

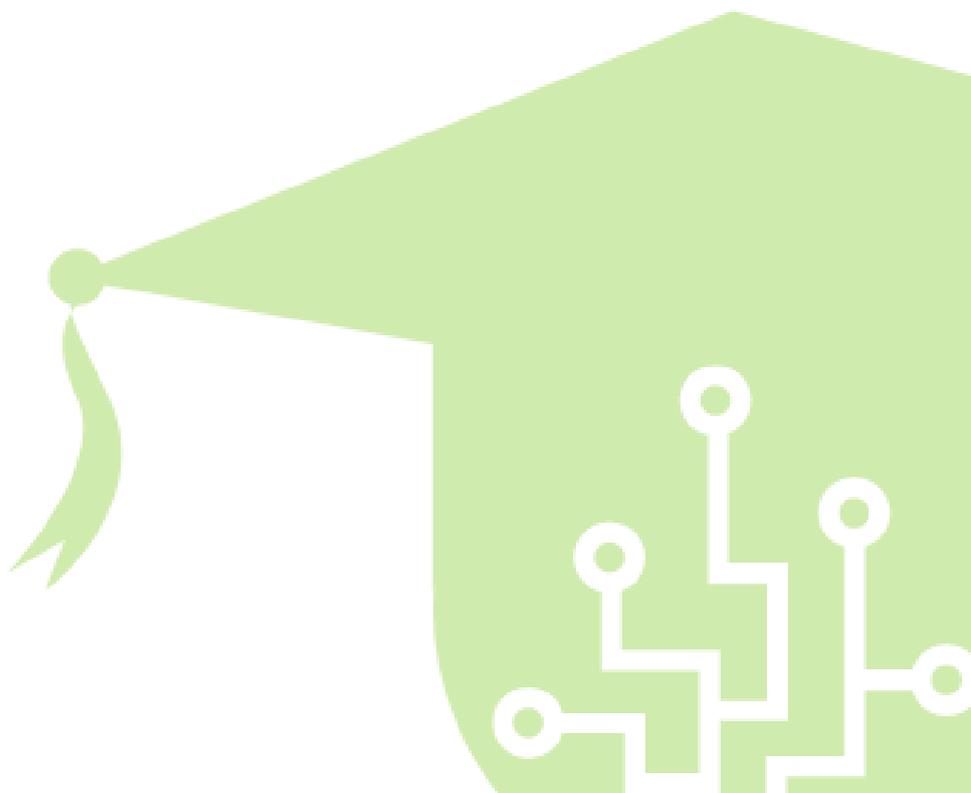
**L2D**

MEDIA LITERACY COMPETENCES  
FOR YOUTH WORKERS

## **BENESSERE DIGITALE**

---

MODULO 8





<b>Titolo:</b>	BENESSERE DIGITALE
<b>Parole chiave :</b>	
<b>Preparato da .</b>	AIJU
<b>Lingua:</b>	ITALIANO
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinare la quantità di utilizzo di Internet tra i giovani di oggi.</li> <li>• Capire da che punto di vista l'uso di Internet si chiama dark site.</li> <li>• Aumentare la consapevolezza sul lato oscuro e sugli effetti negativi dell'uso di Internet.</li> <li>• Determinare la relazione tra l'uso di Internet e la salute mentale.</li> <li>• Soluzioni</li> </ul>
<b>Obiettivi formativi :</b>	
<b>Indice dei contenuti :</b>	<p>UNITÀ 1: Che cos'è il benessere digitale.</p> <p>UNITA' 2: Benefici dell'uso della tecnologia.</p> <p>UNITA' 3: Svantaggi dell'uso della tecnologia. Conseguenze dell'uso scorretto di dispositivi elettronici.</p> <p>UNITÀ 4: Dati sull'uso dei dispositivi elettronici nell'UE e in Turchia. Raccomandazioni degli esperti.</p> <p>UNITA' 5: Trovare l'equilibrio tra attività con e senza Dispositivi Tecnologici.</p> <p>UNITÀ 6: Strumenti che possono aiutarti a raggiungere un Benessere Digitale.</p>
<b>Sviluppo dei contenuti:</b>	
<b>Glossario:</b>	
<b>Bibliografia:</b>	
<b>Risorse (video, link di riferimento)</b>	



Le nuove tecnologie hanno fatto irruzione nelle nostre vite e sono sempre più presenti in diversi ambiti della nostra quotidianità. Sono lontani i tempi del modem Internet collegato a un telefono fisso, che impiegava alcuni minuti per caricare una pagina web statica e rudimentale. In primo luogo, l'ADSL ci ha permesso di navigare in Internet a una velocità decente, il che ha aperto la strada alla comunicazione tra le persone attraverso i servizi digitali. Ricordate Microsoft Messenger?

Ma ciò che ha davvero cambiato il nostro rapporto con Internet e le nuove tecnologie è stata la comparsa dello smartphone e l'arrivo della connessione 3G ai nostri cellulari. Da allora, abbiamo avuto Internet in tasca, ovunque e in qualsiasi momento. Oggi usiamo Internet per tutto: studiare, lavorare, comunicare, fare acquisti, informarci... anche per accendere e spegnere diversi elettrodomestici, grazie all'utilizzo del cosiddetto Internet of Things (IoT).

Questo uso intensivo di Internet, e quindi dei dispositivi elettronici, con schermi più o meno grandi, touchscreen e tastiere, crea nuove sfide e possibili conseguenze di cui dobbiamo essere consapevoli. L'uso eccessivo, come spesso accade, dei social network può avere conseguenze in aree come la socializzazione (di persona), l'attività fisica o la concentrazione.

In questo modulo imparerai quali sono questi rischi, e come utilizzare correttamente i dispositivi elettronici, raggiungendo **il benessere digitale**.

I contenuti di questo modulo sono suddivisi nei seguenti punti:

- UNITÀ 1: Che cos'è il benessere digitale. Innanzitutto, è importante familiarizzare con il termine Digital Wellbeing.
- UNITÀ 2: Benefici dell'uso della tecnologia. La tecnologia offre una moltitudine di vantaggi e opportunità per semplificarci la vita e facilitare la comunicazione con i nostri coetanei. Questa unità descrive come ottenere il massimo dai diversi strumenti tecnologici.
- UNITÀ 3: Svantaggi dell'uso della tecnologia. Conseguenze dell'uso scorretto di dispositivi elettronici. Mentre l'uso della tecnologia può essere molto vantaggioso, la sovraesposizione o l'uso improprio della tecnologia può avere rischi e conseguenze per la nostra salute fisica, emotiva e sociale.
- UNITÀ 4: Dati sull'uso dei dispositivi elettronici nell'UE e in Turchia. Raccomandazioni degli esperti. È importante conoscere quali sono i fatti relativi all'uso dei dispositivi elettronici per chiarire l'entità dei rischi e l'importanza di promuovere il benessere digitale.
- UNITÀ 5: Trovare l'equilibrio tra attività con e senza Dispositivi Tecnologici. Disconnettersi dall'uso dei dispositivi elettronici è vantaggioso e persino necessario per raggiungere un benessere digitale che riduca le possibili conseguenze del loro abuso. Questa unità fornisce informazioni su come raggiungere questo equilibrio.



