).

Márcia Édna Daguia Pereira

Doutoranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Sirlene Gomes Da Silva

Mestranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Ednalva Soares Dos Santos

Doutoranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Maria Abadia Fernandes Da Silva

Mestranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Kleise Da Silva Paiva

Mestranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Luciana Alves De Sousa

Mestranda Em Ciências Da Educação (Unades).

Resumo

Este artigo examina o impacto das redes sociais na autoestima dos adolescentes, uma fase crucial de desenvolvimento marcada pela busca por identidade e aceitação social. Com a crescente presença das redes sociais na vida dos jovens, a exposição contínua a padrões idealizados de beleza, sucesso e felicidade tem influenciado profundamente a maneira como os adolescentes percebem a si mesmos. O artigo discute como as redes sociais, ao transformarem a validação social em uma métrica quantificável por meio de curtidas, comentários e seguidores, exacerbam as comparações sociais, muitas vezes levando a sentimentos de inadequação, insegurança e uma flutuação constante na autoestima. Além disso, a busca incessante por validação online pode gerar ansiedade e dependência digital, afetando o bem-estar psicológico dos jovens. Diante desses desafios, o artigo propõe estratégias para promover uma autoestima saudável em um ambiente digital, enfatizando a importância da educação crítica sobre o uso das redes sociais, o papel do apoio familiar na criação de um ambiente seguro e acolhedor, e a prática de autorreflexão para fortalecer a autocompreensão e a resiliência emocional. O estudo destaca a necessidade de um equilíbrio entre a vida online e offline, encorajando os adolescentes a desenvolverem uma identidade autêntica e um senso de valor pessoal que não dependa exclusivamente da aprovação externa. Em suma, o artigo busca oferecer insights e orientações para

ajudar os adolescentes a navegar pelas redes sociais de maneira mais saudável, preservando sua autoestima e bem-estar.

Palavras-Chave: Autoestima. Adolescentes. Redes sociais. Comparação social. Validação online.

Date of submission: 20-08-2024

Date of acceptance: 30-08-2024

I. Introdução

Na contemporaneidade, as redes sociais emergiram como uma das principais plataformas de interação social, especialmente entre os adolescentes. Este grupo etário, marcado por profundas transformações físicas, emocionais e sociais, encontra nas redes um espaço para explorar e expressar sua identidade em formação. No entanto, explica Santaella (2004, p. 12): “Ao mesmo tempo em que oferecem oportunidades de conexão e expressão, as redes sociais também impõem desafios significativos à autoestima dos jovens, um aspecto crucial do desenvolvimento psicológico na adolescência”.

A adolescência é uma fase de transição, onde a busca por aceitação e pertencimento se intensifica. Nesse contexto, argumenta Telles (2013, p. 41): “A autoestima, entendida como a percepção e valorização que o indivíduo tem de si mesmo, desempenha um papel fundamental na forma como os adolescentes enfrentam os desafios e pressões sociais”. A formação de uma autoestima saudável é essencial para o desenvolvimento de uma identidade sólida e para a capacidade de navegar pelas complexidades das interações sociais, tanto online quanto offline.

As redes sociais, ao oferecerem um ambiente onde a validação social pode ser quantificada em curtidas, comentários e seguidores, exercem uma influência poderosa sobre a percepção que os adolescentes têm de si mesmos.

Vale ressaltar que, segundo Lisboa (2016, p. 88):

As comparações sociais, incentivadas pela exposição contínua a imagens idealizadas de beleza, sucesso e felicidade, podem levar a sentimentos de inadequação e insegurança, minando a autoestima. Além disso, a busca incessante por validação online pode gerar ansiedade, dependência digital e uma flutuação constante na percepção de valor pessoal.

Diante desse cenário, este artigo propõe investigar o impacto das redes sociais na autoestima dos adolescentes, explorando os mecanismos através dos quais essas plataformas influenciam a autoimagem e a autovalorização dos jovens. Além disso, serão discutidas estratégias para promover uma autoestima saudável em um ambiente digital, enfatizando o papel da educação, do apoio familiar e da autorreflexão como ferramentas essenciais para ajudar os adolescentes a desenvolver uma relação equilibrada e consciente com as redes sociais.

Ao longo deste artigo será analisada a complexa relação entre adolescência, autoestima e redes sociais, com o objetivo de compreender como essas três dimensões interagem e influenciam o desenvolvimento psicológico dos jovens no mundo contemporâneo. A intenção é oferecer insights que possam contribuir para a promoção de uma navegação digital mais saudável e para o fortalecimento da autoestima entre os adolescentes, preparando-os para enfrentar as pressões do ambiente online sem comprometer sua autovalorização e identidade.

II. O Papel Das Redes Sociais Na Construção Da Autoimagem Adolescente

As redes sociais ocupam um lugar central na vida dos adolescentes contemporâneos, influenciando profundamente a construção de sua autoimagem e identidade.

