

ERA DIGITALE: DALLE POTENZIATÀ AI DANNI



Un'indagine sull'uso della tecnologia e sui suoi effetti

L'iniziativa di un team multidisciplinare di professionisti che ritengono necessario contribuire a una riflessione critica sulla tecnologia per favorirne un uso critico e consapevole. Un utilizzo e una interazione capaci di favorire lo sviluppo del Sé e l'autorealizzazione personale, le relazioni umane e sociali, quelle professionali e sul posto di lavoro così come quelle intergenerazionali e in famiglia, il benessere fisiologico, psicobiologico e mentale di tutte le persone.

Anna Maria Palma	- Cell. 3357040001	- Email palma@annamariapalma.eu
Manola Orsi	- Cell. 3463951980	- Email manola.orsi@gmail.com
Carlo Mazzucchelli	- Cell. 3482511619	- Email mailto:c.mazzucchelli@tabletimpresa.it
Lorenzo Canuti	- Cell. 3470177540	- Email info@lorenzocanuti.eu

TEAM ERA DIGITALE



Anna Maria Palma

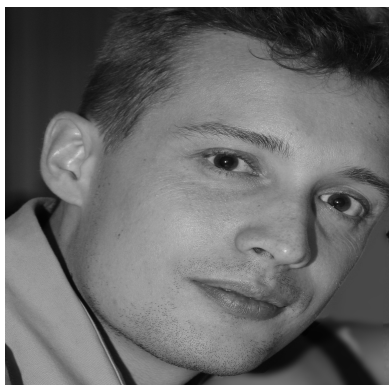
Professional Counselor, Emotional Intelligence Coach, Senior Consultant

www.annamariapalma.eu



Manola Orsi

Psicologa e Psicoterapeuta specializzata in Psicoterapia Integrata e centrata sulle Emozioni. Socia Sipnei.
Socia fondatrice Associazione Chirone



Lorenzo Canuti

Psicologo, Counselor, Istruttore di protocolli basati sulla Mindfulness, Consulente

www.lorenzocanuti.eu



Carlo Mazzucchelli

Dirigente d'azienda, filosofo e tecnologo, fondatore del progetto editoriale SoloTablet (<http://www.solotablet.it>) dedicato alle nuove tecnologie e ai loro effetti sulla vita individuale, sociale e professionale delle persone. Esperto di marketing, comunicazione e management

Introduzione

L'era digitale si è instaurata nelle nostre esistenze con le caratteristiche di un processo evolutivo silenzioso, inesorabile e pervasivo. La tecnologia è divenuta un ambiente da abitare, un'estensione della mente umana, un mondo virtuale e parallelo che si intreccia con il mondo reale, determinando vere e proprie ristrutturazioni cognitive, emotive e sociali dell'esperienza.

Con la sua volontà di potenza e velocità di fuga la tecnologia è capace di rideterminare la costruzione dell'identità e delle relazioni, sia a livello interpersonale e intrapsichico sia con l'ambiente, con importanti ripercussioni sul benessere della persona nella sua interezza, in quanto ne modifica abitudini, priorità e stili di vita.

Felici come siamo per una vita resa meno complessa e meno faticosa dalla tecnologia, che la rende sempre più affascinante e indispensabile, ci stiamo forse dimenticando che il sistema nervoso si è evoluto per interagire con un mondo reale e non virtuale e che essa non è mai neutrale, così come non lo sono le sue piattaforme e le entità che le gestiscono.

La tecnologia non è neutrale, ma non è neppure da demonizzare così come è inutile negare gli importanti contributi che gli strumenti tecnologici ci offrono. Con queste premesse e con l'obiettivo di favorire una riflessione critica sulla tecnologia e una maggiore consapevolezza sui suoi effetti è stato organizzato un convegno ("**ERA DIGITALE: dalle potenzialità ai danni**" - Firenze 3 febbraio 2018) che ha visto la partecipazione di numerose persone, tutte interessate ad approfondire, ognuna per il proprio ambito individuale, sociale, professionale e lavorativo, le rivoluzioni tecnologiche in corso ed a far luce sulla complessità del fenomeno.