- UNITÀ 6: Strumenti che possono aiutarti a raggiungere un Benessere Digitale. Anche se può sembrare contraddittorio, esistono applicazioni mobili incentrate sulla valutazione del nostro utilizzo dei dispositivi tecnologici e sull'aiutarci a raggiungere il benessere digitale. Questa unità fornisce un elenco di diverse applicazioni utili a questo scopo.



## Contenuto

UNITÀ 1: Che cos'è il benessere digitale.	6
UNITÀ 2: Vantaggi dell'uso della tecnologia	9
UNITA' 3: Svantaggi dell'uso della tecnologia. Conseguenze dell'uso scorretto di dispositivi elettronici.	12
UNITÀ 4: Dati sull'uso dei dispositivi elettronici nell'Unione Europea e in Turchia. Raccomandazioni degli esperti.	15
Raccomandazioni degli esperti	17
UNITA' 5: Trovare l'equilibrio tra attività con e senza Dispositivi Tecnologici.	18
UNITÀ 6: Strumenti che possono aiutarti a raggiungere un Benessere Digitale.	19
I servizi nativi di Google per il benessere digitale	19
Il tempo di utilizzo di Apple	20
Flipd	20
Forest	20
Fabulous	21
Conclusioni	22
Bibliografia	23
UNITA' 1	23
UNITA' 2	23
UNITA' 3	23
UNITA' 4	23
UNITA' 5	23
UNITA' 6	23



## UNITÀ 1: Che cos'è il benessere digitale.

Il concetto di benessere digitale riguarda il modo in cui integriamo le tecnologie connesse nella nostra vita quotidiana. Si tratta di prendere il controllo del tempo che trascorriamo sugli schermi e capire come l'uso del software ci influenza. La dipendenza dall'essere costantemente connessi nei nostri spazi di lavoro, familiari e di svago ha un impatto sul nostro comportamento, quindi è importante imparare a gestire questa situazione.

La nostra identità digitale, o cittadinanza digitale, si sviluppa man mano che utilizziamo la posta elettronica, i social media e altri dispositivi connessi. Il modo in cui trascorriamo il tempo a visualizzare immagini, cercare o esprimere opinioni ci definisce tanto quanto il nome che usiamo sulle nostre e-mail o sui nostri account di social media. Tuttavia, è importante tenere presente che questi nomi e attività online non rappresentano pienamente la nostra identità nella vita fisica. Inoltre, è fondamentale riconoscere che le informazioni che condividiamo online, come foto, commenti o relazioni, saranno ancora presenti anche dopo aver apportato modifiche. È quindi fondamentale sapere come gestire e proteggere la nostra identità digitale.



Il benessere è un concetto soggettivo che dipende da diversi aspetti, tra cui il sentirsi bene per le scelte che facciamo e i risultati che otteniamo, oltre ad avere un controllo consapevole sul contesto in cui operiamo. Al momento, in particolare, siamo in una fase storica in cui possiamo avere più account di posta elettronica e profili sui social media,

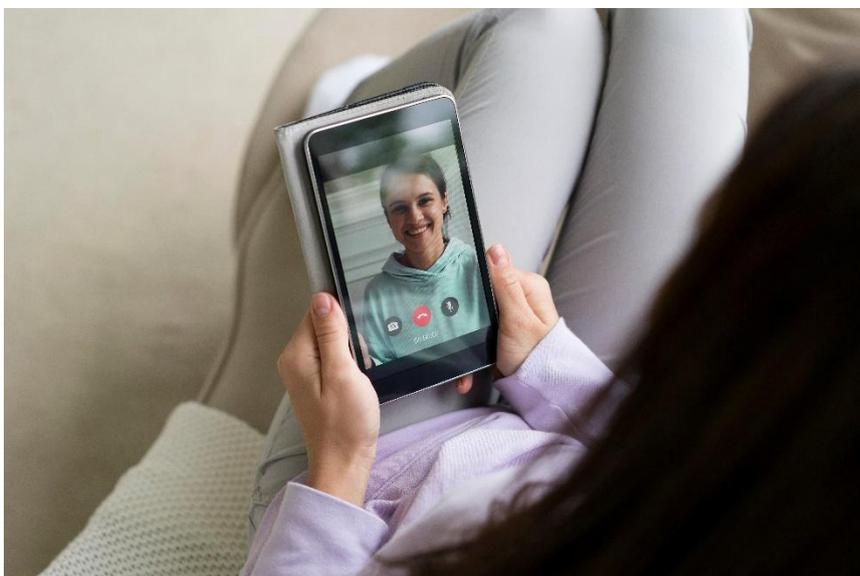


che ci permettono di presentare diverse sfaccettature della nostra personalità a seconda di chi interagiamo.

Il benessere tecnologico è una condizione che comporta lo sviluppo e il mantenimento di un rapporto sano con la tecnologia. Tenta di utilizzare la tecnologia in modo vantaggioso per raggiungere i nostri obiettivi, senza distrarci, interrompere o interferire con le nostre attività. Cosa puoi fare:

- Gestisci il tempo trascorso sulle app. Innanzitutto, valuta il modo in cui utilizzi i dispositivi digitali e per quali attività ne hai bisogno. Stabilisci dei limiti di tempo per queste attività. Una volta ottenuti i risultati, determina i passaggi successivi per fare un uso intelligente del tempo digitale.
- Ricordati di fare delle pause. Rispetta gli orari senza dispositivi durante il giorno. Spegni il telefono di lavoro nei fine settimana, disconnettiti dai social media in determinate ore della notte. Stabilisci anche dei tempi di pausa per le tue chat di gruppo.
- Evita le distrazioni quotidiane e riduci il tempo che passi a guardare i tuoi dispositivi elettronici. Trova altre attività da svolgere quando non utilizzi i tuoi dispositivi. In questo modo, eviterai la tentazione di usarli per connetterti a Internet. Dai la priorità alle tue attività quotidiane e cerca di guardare meno i tuoi dispositivi.
- Disconnettiti più facilmente. Ci sono diversi sintomi legati all'abuso del telefono cellulare, come scarse prestazioni, sbalzi d'umore e mancanza di attenzione.