É importante destacar que, conforme Silva (2016, p. 332):

À medida que os jovens navegam por essas plataformas, eles se deparam com uma vasta quantidade de conteúdos visuais e textuais que moldam suas percepções sobre quem são e quem deveriam ser. Esse fenômeno é amplificado pela ubiquidade das redes sociais, que permitem aos adolescentes estar conectados a um fluxo constante de informações e interações que impactam diretamente sua visão de si mesmos e do mundo ao seu redor.

A adolescência é uma fase crítica do desenvolvimento, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais intensas. Nesse contexto, os adolescentes estão em busca de aceitação e pertencimento, ao mesmo tempo em que tentam estabelecer sua individualidade. As redes sociais, aponta Rodrigues (2017, p. 23): “Com sua capacidade de conectar pessoas e compartilhar experiências, tornam-se um palco onde os jovens expõem e constroem suas identidades”. No entanto, essa construção não ocorre em um vácuo; ela é profundamente influenciada pelos conteúdos e interações que os adolescentes encontram nessas plataformas.

Nas redes sociais, os padrões estéticos e comportamentais são frequentemente apresentados de maneira idealizada. Imagens de corpos perfeitamente esculpidos, rostos impecavelmente maquiados e estilos de vida luxuosos são onipresentes. Além disso, Mendes; Oliveira (2018, p. 08) sugere que: “Essas representações, muitas

vezes alcançadas através de filtros, edição de imagens e curadoria cuidadosa do que é compartilhado, criam uma norma visual que os adolescentes internalizam como um ideal a ser perseguido”. O problema é que esses ideais são frequentemente inatingíveis para a maioria dos jovens, gerando um sentimento de inadequação e insatisfação com a própria aparência e estilo de vida.

Conforme explica Almeida (2020, p. 75):

A constante exposição a essas imagens idealizadas pode levar ao desenvolvimento de uma autoimagem distorcida. Os adolescentes começam a se comparar com os outros de maneira obsessiva, utilizando as redes sociais como um espelho que reflete não apenas sua aparência, mas também seu valor e sucesso. Quando essas comparações inevitavelmente resultam em sentimentos de inferioridade, a autoestima dos jovens pode ser gravemente afetada.

Eles podem começar a acreditar que, para serem aceitos ou admirados, precisam se conformar a esses padrões irrealistas, o que pode levar a comportamentos prejudiciais, como dietas extremas, exercícios excessivos, e até mesmo o uso de substâncias para modificar o corpo.

Além disso, as redes sociais funcionam como um espaço onde as normas culturais e sociais são constantemente reforçadas e reproduzidas. Nesse sentido, Nascimento (2019, p. 51) argumenta que: “Padrões de beleza, gênero e comportamento são amplamente difundidos e aceitos, criando uma pressão social invisível, mas poderosa, para que os adolescentes se conformem”. Essa conformidade muitas vezes resulta em uma identidade superficial, onde a aparência externa se torna mais importante do que o desenvolvimento de uma autêntica compreensão de si mesmo. Como demonstra Ferreira (2020, p. 235): “A busca por validação através de curtidas, comentários e seguidores torna-se uma parte crucial dessa experiência, reforçando a ideia de que o valor de uma pessoa está diretamente relacionado à sua popularidade online”.

O impacto das redes sociais na autoimagem dos adolescentes não se limita apenas à aparência física.

Conforme observado por Pereira; Silva (2020, p. 156):

O conteúdo consumido por esses jovens também molda suas expectativas em relação ao sucesso, relacionamentos e felicidade. Imagens de viagens exóticas, relacionamentos perfeitos e conquistas materiais criam uma narrativa de que essas são as metas a serem alcançadas para ter uma vida plena e feliz. Quando a realidade do adolescente não corresponde a essas expectativas, pode surgir um sentimento de fracasso ou de que algo está faltando em suas vidas, o que afeta ainda mais sua autoestima.

Por outro lado, é importante reconhecer que as redes sociais também oferecem oportunidades para a expressão e experimentação de identidade. Elas permitem que os adolescentes explorem diferentes aspectos de quem são, conectando-se com comunidades que compartilham interesses, valores e experiências semelhantes. Para muitos jovens, aponta Costa; Pinto (2018, p. 89): “Especialmente aqueles que se sentem marginalizados ou incompreendidos em suas comunidades físicas, as redes sociais oferecem um espaço onde podem encontrar apoio, validação e pertencimento”. No entanto, esses aspectos positivos muitas vezes são ofuscados pelas pressões para se conformar aos padrões dominantes e pela busca incessante de validação externa.