Il convegno è stato preparato attraverso un'indagine-monitoraggio, basata su un questionario online rivolto a persone di ogni genere, età e professione. Il questionario ha permesso di evidenziare comportamenti, percezioni, stili di vita e abitudini di individui ormai diventati digitali, così come timori, preoccupazioni e ansie legate agli effetti della tecnologia sulla vita privata, professionale e lavorativa delle persone.

I dati raccolti sembrano confermare la percezione che è stata all'origine dell'iniziativa sull'Era Digitale. Dai dati raccolti emerge l'esigenza di una maggiore conoscenza e consapevolezza dei meccanismi, delle applicazioni e delle piattaforme tecnologiche. Solo una maggiore consapevolezza può permettere di individuare le radici e i processi che sottendono all'uso delle nuove tecnologie evitando abusi e dipendenze, ma anche la trasformazione delle numerose opportunità che la tecnologia è in grado di offrire, in minacce e rischi per la salute di tutti, siano essi Nativi o Immigrati Digitali.

Il tempo e l'evoluzione della tecnologia non si possono fermare ma con maggiori conoscenze e nuova consapevolezza sarà possibile "navigare" nel "villaggio globale" senza perdersi sia come persone sia come professionisti.

Demografia del questionario

Alla nostra indagine sull'Era Digitale hanno partecipato 256 persone adulte, con una rappresentanza di genere quasi paritaria (156 donne e 100 uomini).

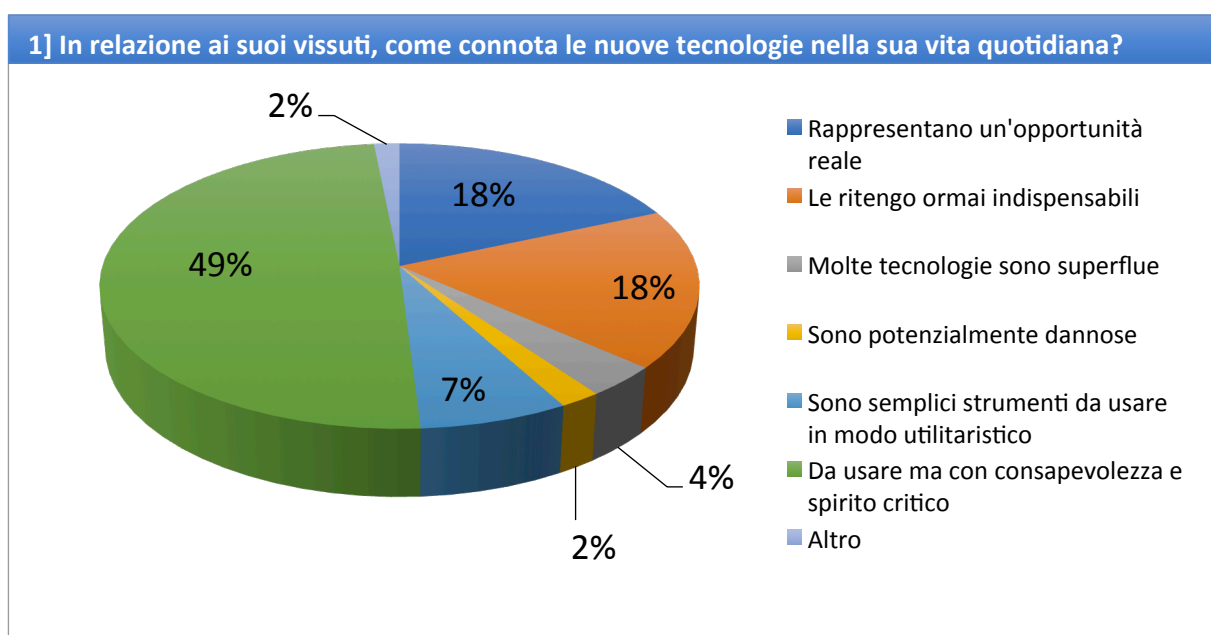
L'età dei partecipanti è così distribuita: 41 tra i 20 e i 30 anni, 48 tra i 30 e i 40, 66 tra i 40 e i 50, 41 tra i 50 e i 60 e i rimanenti dai sessanta anni in su.