È quindi importante adottare misure serie per trovare un equilibrio tra spazi digitali e fisici. Le distrazioni causate dall'uso eccessivo di dispositivi elettronici stanno diventando sempre più evidenti, soprattutto in questi tempi in cui molte persone lavorano da casa.





È essenziale gestire il nostro tempo digitale e stabilire dei limiti salutari a casa. È inoltre importante educare le giovani generazioni a utilizzare la tecnologia in modo responsabile per garantire il benessere digitale.

Il benessere digitale consiste in ultima analisi nel trovare un equilibrio tra l'utilizzo delle tecnologie informatiche e la tutela della nostra privacy. Gli approcci di e-health riconoscono che gli strumenti digitali sono rilevanti e contribuiscono al benessere umano, ma è fondamentale utilizzarli in modo responsabile e comprenderne i limiti.

Secondo Aidan Healy, co-fondatore di Un Plug, benessere nell'ambiente digitale significa cercare modi per sfruttare la tecnologia per aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi, piuttosto che distrarre, interrompere o interferire con le nostre vite.





## UNITÀ 2: Vantaggi dell'uso della tecnologia

La tecnologia, come accennato nell'introduzione a questo modulo, comprende tutti gli aspetti della nostra vita. Dal momento in cui ci alziamo al momento in cui andiamo a letto, utilizziamo dispositivi connessi a Internet, sia per socializzare, sia per il tempo libero o per lavorare. Queste nuove tecnologie hanno consentito un elevato livello di sviluppo nelle nostre società e hanno portato un grande cambiamento nel modo in cui viviamo, comunichiamo e ci relazioniamo gli uni con gli altri.

I principali vantaggi dell'uso della tecnologia a livello individuale ma anche a livello sociale, e come specie, sono spiegati di seguito:

### **1. Accesso quasi illimitato e istantaneo alle informazioni.**

*Oggi, la velocità con cui vengono generati e diffusi contenuti di ampio respiro è aumentata in modo significativo, determinando una maggiore diversità delle fonti di informazione a disposizione dei cittadini. Possiamo trovare informazioni attraverso pubblicazioni scritte su giornali digitali, sui social network, sulle piattaforme di streaming, tramite assistenti personali (Alexa, Siri o Google Assistant, tra gli altri), ecc. In una certa misura, ciò implica una democratizzazione dell'accesso all'informazione, in quanto minori barriere all'ingresso consentono alle opinioni precedentemente escluse dai media mainstream di raggiungere un pubblico più ampio. Bisogna anche tenere conto del fatto che questo ha una controparte, che è l'esplosione eccessiva dell'informazione e che dobbiamo stare più attenti alla fonte delle informazioni a causa della proliferazione di notizie false e informazioni non verificate.*

Ecco perché questo è il primo vantaggio della tecnologia che abbiamo menzionato. Nonostante i rischi di sovrapposizione e di informazione non verificata, le nuove tecnologie hanno permesso l'accesso a informazioni diverse e plurali a milioni di persone, praticamente in tempo reale.

### **2. Ora possiamo comunicare in modo molto più rapido e semplice.**

La distanza non è più un impedimento a rimanere in contatto con le persone a cui teniamo. Le nuove tecnologie ci permettono oggi di comunicare molto più facilmente, in modo più economico e in modo molto più diversificato. I social network sono un modo per entrare in contatto e condividere pensieri ed esperienze collettivamente con gli altri. D'altra parte, abbiamo sistemi di messaggistica istantanea, senza i quali non potremmo più vivere. Whatsapp, Facebook Messenger, Telegram sono solo alcuni esempi di applicazioni che, in molti casi, hanno sostituito le chiamate.

Inoltre, con i social network e le nuove tecnologie possiamo raggiungere un pubblico enorme, raggiungendo migliaia o addirittura milioni di persone. I confini geografici praticamente scompaiono, poiché ci sono utenti di social network in tutto il mondo. La velocità con cui i contenuti virali si diffondono nei diversi paesi è sorprendente.



Per coloro che sono timidi o introspettivi, i social media offrono un modo più semplice e conveniente per comunicare. Inoltre, correlato ai punti precedenti, è il vantaggio di poter incontrare molte persone e stabilire contatti, ottenere informazioni aggiuntive su personaggi pubblici, marchi o gruppi con interessi simili. Possiamo anche trovare soluzioni ai problemi o l'aiuto che stiamo cercando - c'è anche la possibilità di trovare un partner!

### **3. Migliora l'intrattenimento**

Dall'avvento della trasmissione online grazie alla tecnologia, c'è stato un aumento significativo dell'interazione sui social network e sui videogiochi. Inoltre, questa innovazione permette a chi prima era solo consumatore di contenuti di diventare anche creatore, non solo sulle piattaforme destinate alla visualizzazione di materiale audiovisivo, ma ogni individuo ha ora la possibilità di diventare il proprio canale di comunicazione.

### **4. Stimola la creatività**

Oggi siamo immersi in un'epoca di abbondanti risorse tecnologiche che consentono generosamente la creazione in una vasta gamma di campi, tra cui quello artistico, accademico, musicale e molti altri. In passato, tali risorse erano estremamente onerose, tuttavia, grazie al progresso tecnologico e ai perfezionamenti, la loro accessibilità è gradualmente aumentata, il che porta a un maggiore stimolo della creatività e alla comparsa di nuovi spazi e formati favorevoli all'espressione e alla gestazione di nuove opere e progetti.

### **5. Promuove l'istruzione**

Le nuove tecnologie svolgono un ruolo chiave nel facilitare l'istruzione a distanza e nell'incoraggiare l'autoapprendimento. Nell'era attuale, i progressi tecnologici hanno fornito un'ampia gamma di strumenti e risorse che consentono agli studenti di accedere ai contenuti educativi da remoto e in modo autonomo.

In primo luogo, le piattaforme online e i sistemi di gestione dell'apprendimento hanno rivoluzionato l'istruzione a distanza. Queste piattaforme offrono corsi online, materiali didattici interattivi e strumenti di valutazione, consentendo agli studenti di imparare da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento. Forniscono inoltre forum online e spazi collaborativi in cui gli studenti possono interagire con i loro coetanei e insegnanti, incoraggiando lo scambio di idee e l'apprendimento collaborativo.

D'altra parte, l'accesso a Internet e la proliferazione delle risorse digitali hanno aperto un mondo di conoscenza per gli autodidatti. Con pochi click è possibile accedere a biblioteche virtuali, database accademici, video tutorial e community online dove si condividono conoscenze ed esperienze. Questo dà alle persone la possibilità di acquisire nuove conoscenze e competenze in modo indipendente, esplorando aree di interesse personale e impostando il proprio ritmo di apprendimento.