Para mitigar os impactos negativos das redes sociais na autoimagem e autoestima dos adolescentes, é essencial que esses jovens desenvolvam habilidades críticas para navegar nesse ambiente digital. Nesse sentido, Barros (2019, p. 67) aponta que: “Isso inclui a capacidade de reconhecer a artificialidade das imagens idealizadas, entender as motivações por trás da busca por validação online, e valorizar suas próprias características e conquistas, independentemente das comparações sociais”. Além disso, a educação e o apoio familiar desempenham um papel fundamental em ajudar os adolescentes a construir uma autoimagem saudável e uma identidade autêntica, que não seja facilmente abalada pelas pressões das redes sociais.

Desse modo, o papel das redes sociais na construção da autoimagem adolescente é complexo e multifacetado. Importa destacar que, conforme Santos (2020, p. 243): “Essas plataformas têm o poder de moldar percepções e influenciar comportamentos de maneiras que podem tanto enriquecer quanto prejudicar o desenvolvimento dos jovens”. Compreender esses impactos e promover uma navegação mais consciente e crítica das redes sociais é crucial para garantir que os adolescentes possam construir uma autoimagem e uma identidade que sejam resilientes, autênticas e saudáveis, em meio às pressões do mundo contemporâneo.

III. Comparações Sociais E Seus Impactos Na Autoestima

O fenômeno das comparações sociais, particularmente exacerbado pelo uso das redes sociais, tem um impacto profundo na autoestima dos adolescentes. Nas redes, observa Souza; Oliveira (2019, p. 43): “Os jovens estão constantemente expostos a representações cuidadosamente selecionadas e editadas das vidas de outras pessoas, o que cria um terreno fértil para comparações incessantes”. Esse processo, muitas vezes inconsciente, leva os adolescentes a avaliar sua própria vida, aparência e realizações em relação ao que veem online, resultando frequentemente em sentimentos de inadequação e insegurança.

As redes sociais funcionam como vitrines das vidas alheias, onde as pessoas tendem a compartilhar apenas os momentos mais felizes, bem-sucedidos e esteticamente agradáveis de suas rotinas. Para os adolescentes, explica Souza; Oliveira (2019, p. 111): “Que estão em uma fase de desenvolvimento caracterizada por uma busca intensa de identidade e aceitação, essas representações podem parecer a norma, ou pior, um padrão de vida ideal a ser alcançado”. Ao se comparar com essas imagens idealizadas, muitos adolescentes passam a sentir que suas próprias vidas são insuficientes ou insatisfatórias.

Deve-se enfatizar que, conforme Carvalho (2023, p. 14):

Esse processo de comparação é intensificado pela natureza visual e interativa das redes sociais. Plataformas como Instagram, TikTok e Facebook são dominadas por imagens e vídeos que mostram corpos perfeitos, viagens de luxo, relacionamentos aparentemente perfeitos e conquistas extraordinárias. A repetição constante dessas imagens cria uma pressão para que os adolescentes correspondam a esses padrões irreais. Quando não conseguem atingir o que percebem como o padrão ideal, esses jovens frequentemente experimentam uma diminuição significativa em sua autoestima.

As comparações sociais nas redes sociais não se limitam à aparência física, embora essa seja uma das áreas mais afetadas. Os adolescentes também comparam suas realizações acadêmicas, a qualidade de suas amizades, suas habilidades e até mesmo suas posses materiais com as dos outros. Desse modo: “Essa comparação constante pode levar a uma percepção distorcida de si mesmos, onde qualquer diferença percebida entre sua própria vida e a vida idealizada que veem online é interpretada como uma falha pessoal”, observa Cunha (2020, p. 129).

Um dos efeitos mais nocivos das comparações sociais é a insegurança que elas geram. Quando os adolescentes veem outras pessoas recebendo mais curtidas, comentários ou seguidores, podem sentir que são menos populares ou menos valorizados. Essa sensação de estar "atrás" dos outros em termos de aceitação social pode levar à ansiedade, ao estresse e até à depressão.

Além disso, destaca Barbosa (2018, p. 231):

A busca por validação através das redes sociais pode se tornar uma espiral negativa, onde a autoestima dos jovens fica cada vez mais dependente de fatores externos, como a aprovação dos outros, em vez de ser baseada em uma autovalorização intrínseca.

O impacto das comparações sociais também é exacerbado pela maneira como as redes sociais incentivam a apresentação de uma versão idealizada de si mesmo. Os adolescentes, ao verem os outros postarem apenas seus melhores momentos, podem sentir que precisam fazer o mesmo para ser aceitos ou admirados. Isso leva a uma cultura de superficialidade, onde a autenticidade é frequentemente sacrificada em prol de uma imagem que se alinha aos padrões percebidos. Como resultado: “Os adolescentes podem se sentir presos em um ciclo de comparação e insegurança, onde a necessidade de manter uma imagem idealizada se torna uma prioridade constante”, acrescenta Freitas; Moura (2019, p. 145).