Le persone che hanno risposto al questionario rappresentano l'intero panorama del mercato del lavoro e delle professioni: studenti, pensionati, biologi, medici, psicologi e psicoterapeuti, insegnanti, infermieri, disoccupati, liberi professionisti e altri ancora.

La tecnologia nella vita delle persone

Capire il ruolo e l'influenza delle tecnologie nella vita di ogni giorno significa interrogarsi sulla percezione che abbiamo delle stesse e sulle dipendenze comportamentali da esse determinate.

La tecnologia non è neutrale ma per molti rappresenta un'opportunità alla quale non è più possibile rinunciare. Lo pensa in questo modo il 36% (18% le vede come una opportunità, per un altro 18% sono diventate indispensabili) dei partecipanti all'indagine di monitoraggio da noi condotta. Solo un esiguo numero di persone (4%) le ritiene dannose. Il dato più rilevante (49%) indica l'emergere di modalità di interazione con la tecnologia che suggeriscono un suo utilizzo più attento, consapevole e critico.



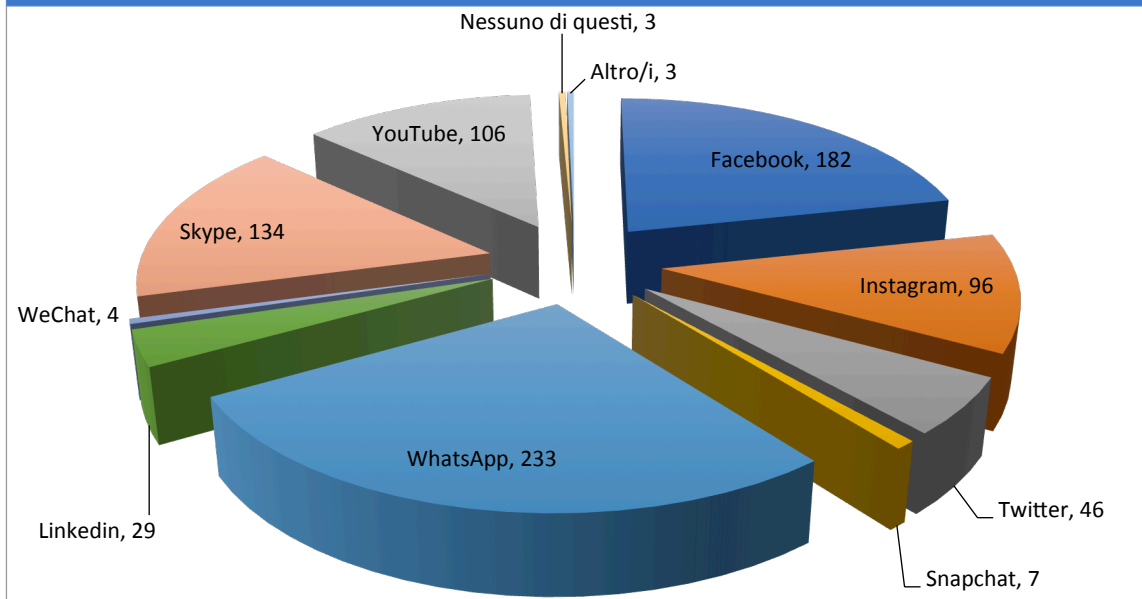
Tutti online, impegnati in interazioni sociali virtuali e digitali

Il successo e la rapida diffusione delle piattaforme di social networking hanno evidenziato la bontà di un'idea e la capacità di soddisfare bisogni reali. Bisogni di tipo relazionale, bisogni di tutti, che non a caso hanno eletto le applicazioni di social networking a strumenti relazionali e sociali e la sua piattaforma a residenza fissa.