Inoltre, le tecnologie emergenti come l'intelligenza artificiale e la realtà virtuale stanno trasformando ulteriormente il panorama educativo. L'intelligenza artificiale può adattare i



materiali didattici in base alle esigenze individuali, fornendo un approccio personalizzato e migliorando l'esperienza di apprendimento. D'altra parte, la realtà virtuale consente agli studenti di immergersi in ambienti virtuali che ricreano situazioni di vita reale, fornendo esperienze arricchenti e pratiche.

In breve, le nuove tecnologie hanno rivoluzionato l'istruzione a distanza e hanno permesso alle persone di essere autodidatte. Questi strumenti forniscono l'accesso a contenuti educativi, incoraggiano l'interazione e la collaborazione online e offrono risorse digitali che consentono l'apprendimento indipendente. Con il continuo progresso della tecnologia, il potenziale per l'istruzione e l'autoapprendimento continuerà ad espandersi, offrendo opportunità senza precedenti per lo sviluppo personale e professionale.



## UNITA' 3: Svantaggi dell'uso della tecnologia. Conseguenze dell'uso scorretto di dispositivi elettronici.

Così come le nuove tecnologie e i social network hanno portato grandi progressi e benefici alle persone, mantenendole più connesse, favorendo la loro creatività, ampliando l'accesso alle informazioni o facilitando percorsi educativi più personalizzati, comportano anche, come tutti i progressi sociali, rischi di cui dobbiamo essere consapevoli, permettendoci di ridurli al minimo ed evitarli nel migliore dei casi.

Di seguito sono riportati i 5 principali rischi per le persone come individui derivanti dall'uso delle nuove tecnologie.

### **1. *Addiction e dipendenza***

I rischi di dipendenza associati all'uso della tecnologia sono una preoccupazione crescente nell'era digitale di oggi. In primo luogo, l'uso eccessivo della tecnologia, come smartphone, social media e videogiochi, può portare ad atteggiamenti di dipendenza. Le persone possono sviluppare un bisogno compulsivo di controllare costantemente i propri dispositivi, portando a una perdita di controllo sull'utilizzo della tecnologia.

In secondo luogo, la dipendenza dalla tecnologia può avere effetti negativi sulla salute mentale. L'eccessivo tempo trascorso davanti allo schermo e le attività online possono contribuire a sentimenti di isolamento, depressione e ansia. Il costante bisogno di approvazione e interazione sociale attraverso piattaforme virtuali può creare un ciclo di dipendenza, in cui gli individui si affidano alla tecnologia per il supporto emotivo e la gratificazione.

Infine, la dipendenza dalla tecnologia può avere un impatto sulla vita quotidiana e sulle relazioni. L'uso eccessivo della tecnologia può disturbare i cicli del sonno, influire sulla produttività e ostacolare le interazioni sociali nella vita reale. Può portare a una mancanza di coinvolgimento nelle attività offline, come hobby, esercizio fisico e interazioni faccia a faccia, influenzando in ultima analisi il benessere generale e la qualità della vita.

Affrontare questi rischi richiede consapevolezza di sé, stabilire limiti per l'uso della tecnologia e trovare un equilibrio tra attività online e offline. È importante coltivare abitudini sane, stabilire orari designati senza tecnologia e cercare supporto quando necessario per mitigare i potenziali impatti negativi della dipendenza e della dipendenza dalla tecnologia.

### **2. *Riduzione della produttività***

In situazioni normali, le nuove tecnologie aiutano ad aumentare la produttività automatizzando le attività e aumentando il tempo disponibile delle persone. Il tempo liberato dalle nuove tecnologie può essere utilizzato per far progredire altre attività e quindi aumentare la produttività.

Tuttavia, è anche possibile che in alcune situazioni specifiche le nuove tecnologie possano avere un impatto negativo sulla produttività delle persone. Ad esempio, possono avere una curva di apprendimento ripida che richiede molto tempo per imparare a usarli. Un altro



rischio è che le nuove tecnologie possano essere una distrazione sul lavoro, riducendo la produttività.

### **3. Problemi di sicurezza e privacy**

L'uso intensivo delle nuove tecnologie ci ha portato a condividere o memorizzare sempre più informazioni personali su Internet, consapevolmente o inconsapevolmente; questo ha portato a una perdita di privacy che può avere gravi conseguenze.

Dobbiamo essere cauti nell'accettare i termini e le condizioni di utilizzo delle app e dei servizi online, perché in molti casi, soprattutto quando il servizio è gratuito, la valuta di pagamento sono i nostri dati personali sull'utilizzo dell'applicazione, le ricerche su Internet, ecc. Trasmettendo dati personali, spesso involontariamente, le aziende raccolgono, analizzano e incrociano queste informazioni per ottenere ancora più informazioni personali o per creare profili utente/consumatore. Si consiglia di essere consapevoli di questi rischi e, per quanto possibile, di analizzare le condizioni di utilizzo di determinati servizi Internet.

Dovremmo anche stare attenti a esporre la nostra vita privata attraverso i social network: fino a che punto siamo disposti a far sapere ai nostri follower su Instagram o ai nostri amici su Facebook cosa stiamo facendo in ogni momento? Vale la pena considerare che tutto ciò che pubblichiamo sui social network ha un'impronta digitale che, anche se poi ce ne pentiamo e cancelliamo la pubblicazione, è possibile che sia già stata condivisa o scaricata da terze parti e, nel migliore dei casi, l'impronta digitale rimarrà per sempre.

### **4. Salute mentale**

L'uso eccessivo o inappropriato delle nuove tecnologie può comportare alcuni rischi per la salute mentale, come ad esempio: la dipendenza tecnologica, che abbiamo già descritto sopra. Isolamento sociale, poiché le persone possono trascurare le relazioni faccia a faccia con amici, familiari e colleghi poiché ritengono che la comunicazione attraverso i social network sia sufficiente. Confronto costante, in quanto i social network in molti casi ci mostrano vite apparentemente perfette che possono farci sentire inferiori, invidiosi o addirittura ansiosi. Il cyberbullismo è un altro rischio importante, soprattutto tra la popolazione minorenni, e può avere un impatto importante sulla salute mentale.

Per proteggere la salute mentale quando si utilizzano le nuove tecnologie, è importante stabilire limiti sani all'uso dei dispositivi elettronici, mantenere un equilibrio tra vita online e offline, cercare supporto e connessione sociale al di fuori del mondo virtuale, essere consapevoli dei potenziali rischi e adottare misure per proteggere la privacy e la sicurezza online.

### **5. Disinformazione e fake news**

Internet ha il grande vantaggio di facilitare e permettere l'espansione di idee e opinioni in modo libero e senza filtri; questo ha dei vantaggi quando si tratta di accedere alle informazioni, ma è anche un grande rischio che in modo più o meno consapevole, possano diffondersi informazioni non verificate o non veritiere. Questa falsa informazione (fake news) può arrivare sulla tua bacheca, può esserti inviata da un amico tramite whatsapp



credendo che sia reale, oppure puoi anche trovarla tu stesso facendo una ricerca su internet su un argomento specifico.