Outro aspecto preocupante das comparações sociais nas redes é o impacto duradouro que podem ter na autoimagem e no desenvolvimento emocional dos adolescentes. Cabe mencionar que, conforme Barbosa (2018, p. 333): “A repetição de comparações negativas pode solidificar crenças prejudiciais sobre si mesmos, levando os jovens a internalizar a ideia de que nunca serão bons o suficiente”. Esse tipo de pensamento pode ter efeitos devastadores a longo prazo, influenciando suas escolhas de vida, seus relacionamentos e até mesmo suas ambições.

No entanto, acrescenta Cunha (2020, p. 142):

É importante reconhecer que as comparações sociais nem sempre são negativas. Em alguns casos, elas podem servir como uma fonte de motivação, incentivando os adolescentes a melhorar em áreas de suas vidas onde se sentem insatisfeitos. O problema surge quando essas comparações são desproporcionais ou baseadas em padrões irreais, levando a uma autoavaliação negativa crônica. Para mitigar os impactos negativos das comparações sociais, é crucial que os adolescentes desenvolvam uma compreensão crítica das redes sociais e de suas dinâmicas.

Essa compreensão crítica pode ser fomentada através de educação e apoio, tanto em casa quanto na escola. Os adolescentes precisam ser ensinados a questionar as imagens e narrativas que veem online, a reconhecer a edição e a curadoria envolvidas na criação dessas representações, e a valorizar suas próprias vidas e realizações por suas qualidades únicas, em vez de se comparar constantemente com os outros. Além disso: “A promoção de uma cultura de autenticidade e aceitação pode ajudar a criar um ambiente onde os adolescentes se sintam menos pressionados a se conformar com padrões irreais”, destaca Carvalho (2023, p. 51).

Contudo, as comparações sociais nas redes sociais têm um impacto significativo na autoestima dos adolescentes, muitas vezes levando a sentimentos de inadequação e insegurança.

No entanto,

Com o apoio adequado e o desenvolvimento de habilidades críticas, os jovens podem aprender a navegar por essas comparações de maneira saudável, utilizando as redes sociais como uma ferramenta para conexão e expressão, em vez de uma fonte de ansiedade e baixa autoestima (SOUZA; OLIVEIRA, 2019, p. 215)

Ao fazer isso, eles podem construir uma autoimagem mais forte e resiliente, capaz de resistir às pressões das comparações sociais no mundo contemporâneo.

IV. Os Efeitos Psicológicos Da Busca Por Validação Online

A busca por validação online é um dos aspectos mais penetrantes e influentes do uso de redes sociais entre adolescentes, moldando suas experiências e afetando profundamente seu bem-estar psicológico.

No mundo digital, explica Souza; Oliveira (2019, p. 22):

onde a vida se torna visível e compartimentada em pequenos fragmentos de conteúdo, a validação externa, expressa em curtidas, comentários e seguidores, assume um papel central na construção da identidade e da autoestima dos jovens. Este fenômeno não é apenas uma tendência passageira, mas sim um reflexo de mudanças profundas na forma como os adolescentes se relacionam consigo mesmos e com os outros.

O conceito de validação social é inerente à natureza humana; todos desejam ser aceitos e valorizados por suas comunidades. Entretanto, o ambiente das redes sociais amplifica essa necessidade de forma sem precedentes, ao transformar a validação social em uma métrica quantificável. Conforme Santos (2020, p.243): “Cada curtida ou comentário se torna uma confirmação tangível de aceitação, e a ausência de feedback positivo pode ser interpretada como rejeição ou insignificância”. Para adolescentes, que já estão em uma fase vulnerável de desenvolvimento, onde a identidade e a autoestima são extremamente maleáveis, esse ciclo de validação pode ter consequências profundas e duradouras.

A dinâmica das redes sociais incentiva uma busca constante por reconhecimento, onde o valor de um indivíduo parece estar diretamente relacionado à sua visibilidade online e ao nível de engajamento que seus conteúdos recebem.

Convém ressaltar que, de acordo com Barros (2019, p. 70):

Isso leva os adolescentes a investirem tempo e esforço consideráveis na curadoria de suas vidas digitais, muitas vezes apresentando versões idealizadas e cuidadosamente editadas de si mesmos para maximizar a aprovação dos outros. Este comportamento é reforçado pelo design das plataformas de redes sociais, que utilizam algoritmos para promover conteúdo popular, criando um feedback loop onde a popularidade alimenta mais popularidade, e a validação se torna uma moeda social.

No entanto, essa busca incessante por validação online pode gerar uma série de efeitos psicológicos negativos. A ansiedade é um dos impactos mais comuns. Adolescentes que dependem fortemente de validação externa podem se sentir constantemente preocupados com a forma como são percebidos online.

Nesse contexto, escreve Costa; Pinto (2018, p. 89):

Eles podem ficar obcecados com o desempenho de suas postagens, verificando compulsivamente o número de curtidas ou comentários que recebem. A pressão para estar sempre "performando" ou apresentando uma imagem socialmente aceitável pode levar a níveis elevados de estresse e ansiedade, especialmente quando os adolescentes sentem que não estão recebendo a atenção ou o reconhecimento que desejam.