Le piattaforme social più utilizzate sono anche quelle che in pochi anni hanno colonizzato la vita delle persone online. Piattaforme come Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn e Skype.

Il panorama delle applicazioni sociali è però molto più ampio e in continua evoluzione. Lo testimonia anche la segnalazione di piattaforme diverse da quelle più usate come Researchgate, Slack, Meetup, Messenger, Ovodo, Pinterest, Xing e Telegram.

2] A quale fra i seguenti social network è iscritto/a?



Comunicazione digitale e verbale

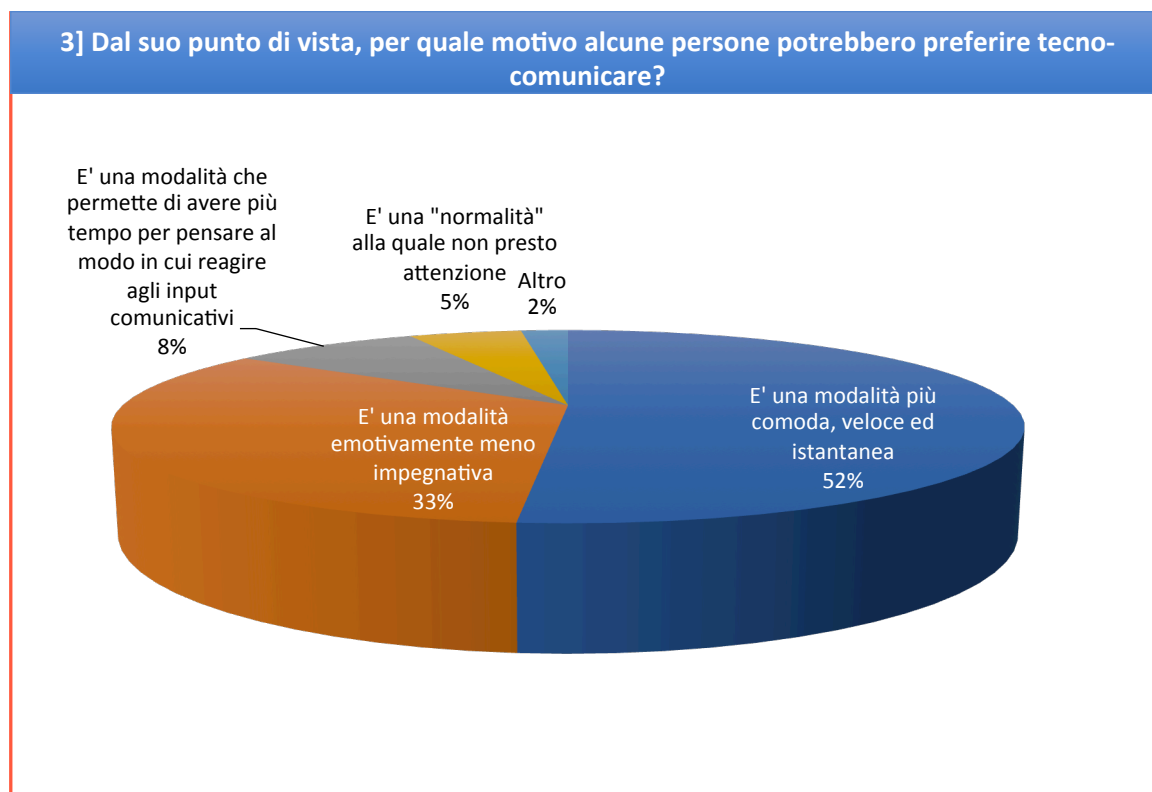
Tra le molte stranezze delle vite digitali attuali, quella che dovrebbe suggerire una riflessione diversa è il rischio che la comunicazione digitale possa mettere fuori gioco proprio la forma di comunicazione che tutti considerano fondamentale, quella vocale, conversazionale e in presenza. Una comunicazione empatica, faccia a faccia, non necessariamente e solamente verbale ma sempre ad elevato coinvolgimento emotivo.