È importante essere sempre critici nei confronti delle informazioni che otteniamo da Internet, soprattutto dai social media; e non attenersi mai a una singola notizia; È importante confrontarlo con gli altri. Un consiglio molto utile quando si tratta di individuare le fake news è quello di vedere se la notizia indica la fonte dell'informazione e di verificare se questa fonte ha davvero pubblicato la notizia. Allo stesso tempo, la fonte delle informazioni deve essere affidabile.

L'uso di nuove tecnologie comporta diversi rischi significativi. La dipendenza tecnologica può svilupparsi a causa dell'uso eccessivo e incontrollato di dispositivi elettronici, che può comportare difficoltà nell'interruzione e un declino in altri ambiti della vita. L'eccessivo affidamento su queste tecnologie può portare a una diminuzione della produttività, a causa della curva di apprendimento, di problemi tecnici o di distrazioni costanti. Inoltre, l'uso improprio delle nuove tecnologie può avere un impatto negativo sulla salute mentale, portando a problemi come l'isolamento sociale, il confronto costante e l'esposizione al cyberbullismo. Infine, la diffusione di fake news online rappresenta un rischio per la società, in quanto può distorcere la percezione della realtà e generare confusione tra gli utenti.





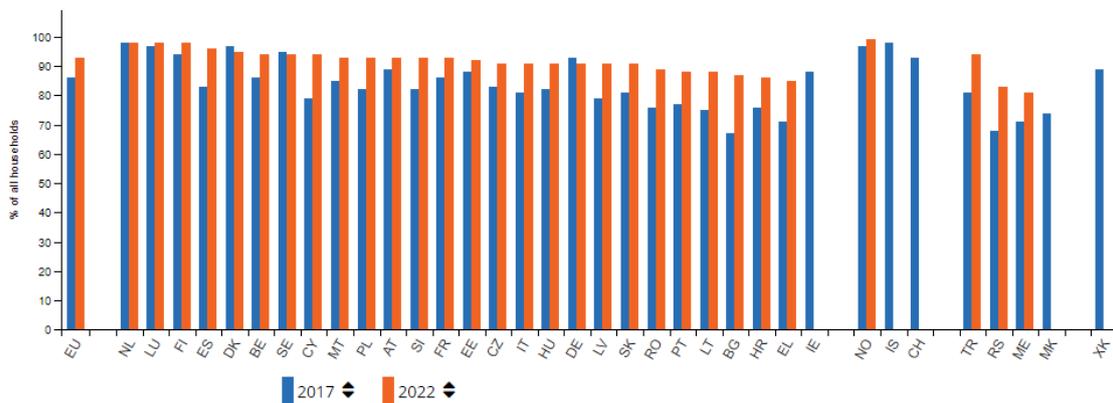
## UNITÀ 4: Dati sull'uso dei dispositivi elettronici nell'Unione Europea e in Turchia. Raccomandazioni degli esperti.

Innanzitutto, di seguito vengono riportati alcuni dati relativi all'utilizzo dei dispositivi elettronici e di Internet nell'Unione Europea e anche in Turchia.

I dati sono stati ottenuti da EUROSTAT e sono le informazioni più aggiornate disponibili. Gli argomenti inclusi in questa analisi dei dati sono:

- Accesso a Internet delle famiglie. Ciò significa quante case accedono regolarmente a Internet.
- Frequenza di utilizzo di Internet. Qui sono incluse le informazioni relative all'uso di Internet da parte delle persone, in quanto le persone di età superiore ai 16 anni e inferiore ai 74 anni.
- Tipo di utilizzo di Internet. L'ultima sezione comprende l'analisi delle informazioni consumate in Internet, basate principalmente su contenuti culturali come video, film, musica, giochi e notizie.

Internet access of households, 2017 and 2022



Nel 2022, i Paesi Bassi, il Lussemburgo e la Finlandia sono stati in testa con la più alta percentuale di famiglie che hanno accesso a Internet, raggiungendo un impressionante 98% (cfr. figura 2). La Spagna, poco distante, vantava un tasso del 96%, mentre la Danimarca si attestava al 95%, il che li rende tra i primi Stati membri dell'UE in termini di accesso domestico a Internet. D'altra parte, Grecia, Croazia e Bulgaria hanno riportato i tassi più bassi, rispettivamente con l'85%, l'86% e l'87%.

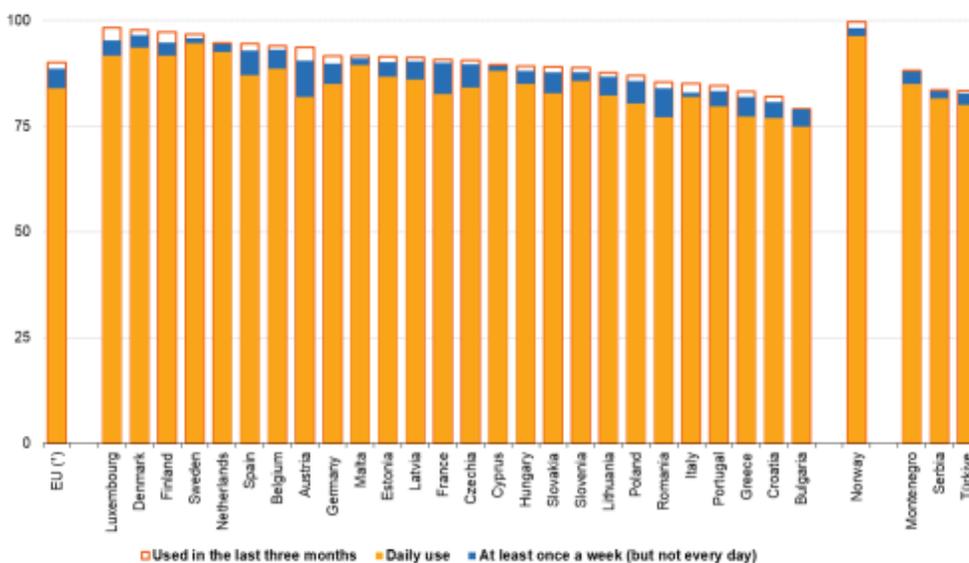
Tuttavia, sebbene alcuni dei principali Stati membri avessero già raggiunto un punto di saturazione in termini di accesso domestico a Internet, altri hanno recuperato rapidamente terreno tra il 2017 e il 2022. In particolare, la Bulgaria ha registrato un notevole aumento del 20%, mentre Cipro ha registrato un'impennata del 15%. Inoltre,



Spagna, Lettonia, Romania e Lituania hanno visto i loro tassi salire del 13% nello stesso periodo.