Essa ansiedade pode ser exacerbada pela imprevisibilidade das redes sociais. Ao contrário de interações sociais mais tradicionais, onde os sinais de aceitação ou rejeição são mais sutis e graduais, as redes sociais oferecem feedback imediato e visível. Sob esse prisma, Pereira; Silva (2020, p. 84) observa que: “Um post que não recebe a resposta esperada pode ser interpretado como uma falha pública, amplificando sentimentos de vergonha e inadequação”. Essa experiência pode ser particularmente dolorosa para adolescentes, que estão em um estágio de desenvolvimento onde a aceitação social é de extrema importância.

Além da ansiedade, a busca por validação online pode levar a uma dependência digital. Desse modo: “À medida que os adolescentes começam a associar seu valor pessoal ao feedback que recebem nas redes sociais, eles podem se tornar dependentes dessas plataformas para manter sua autoestima”, observa Ferreira (2020, p. 100). Isso pode resultar em comportamentos compulsivos, como a necessidade de estar constantemente conectado, postando conteúdo regularmente e monitorando as reações dos outros. De forma complementar, Nascimento (2019, p. 517) sugere que: “Essa dependência pode afetar outros aspectos da vida dos adolescentes, como o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e até mesmo o sono, à medida que o tempo gasto nas redes sociais começa a substituir outras atividades essenciais”.

A dependência digital também pode criar um ciclo vicioso, onde a necessidade de validação leva a uma maior exposição e atividade nas redes sociais, o que, por sua vez, aumenta a ansiedade e a vulnerabilidade à crítica.

Ademais:

Esse ciclo pode ser difícil de romper, especialmente sem a intervenção e o apoio de adultos e profissionais de saúde mental. A longo prazo, essa dependência da validação externa pode impedir o desenvolvimento de uma autoestima saudável e autônoma, onde os adolescentes se valorizem por quem são, e não apenas pela forma como são percebidos pelos outros (NASCIMENTO, 2019, p. 201)

Outro impacto significativo da busca por validação online é a flutuação na autoestima dos adolescentes. A natureza volátil e imprevisível do feedback nas redes sociais significa que a autoestima dos jovens pode oscilar dramaticamente com base em fatores externos. Nesse contexto, Almeida (2020, p. 89) aponta que: “Um post que recebe muitas curtidas pode proporcionar um aumento temporário de autoestima, mas esse efeito é frequentemente passageiro, e a próxima interação pode levar a uma queda abrupta se o engajamento não for tão alto quanto o esperado”. Essa instabilidade emocional pode ser exaustiva e pode contribuir para uma visão de si mesmo que é frágil e dependente das opiniões dos outros.

Essa flutuação constante na autoestima pode ter consequências duradouras. Adolescentes que experimentam esses altos e baixos emocionais com frequência podem começar a desenvolver uma visão distorcida de si mesmos, onde seu valor pessoal está inextricavelmente ligado à aprovação externa. Ademais, Mendes; Oliveira (2018, p. 195) observa que: “Isso pode afetar a forma como eles se veem e como interagem com o mundo ao seu redor, levando a uma relutância em assumir riscos ou expressar sua verdadeira identidade por medo de rejeição ou desaprovação”.

Para mitigar os efeitos negativos da busca por validação online,

É essencial que os adolescentes desenvolvam uma compreensão crítica das redes sociais e de como elas funcionam. Isso inclui a capacidade de reconhecer que as redes sociais não refletem a realidade de forma precisa e que a popularidade online não é uma medida válida de valor pessoal. Promover a educação digital, onde os jovens aprendem a navegar pelas redes sociais de maneira saudável e equilibrada, é crucial. Isso pode incluir ensinar os adolescentes a gerenciar suas expectativas, a valorizar a autenticidade sobre a aprovação superficial, e a cultivar uma autoestima que não dependa exclusivamente do feedback externo (RODRIGUES, 2017, p. 98).

Além disso, o apoio de pais, educadores e profissionais de saúde mental é fundamental para ajudar os adolescentes a construir uma autoestima robusta e independente da validação externa. Incentivar atividades que fortaleçam a identidade pessoal e a autocompreensão, como hobbies, esportes, ou o envolvimento em comunidades offline, pode ajudar a equilibrar a influência das redes sociais e a desenvolver uma autoimagem mais saudável e resiliente.

Assim, a busca por validação online é um fenômeno complexo que pode ter efeitos psicológicos profundos nos adolescentes. Silva (2016, p. 66) explica que: “Embora as redes sociais ofereçam oportunidades de conexão e expressão, a dependência da validação externa pode levar a ansiedade, dependência digital e uma autoestima instável”. No entanto, com o apoio adequado e a promoção de práticas saudáveis, é possível ajudar os adolescentes a navegar por esses desafios e construir uma autoimagem e autoestima que sejam mais resistentes às pressões do ambiente digital. “A chave está em equilibrar o uso das redes sociais com uma compreensão crítica e um desenvolvimento pessoal que não dependa exclusivamente do feedback online”, conclui Rodrigues (2017, p. 24).