Ciò che emerge dal questionario è che il ricorso alla tecno-comunicazione non è solo una preferenza ma una scelta consapevole, e poco importa se come tale ha in sé qualcosa di anti-sociale. E' una scelta che però non è condivisa da tutti, neppure dai Millennial, dai Nativi Digitali e dai ragazzi [Tecnorapidi](#).

La comunicazione, in termini di [linguaggio](#) espresso, ascolto dell'altro, tempo dedicato, emozioni condivise, ha un effetto diretto sulla qualità della relazione con gli altri, sulla collaborazione, sulla costruzione di legami affettivi.

Le risposte evidenziano un 33% di persone che individuano nella tecno-comunicazione una modalità emotivamente meno impegnativa. Una modalità che facilita il prevalere della componente pratica e utilitaristica della comunicazione digitale.

Il diffuso desiderio di istantaneità nella comunicazione sembra quasi suggerire di non prendersene cura. L'investimento emotivo sui canali tecno-mediati sembra farsi sempre più precario, quasi fino a divenire interferenza da circoscrivere. Non è un caso che il 52%, di coloro che hanno risposto al questionario, percepisca la comunicazione digitale come comoda, veloce ed istantanea. Una scelta quasi obbligatoria in un'era caratterizzata dal presente continuo della tecnologia con il suo accesso totale, la compressione di spazio e tempo, le informazioni sempre a portata di mano in ogni momento e l'illusione gratificante della socialità allargata delle piattaforme digitali.



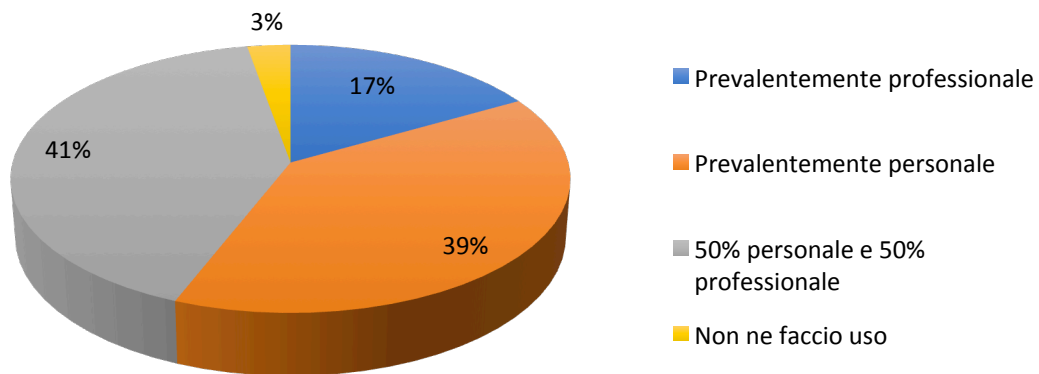
Come vengono usate le piattaforme e i media sociali

La pervasività delle piattaforme sociali ha interessato sia la vita professionale sia quella personale, suggerendo alle persone la creazione di profili digitali diversi: uno professionale usato per far conoscere talenti individuali e vita professionale ma anche per affermare capacità di leadership, ruoli e autorevolezza; uno privato e personale usato per creare reti di contatti, costruire relazioni e rendere possibili interazioni, conversazioni e connessioni digitali, in grado di superare le barriere spaziali e temporali.