Nel 2022, la Norvegia vantava un tasso di accesso a Internet da parte delle famiglie del 99%, superando i punteggi più alti registrati dagli Stati membri dell'UE, vale a dire Paesi Bassi, Lussemburgo e Finlandia, tutti al 98%. Inoltre, la Turchia ha raggiunto un tasso del 94%, superando di un solo punto percentuale la media UE del 93%.

**Frequency of internet use, 2022**  
(% of individuals aged 16 to 74)



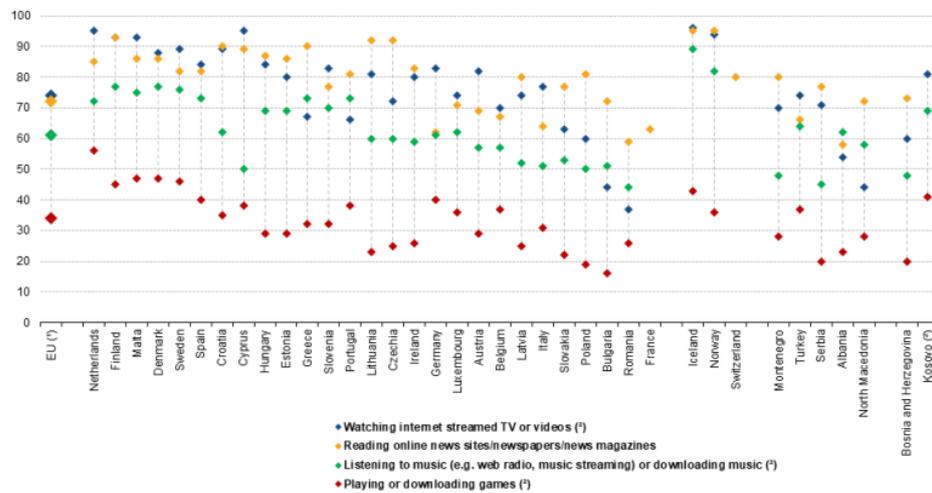
(\*) Estimate  
Source: Eurostat (online data codes: isoc\_ci\_ifp\_ju and isoc\_ci\_ifp\_fu)





## Use of the internet for selected cultural purposes, 2021

(% among people aged 16-74 years who used the internet in the previous 3 months)



Note the 2020 data on 'watching streamed TV or videos', 'listening to music (e.g. web radio, music streaming) or downloading music' and 'playing or downloading games' are not available for France and Switzerland.

(\*) Estimated.

(\*) 2020 data.

(\*) This designation is without prejudice to positions on status, and is in line with UNSCR 1244/1999 and the ICJ Opinion on the Kosovo declaration of independence.

Source: Eurostat (online data code: isoc\_ci\_ac\_i)

eurostat

## Utilizzo di Internet per scopi culturali: prima per guardare e leggere, poi per ascoltare e giocare

Sia nel 2020 che nel 2021, una percentuale significativa di individui nell'UE, di età compresa tra i 16 e i 74 anni, ha utilizzato Internet, con circa nove su dieci (rispettivamente l'88% e l'89%) che vi hanno effettuato l'accesso almeno una volta nei tre mesi precedenti la data dell'indagine [1].

Tra i vari scopi dell'utilizzo di Internet, l'impegno in attività culturali è emerso come una scelta popolare per gli individui. Nell'UE, il 74 % degli utenti di Internet lo utilizzava per "guardare la TV o i video in streaming su Internet" (dati del 2020). Altre attività culturali prevalenti includevano "la lettura di siti/giornali/riviste di notizie online" (72%, dati del 2021), "l'ascolto di musica (ad esempio, web radio, streaming musicale) o il download di musica" (61%, dati del 2020) e "giocare o scaricare giochi" (34%, dati del 2020).

A livello nazionale, le due forme più comuni di attività culturali online ruotavano tipicamente attorno alla "lettura di siti di notizie/giornali/riviste di notizie online" e alla "visione di programmi TV o video in streaming". Questo modello è stato osservato in 22 paesi dell'UE, con una di queste attività che è l'uso culturale più popolare di Internet, seguita dall'altra. Tuttavia, Bulgaria, Grecia, Portogallo e Romania si sono discostate da questo modello. In questi quattro paesi, l'uso culturale primario di Internet è stato "la lettura di siti di notizie online, giornali e riviste di notizie", seguito da "ascolto di musica (ad esempio, web radio, streaming musicale) o download di musica". La figura 1 illustra



che il "giocare o scaricare giochi" occupa l'ultima posizione per l'utilizzo culturale di Internet nell'UE, in modo coerente tra tutti i dati disponibili provenienti dai paesi dell'UE.

### Raccomandazioni degli esperti

Elenco di 6 consigli per avere un benessere digitale e disconnettersi da Internet:

- Elimina alcune applicazioni dal tuo smartphone.
- Modifica le notifiche del dispositivo per ricevere solo quelle necessarie ed essenziali.
- Ridurre il tempo di utilizzo di alcune applicazioni.
- Pianificare periodi di disconnessione in cui la tecnologia non è presente.
- Usa le app che ti consentono di controllare il tempo trascorso davanti allo schermo.
- Cerca di disattivare le notifiche, perché quello che fanno è distrarti, interromperti e suscitare la tua curiosità per tenerti connesso



## UNITA' 5: Trovare l'equilibrio tra attività con e senza Dispositivi Tecnologici.

Nell'era digitale in cui viviamo, trovare un equilibrio tra l'utilizzo di dispositivi tecnologici e il tempo dedicato ad altre attività è fondamentale per mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato. Se da un lato la tecnologia offre innumerevoli vantaggi e opportunità, dall'altro può portare a un'eccessiva dipendenza e disconnessione dal nostro ambiente.

Per trovare questo equilibrio, è importante stabilire limiti chiari e consapevoli all'uso dei dispositivi tecnologici. Ecco alcune strategie che possono aiutarti:

**Imposta un orario dedicato per la disconnessione:** scegli orari specifici della tua giornata per disconnetterti completamente dai dispositivi tecnologici. Puoi impostare un orario prima di andare a dormire o dedicare alcuni momenti del fine settimana ad attività che non richiedono l'uso della tecnologia.

**Partecipa ad attività fuori dallo schermo:** trova attività che ti appassionano e mantieniti impegnato al di fuori del mondo digitale. Può trattarsi di qualsiasi cosa, dallo sport alla lettura di un libro, all'esercizio fisico, alle passeggiate all'aria aperta o semplicemente al trascorrere del tempo di qualità con amici e persone care.