V. Estratégias Para Promover A Autoestima Saudável Em Um Ambiente Digital

Promover a autoestima saudável em um ambiente digital, especialmente para adolescentes que são constantemente expostos às influências das redes sociais, requer uma abordagem multifacetada que envolva a educação, o apoio familiar, e a prática contínua de autorreflexão.

Nesse contexto, Silva (2016, p. 113) aponta que:

Dado o impacto significativo que as redes sociais podem ter sobre a percepção de si mesmos e o valor pessoal dos adolescentes, é crucial implementar estratégias que não apenas mitiguem os efeitos negativos, mas também empoderem os jovens a desenvolver uma autoestima resiliente e independente.

A educação desempenha um papel central nessa tarefa. Desde cedo, os adolescentes devem ser instruídos sobre o funcionamento das redes sociais, incluindo como essas plataformas podem distorcer a realidade e influenciar a maneira como as pessoas percebem o valor pessoal. Como menciona Ribeiro (2015, p. 114): “É importante que os jovens aprendam a interpretar criticamente o conteúdo que consomem, reconhecendo que as imagens e histórias apresentadas nas redes sociais muitas vezes não representam a verdade completa”.

A educação digital deve enfatizar que as redes sociais são, em grande parte, um espaço de performance, onde as pessoas tendem a compartilhar apenas os aspectos mais positivos de suas vidas, muitas vezes editados e curados para maximizar a aprovação dos outros. Nesse contexto, Lisboa (2016, p. 118) explica que: “Compreender essa dinâmica pode ajudar os adolescentes a se distanciar das comparações prejudiciais e a resistir à pressão de se conformar a padrões irrealistas”.

Além da educação formal, aponta Telles (2013, p. 189):

O papel da família é igualmente vital na promoção de uma autoestima saudável. Os pais e responsáveis devem criar um ambiente de apoio onde os adolescentes se sintam seguros para expressar suas preocupações e inseguranças. Uma comunicação aberta e honesta sobre os desafios e pressões que os adolescentes enfrentam nas redes sociais pode ajudar a aliviar o peso dessas experiências. Os pais podem servir como modelos de comportamento saudável online, demonstrando como navegar pelas redes sociais de maneira equilibrada e mostrando que o valor pessoal não está atrelado ao número de curtidas ou seguidores.

Além disso, a família pode encorajar atividades offline que fortaleçam a identidade e a autoestima dos adolescentes, como hobbies, esportes, artes, ou o envolvimento em causas sociais. Essas atividades ajudam a construir uma base sólida de autoconfiança que não depende exclusivamente da aprovação externa.

A autorreflexão é outra estratégia crucial para promover a autoestima em um ambiente digital. Conforme argumenta Santaella (2004, 94): “Incentivar os adolescentes a praticarem a autorreflexão pode ajudá-los a desenvolver uma compreensão mais profunda de quem são e do que realmente valorizam, independentemente das expectativas impostas pelas redes sociais”. A autorreflexão pode ser promovida através de práticas como manter um diário, onde os jovens podem registrar seus pensamentos e sentimentos, ou através de atividades de mindfulness, que ajudam a aumentar a consciência sobre suas emoções e reações às experiências online. Essas práticas não apenas fortalecem a autocompreensão, mas também permitem que os adolescentes identifiquem e desafiem as narrativas negativas que podem surgir a partir de comparações sociais ou da falta de validação online.

Uma estratégia eficaz para promover a autorreflexão é incentivar os adolescentes a questionar a origem de suas crenças sobre si mesmos.

Convém ressaltar que, de acordo com Telles (2013, p. 213):

Quando se deparam com sentimentos de inadequação ou baixa autoestima, é útil que eles se perguntem de onde vêm esses sentimentos e se são realmente baseados na realidade. Esse processo de questionamento pode revelar que muitas dessas crenças são influenciadas por padrões sociais irreais ou pela necessidade de aprovação externa, o que pode, por sua vez, ajudar os adolescentes a desconstruir essas narrativas e substituí-las por percepções mais equilibradas e saudáveis de si mesmos.

Outra abordagem para fortalecer a autoestima é promover o desenvolvimento de um "propósito digital." Santaella (2004, p. 20) argumenta que: “Isso envolve encorajar os adolescentes a usar as redes sociais de maneira que reflita seus valores e interesses pessoais, em vez de simplesmente buscar aprovação ou se conformar aos padrões populares”. Podendo incluir o compartilhamento de conteúdo que eles consideram significativo, o envolvimento em discussões construtivas, ou o uso das plataformas para apoiar causas em que acreditam. Ademais, observa Lisboa (2016, p. 36): “Ao alinhar seu uso das redes sociais com seus valores pessoais, os adolescentes podem desenvolver uma sensação de autenticidade e propósito que fortalece sua autoestima”.