Tra coloro che abitano gli spazi sociali online la maggior parte ne fa un uso sia professionale sia privato. Facebook e LinkedIn sono le piattaforme preferite, usate da due terzi degli utenti online, Twitter è usato più per motivi professionali (63%) che personali (38%), e Instagram si divide quasi alla pari il tempo degli utenti, sia per attività di lavoro sia per motivi privati e personali. A usare queste piattaforme sono quasi tutti gli utenti della Rete, compresi i manager d'azienda, anch'essi impegnati a trarre vantaggio dai canali di comunicazione digitale, in particolare attraverso connessioni Mobile.

Il nostro monitoraggio evidenzia un utilizzo paritetico fatto dal 41% del campione considerato. Il 3% si dichiara estraneo al mondo digitale delle piattaforme di social networking, il 39% ne fa un uso prevalentemente personale e il 17% prevalentemente professionale. Per comprendere il dato può risultare utile conoscere quali siano i numeri delle persone attive online su piattaforme sociali (dati aggiornati a inizio 2018): Facebook (due miliardi), Twitter (330 milioni), Instagram (800 milioni), LinkedIn (500 milioni), Google+ (111 milioni), Pinterest (200 milioni), SnapChat (178 milioni giornalieri), WhatsApp (1,3 miliardi), Youtube (1.5 miliardi).

4] Utilizza le piattaforme di social networking a cui iscritto per uso:



Il tempo dilatato delle connessioni online

A livello globale gli utenti di Internet hanno superato nel 2017 i quattro miliardi di persone con una penetrazione del 53% sull'intera popolazione mondiale. Gli utilizzatori di piattaforme social sono più di tre miliardi (32% di penetrazione mondiale) e il numero di utilizzatori di [smartphone](#) hanno superato i cinque miliardi. Con questi numeri il tempo medio passato online si è alzato in ogni parte del mondo con differenze sostanziali tra geografie diverse del mondo.

In base ai dati raccolti a inizio 2018 l'utente medio di Internet passa online quasi sette ore al giorno (dalle 9 ore della Thailandia, alle 4 ore di Francia e Germania), prevalentemente attraverso connessioni di tipo Mobile. Le connessioni da PC sono il 43% del totale, in continuo calo, quelle da smartphone il 52% e in costante aumento.

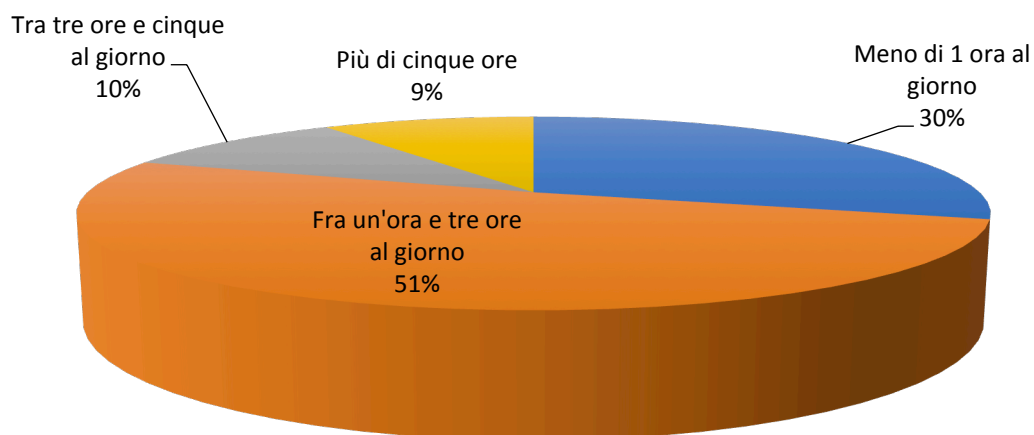
Due ore al giorno (un massimo di 4 ore nelle Filippine e di meno di un'ora in Giappone, mentre in Italia il tempo medio è di due ore) sono spese sulle piattaforme sociali o di messaggistica, ma i Millennial hanno raggiunto nel 2017 le quattro ore giornaliere, prevalentemente con una connessione di tipo Mobile.