**Imposta limiti di tempo: utilizza le app o le impostazioni** sui tuoi dispositivi per impostare limiti di tempo per determinate app o attività online. Questo ti aiuterà a essere consapevole di quanto tempo dedichi a loro e ti permetterà di prendere decisioni più informate su come allocare il tuo tempo.

**Crea uno spazio privo di tecnologia:** dedica un'area della tua casa o della tua vita quotidiana in cui i dispositivi tecnologici sono off-limits. Può essere la tua camera da letto, il tavolo da pranzo o qualsiasi altro luogo in cui vuoi incoraggiare la comunicazione faccia a faccia e il tempo di qualità senza distrazioni.

**Pratica l'autoriflessione:** prenditi del tempo per riflettere su come ti senti riguardo all'uso dei dispositivi tecnologici nella tua vita. Se ritieni di essere troppo dipendente o che il tuo benessere ne risenta, prendi in considerazione l'adozione di misure per ridurre l'uso e cercare un equilibrio più sano.

Ricorda che l'equilibrio è personale e può variare da persona a persona. La cosa più importante è essere consapevoli del proprio comportamento e apportare modifiche in base alle proprie esigenze e obiettivi personali. Trovando il giusto equilibrio, sarai in grado di sfruttare al meglio i vantaggi della tecnologia godendo appieno di altri aspetti della vita.

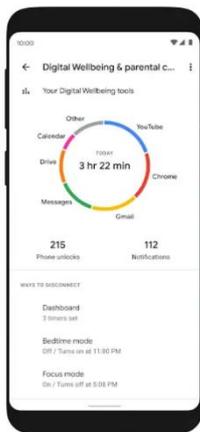


## UNITÀ 6: Strumenti che possono aiutarti a raggiungere un Benessere Digitale.

Le applicazioni mobili per promuovere il benessere digitale sono potenti strumenti progettati per migliorare un sano equilibrio tra tecnologia e vita quotidiana. Queste app sono progettate per supportare e promuovere la consapevolezza dell'uso responsabile dello smartphone, e della tecnologia in generale, incoraggiando gli utenti a stabilire confini sani e a adottare abitudini che promuovano il benessere mentale ed emotivo. Queste app possono offrire funzionalità come il monitoraggio del tempo trascorso davanti allo schermo, promemoria per fare pause regolari, esercizi di consapevolezza e meditazione, oltre a fornire suggerimenti e strategie per mantenere un rapporto positivo con la tecnologia. Con la loro attenzione al benessere digitale, queste app ci consentono di sfruttare al meglio la tecnologia senza che diventi una distrazione o una fonte di stress, aiutandoci a trovare un sano equilibrio nella nostra vita digitale.

Tutte le App che verranno mostrate di seguito sono disponibili per iOS e/o Android e sono gratuite:

### I servizi nativi di Google per il benessere digitale



Vediamo i servizi di benessere digitale integrati di Google. Questi servizi sono integrati direttamente nel sistema operativo delle moderne versioni di Android e sono accessibili tramite le impostazioni del dispositivo. Google è stato uno dei primi pionieri nella visualizzazione di informazioni utili come il tempo di accensione dello schermo, l'utilizzo delle app e statistiche simili. Inoltre, offrono un'opzione in scala di grigi che promuove l'abitudine di mettere da parte il telefono e andare a letto.

Inoltre, questi servizi forniscono una modalità di messa a fuoco nativa, una funzione di pausa che disabilita automaticamente le app dopo un periodo specificato e altre comode funzionalità. Google offre questo servizio gratuitamente, richiedendo solo un modello di telefono sufficientemente recente per accedervi.

Collegamento: <https://www.android.com/digital-wellbeing/>



### Il tempo di utilizzo di Apple

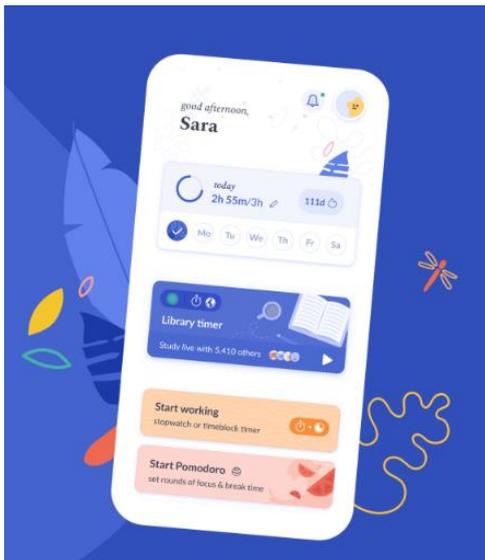
La funzione Screen Time di Apple mira ad affrontare le crescenti preoccupazioni relative all'uso eccessivo dei dispositivi, alla dipendenza dagli smartphone e agli effetti negativi dei social media sul benessere mentale. L'obiettivo primario è quello di aiutare gli utenti a riprendere il controllo sull'utilizzo dei propri dispositivi o, per lo meno, aumentare la consapevolezza in merito al tempo trascorso sui propri dispositivi e alle attività svolte su di essi.

Collegamento: <https://support.apple.com/en-us/HT208982>



### Flipd

L'app Flipd si distingue come una delle migliori applicazioni di disintossicazione digitale attualmente disponibili. Consente agli utenti di unirsi a gruppi e sfidarsi a vicenda. Ciò che distingue questa app è la possibilità di personalizzare il limite di tempo di utilizzo giornaliero. Una volta scaduto il tempo, tutte le app di social media scompaiono per la durata desiderata, consentendo comunque l'accesso a chiamate e messaggi.



Inoltre, l'app consente agli utenti di tenere traccia del tempo trascorso davanti allo schermo e di rivederlo nel tempo. Flipd enfatizza il miglioramento della produttività, in particolare per attività come lo studio per gli esami. L'app offre una selezione di colonne sonore rilassanti, che vanno dal fuoco scoppiettante alla pioggia leggera, per favorire la concentrazione e la tranquillità.

Un aspetto interessante di questa app è la fornitura di buoni regalo e coupon gratuiti, che fungono da incentivi per l'uso continuato. Sebbene l'app sia gratuita, lo sblocco dell'esperienza completa richiede

un pagamento mensile di \$ 0,99. Tuttavia, la versione gratuita offre già una vasta gamma di funzionalità.

Disponibile per Android e iOS su Google Play e App Store

Collegamento: <https://www.flipdapp.co/>

### Forest

Questa app per la consapevolezza del benessere non chiuderà le tue app social, ma utilizza una sorta di scenario di gioco per mantenerti produttivo. Quando vuoi completare un'attività e non



essere distratto dal tuo telefono, apri semplicemente questa app e "pianta un seme". Il tuo seme crescerà quindi in un albero man mano che il timer sale.