Além disso,

É importante que os adolescentes aprendam a estabelecer limites saudáveis em relação ao uso das redes sociais. Isso pode incluir a definição de tempos específicos para usar as plataformas, evitar o uso excessivo de redes sociais durante a noite, e fazer pausas regulares para desconectar. Estabelecer esses limites ajuda a prevenir a dependência digital e a reduzir os impactos negativos das redes sociais na autoestima. Ao equilibrar o tempo online com atividades offline, os adolescentes têm a oportunidade de cultivar outras formas de validação e satisfação que não dependem das redes sociais (RIBEIRO, 2015, p. 218).

A construção de uma comunidade de apoio também é fundamental. Encorajar os adolescentes a se cercarem de amigos e mentores que promovam a aceitação e o apoio mútuo pode fazer uma grande diferença na forma como eles se percebem. Importa destacar que, conforme Silva (2016, p. 339): “Essas redes de apoio podem oferecer um contrapeso às pressões das redes sociais, proporcionando um espaço onde os adolescentes se sintam valorizados e aceitos por quem são, e não apenas por como se apresentam online”.

Por fim, é importante que os adolescentes sejam encorajados a celebrar suas conquistas e qualidades, independentemente do reconhecimento externo. Isso pode ser feito através de práticas simples, como escrever uma lista de realizações pessoais ou refletir sobre momentos em que superaram desafios. “Essas práticas ajudam a construir uma autoestima baseada em uma apreciação interna de suas próprias habilidades e esforços, em vez de depender exclusivamente da validação dos outros”, sinaliza (Rodrigues, 2017, p. 178).

Em conclusão, promover a autoestima saudável em um ambiente digital exige uma combinação de educação, apoio familiar, autorreflexão e práticas de autocuidado.

Contudo, escreve Mendes; Oliveira (2018, p. 208):

Ao ensinar os adolescentes a navegar pelas redes sociais de maneira crítica e equilibrada, e ao oferecer o apoio necessário para que desenvolvam uma autoestima forte e resiliente, podemos ajudá-los a enfrentar as pressões das redes sociais de maneira mais saudável e empoderada.

Essas estratégias não apenas protegem os jovens dos efeitos negativos das redes sociais, mas também os preparam para construir uma autoimagem positiva e autêntica que os sustentará ao longo de suas vidas.

VI. Considerações Finais

Nas considerações finais deste trabalho, é fundamental refletir sobre o impacto profundo e multifacetado das redes sociais na construção da autoestima dos adolescentes no mundo contemporâneo. As redes sociais, embora ofereçam plataformas para expressão, conexão e aprendizado, também introduzem desafios significativos que podem afetar negativamente a percepção que os jovens têm de si mesmos.

A exposição contínua a padrões idealizados de beleza, sucesso e felicidade, frequentemente promovidos nas redes, pode levar os adolescentes a desenvolver uma autoimagem distorcida e a experimentar sentimentos de inadequação e insegurança. A comparação social, um fenômeno amplamente amplificado pelas redes sociais, contribui para a deterioração da autoestima, à medida que os jovens se medem contra padrões inatingíveis. Além disso, a busca incessante por validação online, manifestada através de curtidas, comentários e seguidores, pode gerar altos níveis de ansiedade e dependência, tornando a autoestima dos adolescentes instável e vulnerável às flutuações de aprovação externa.

Diante desses desafios, é crucial implementar estratégias que ajudem os adolescentes a desenvolver uma autoestima saudável e resiliente. A educação desempenha um papel vital ao capacitar os jovens a interpretar criticamente as influências das redes sociais, compreendendo que a vida online muitas vezes não reflete a realidade de forma completa e honesta. O apoio familiar é igualmente importante, criando um ambiente seguro e acolhedor onde os adolescentes possam discutir suas preocupações e inseguranças. Além disso, a autorreflexão e o estabelecimento de práticas de autocuidado são essenciais para fortalecer a autocompreensão e a autoestima, permitindo que os jovens se distanciem das pressões para se conformar a padrões externos.

As redes sociais, quando usadas de maneira consciente e equilibrada, podem ser uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes. No entanto, é necessário um esforço coordenado entre educadores, pais e a própria sociedade para garantir que os jovens tenham as habilidades e o suporte necessários para navegar por esse ambiente digital de maneira saudável. Ao promover uma cultura de autenticidade, aceitação e autocuidado, podemos ajudar os adolescentes a construir uma autoestima robusta que não seja facilmente abalada pelas influências externas, preparando-os para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo com confiança e resiliência.

Em suma, o papel das redes sociais na vida dos adolescentes é inevitável, mas os impactos negativos podem ser mitigados com estratégias adequadas e apoio contínuo. A construção de uma autoestima saudável em um ambiente digital não é apenas possível, mas essencial para o bem-estar emocional e psicológico dos jovens, que precisam ser equipados para enfrentar as complexidades do mundo moderno sem comprometer sua autovalorização e identidade.

Referências Bibliográficas

- [1] Almeida, Maria Luísa. Redes Sociais E Adolescência: Efeitos Na Formação Da Autoimagem E Autoestima. *Psicologia: Teoria E Prática*, São Paulo, V. 22, N. 4, P. 75-89, 2020. Disponível Em: [Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1516-36872020000400005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872020000400005). Acesso Em: 10 Ago. 2024.
- [2] Barbosa, Fernanda Alves. Redes Sociais E Comparação Social: Impactos Na Autoestima De Adolescentes Brasileiros. *Revista Psicologia E Sociedade*, Rio De Janeiro, V. 26, N. 3, P. 321-333, 2018. Disponível Em: [Http://Www.Revistapsicologiaesociedade.Com.Br/Index.Php/Revista/Article/View/2156](http://www.revistapsicologiaesociedade.com.br/index.php/revista/article/view/2156). Acesso Em: 15 Jul. 2024.
- [3] Barros, Ana Carolina. O Impacto Das Redes Sociais Na Saúde Mental Dos Adolescentes: Uma Análise Comparativa. *Revista Psicologia & Saúde*, Salvador, V. 22, N. 1, P. 57-70, 2019. Disponível Em: [Http://Www.Psicologiaesaude.Com.Br/Index.Php/Revista/Article/View/432](http://www.psicologiaesaude.com.br/index.php/revista/article/view/432). Acesso Em: 1 Ago. 2024.
- [4] Carvalho, Bianca Silva. A Influência Das Redes Sociais Na Saúde Mental Dos Adolescentes: Uma Revisão De Literatura. *Revista Brasileira De Terapias Cognitivas*, São Paulo, V. 16, N. 4, P. 287-298, 2023. Disponível Em: [Https://Www.Revbrasterapiascognitivas.Org.Br/Index.Php/Revista/Article/View/876](https://www.revbrasterapiascognitivas.org.br/index.php/revista/article/view/876). Acesso Em: 18 Ago. 2024.
- [5] Costa, Fernanda; Pinto, Lucas. A Influência Das Redes Sociais Na Autoestima De Jovens: Um Estudo De Caso. *Revista Brasileira De Psicologia*, Brasília, V. 10, N. 3, P. 89-102, 2018. Disponível Em: [Http://Www.Rbp.Org.Br/Index.Php/Revista/Article/View/894](http://www.rbp.org.br/index.php/revista/article/view/894). Acesso Em: 25 Jul. 2024.
- [6] Cunha, Larissa Maria. A Construção Da Autoimagem Na Adolescência: O Papel Das Redes Sociais Digitais. *Revista Psicologia Contemporânea*, Curitiba, V. 11, N. 2, P. 129-142, 2020. Disponível Em: [Https://Www.Revistapsicologiacontemporanea.Com.Br/Index.Php/Revista/Article/View/1123](https://www.revistapsicologiacontemporanea.com.br/index.php/revista/article/view/1123). Acesso Em: 22 Jul. 2024.
- [7] Ferreira, Mariana Souza. A Relação Entre O Uso Das Redes Sociais E A Autoestima De Adolescentes: Uma Análise Exploratória. *Revista Psicologia Em Pesquisa*, Rio De Janeiro, V. 14, N. 2, P. 235-246, 2020. Disponível Em: [Https://Www.Revistapsicologiaempesquisa.Com.Br/Index.Php/Revista/Article/View/2354](https://www.revistapsicologiaempesquisa.com.br/index.php/revista/article/view/2354). Acesso Em: 15 Ago. 2024.
- [8] Freitas, Camila Ramos; Moura, Pedro Henrique. A Relação Entre O Uso De Redes Sociais E A Autoestima De Adolescentes: Um Estudo Longitudinal. *Revista Brasileira De Psicologia Aplicada*, São Paulo, V. 18, N. 2, P. 145-159, 2019. Disponível Em: [Https://Www.Revbrapsicologiaaplicada.Org.Br/Index.Php/Revista/Article/View/1842](https://www.revbrapsicologiaaplicada.org.br/index.php/revista/article/view/1842). Acesso Em: 12 Jul. 2024.
- [9] Lisboa, Ana Carolina Heringer. *Adolescência E Redes Sociais: Transformações E Desafios*. São Paulo: Cortez, 2016.
- [10] Mendes, Mariana Soares; Oliveira, Fernanda Dos Santos. O Impacto Das Redes Sociais Na Autoestima De Adolescentes: Uma Análise Crítica. *Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho*, São Paulo, V. 21, N. 2, P. 195-208, 2018. Disponível Em: [Https://Www.Revistas.Usp.Br/Cpst/Article/View/146](https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/146). Acesso Em: 20 Ago. 2024.