Tuttavia, se apri il telefono prima che il timer sia scaduto, il tuo albero morirà e dovrai ricominciare da capo. Questo è ottimo per i procrastinatori. L'app ti incoraggia anche a spendere monete virtuali che otterrai ogni volta che fai crescere un albero e quando lo fai, Forest planterà un albero nel mondo reale! Non solo rimarrai più concentrato, ma planterai nuovi alberi nel mondo reale!

Come le altre migliori app di disintossicazione digitale in questo elenco, puoi monitorare i tuoi progressi nel tempo e visualizzare la tua "foresta" che è esattamente questo. Ogni albero che hai coltivato sarà rappresentato in una foresta digitale. Continuate a essere produttivi e fate crescere la vostra foresta!

Disponibile per Android e iOS su Google Play e App Store

Collegamento: <https://www.forestapp.cc/>

## Fabulous



Fabulous è una pluripremiata app di coaching per la cura di sé che sfrutta il potere e la saggezza della scienza comportamentale per aiutarti a sviluppare abitudini sane e durature. Imparerai come creare rituali quotidiani significativi e impilare abitudini per creare routine che ti guidino verso il raggiungimento di tutti i tuoi obiettivi.

Fabulous è stato incubato nel Behavioral Economics Lab della Duke University, guidato da Dan Ariely. Utilizzando un approccio scientifico alla costruzione delle abitudini, imparerai come trasformare i piccoli compiti quotidiani in cambiamenti profondi e duraturi. Utilizzerai gli stessi metodi che gli atleti d'élite e gli imprenditori di successo usano per salire al top del loro gioco. Ora è il tuo turno.

Disponibile per Android e iOS su Google Play e App Store



Collegamento: <https://www.thefabulous.co/>



## Conclusioni

In conclusione, il benessere digitale è un aspetto cruciale nella nostra società di oggi, che è diventata sempre più dipendente dalle tecnologie. Gli strumenti basati sulla tecnologia offrono numerosi vantaggi, come l'accessibilità alle informazioni, la connettività globale e l'efficienza in varie attività. Tuttavia, presentano anche sfide e inconvenienti che devono essere affrontati in modo responsabile.

Uno dei vantaggi più evidenti delle tecnologie è l'accesso alle informazioni. Grazie a Internet e ai social network, possiamo ottenere conoscenze praticamente in qualsiasi campo di studio, il che ha democratizzato l'apprendimento e favorito la diffusione della conoscenza. Inoltre, la connettività globale ci consente di rimanere in contatto con amici e familiari in qualsiasi parte del mondo, rafforzando le relazioni interpersonali e facilitando la collaborazione.

D'altra parte, l'uso eccessivo delle tecnologie può avere effetti negativi sulla nostra salute e sul nostro benessere. Passare troppo tempo davanti agli schermi può portare a problemi fisici come affaticamento degli occhi, mal di testa e persino disturbi del sonno. Inoltre, l'eccessiva dipendenza dai social media e da altre piattaforme digitali può portare a problemi di salute mentale come ansia, depressione e mancanza di autostima.

A livello europeo, l'utilizzo dei social media ha registrato una crescita significativa negli ultimi anni. Secondo i dati, milioni di persone in Europa utilizzano quotidianamente piattaforme come Facebook, Instagram, Twitter e LinkedIn. Se da un lato ciò ha consentito una maggiore connettività e un più ampio scambio di idee, dall'altro ha sollevato preoccupazioni in merito alla privacy dei dati e alla diffusione di informazioni false.

In questo contesto, è essenziale promuovere un utilizzo sano dello schermo. Ciò comporta la definizione di limiti al tempo che trascorriamo davanti ai dispositivi digitali, bilanciando le nostre attività online con attività fisiche, sociali e ricreative fuori dallo schermo. Inoltre, è importante informarsi sui rischi associati all'uso improprio della tecnologia e adottare pratiche di sicurezza e privacy online.

Esistono una moltitudine di app e strumenti che possono aiutarci a gestire al meglio il nostro tempo davanti agli schermi, in particolare agli smartphone. In questo documento abbiamo raccolto quelli che abbiamo trovato più interessanti e utili.

Insomma, il benessere digitale è un tema sempre più importante nella nostra società di oggi. Se da un lato le tecnologie offrono vantaggi significativi, dall'altro pongono sfide che richiedono un'attenzione particolare. Trovando un equilibrio tra l'uso delle tecnologie e l'adozione di un consumo sano di schermi, possiamo sfruttare al meglio le opportunità che offrono, proteggendo al contempo la nostra salute e il nostro benessere nel mondo digitale.





## Bibliografia

### UNITA' 1

- <https://www.sesamehr.co/blog/en-que-consiste-el-bienestar-digital-y-como-afecta-en-el-teletrabajo/>
- <https://www.cibersalud.es/bienestar-digital-que-es/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-del-bienestar-digital-en-tu-empresa-courtney-mccolgan/?originalSubdomain=es>
- <https://www.citrix.com/solutions/digital-workspace/what-is-digital-wellness.html>

### UNITA' 2

- <https://www.iebschool.com/blog/ventajas-desventajas-tecnologia/>
- <https://hazrevista.org/transparencia/2020/03/como-ayuda-la-tecnologia-al-acceso-a-la-informacion-en-la-gestion-publica/>

### UNITA' 3

- <https://intervencionesadicciones.com/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adicci%C3%B3n%20a,de%20la%20vida%20del%20sujeto.>
- <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/perdida-privacidad/>
- <https://www.exteriores.gob.es/es/PoliticaExterior/Paginas/LaLuchaContraLaDesinformacion.aspx>

### UNITA' 4

- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital\\_economy\\_and\\_society\\_statistics\\_-\\_households\\_and\\_individuals](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals)
- <https://adentity.es/bienestar-digital-que-es-y-como-mejorarlo/>
- <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/bienestar-digital-y-consejos-para-evitar-la-adiccion-a-la-tecnologia/>

### UNITA' 5

- <https://www.commonsense.org/education/uk/digital-citizenship/lesson/finding-balance-in-a-digital-world>
- [https://www.canr.msu.edu/news/strategies\\_for\\_using\\_digital\\_technology\\_in\\_healthy\\_ways](https://www.canr.msu.edu/news/strategies_for_using_digital_technology_in_healthy_ways)

### UNITA' 6

- <https://www.androidauthority.com/best-digital-wellbeing-apps-android-3063173/>
- <https://www.android.com/digital-wellbeing/>
- <https://www.pocket-lint.com/es-es/aplicaciones/noticias/apple/144733-que-es-el-tiempo-de-pantalla-de-apple-y-como-funciona/>
- <https://medium.com/change-becomes-you/the-best-digital-detox-apps-for-your-phone-fcb1efa57534>

Tutte le immagini sono state ottenute da fonti gratuite: "Designed by Freepik"