Il tempo medio di presenza online è in costante aumento, determinato in parte anche dall'aumento del numero di piattaforme frequentate dagli internauti. Un numero che si è raddoppiato dal 2012 anche grazie al livello crescente di coinvolgimento individuale in questo tipo di piattaforme.

Il nostro questionario sembra andare controcorrente con solo il 19% (10% + 9%) degli intervistati che si avvicinano al tempo medio giornaliero passato online.

Il 51% passa comunque fino a tre ore al giorno online. Un dato elevato se si considera l'età della maggior parte di coloro che hanno contribuito al questionario. Il 30% limita il suo tempo online a meno di un'ora.

5] Nella sua percezione, quanto tempo giornaliero passa in media prestando attenzione al suo smartphone?

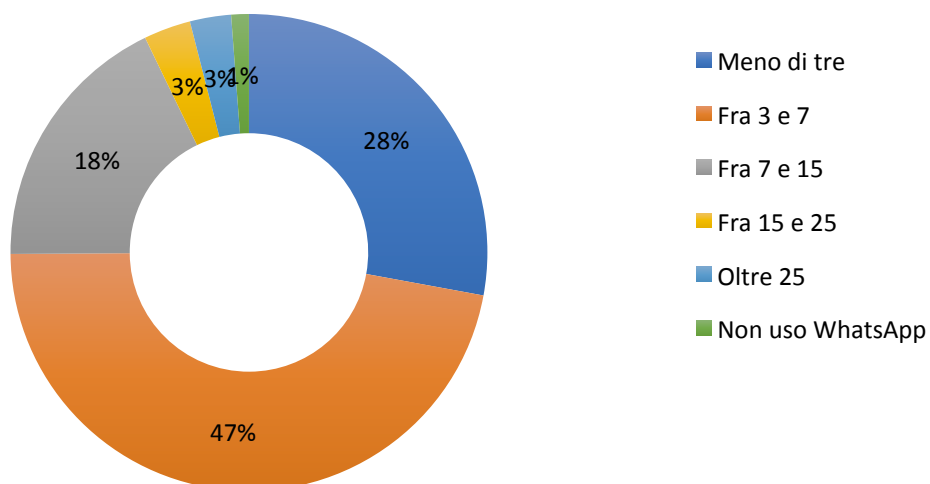


Le comunità virtuali di WhatsApp

WhatsApp è un'applicazione per smartphone creata nel 2009 e diventata rapidamente una delle applicazioni di messaggistica di maggiore successo del mercato Mobile. Nel 2014 la società è stata acquistata da Facebook per 19 miliardi di dollari.

Oggi ogni giorno WhatsApp, con quasi un miliardo di utenti attivi giornalieri (gli iscritti superano il miliardo e mezzo), veicola sulla sua piattaforma social 60 miliardi di messaggi giornalieri, 100 milioni di messaggi vocali e 55 milioni di videochiamate giornaliere. Messaggi che tengono online ogni utente per tre ore in media a settimana (il 70%). Ogni mese i messaggi inviati da ogni singolo utente sono in media 1200, quelli ricevuti 2200. I dati del nostro questionario confermano il successo e la diffusione di WhatsApp, confermando dati già noti per l'Italia.

6] Quante chat su WhatsApp apre in media ogni giorno?



Esperienze e comportamenti tecnologici...

L'aumento del tempo speso online, navigando, leggendo, messaggiando ha fatto emergere nuovi comportamenti, stili di vita e abitudini ma ha anche fatto nascere nuove tipologie di ansie, fobie e reazioni, molte delle quali legate alla difficoltà a staccarsi dal proprio dispositivo mobile per ritornare nella vita analogica della realtà.

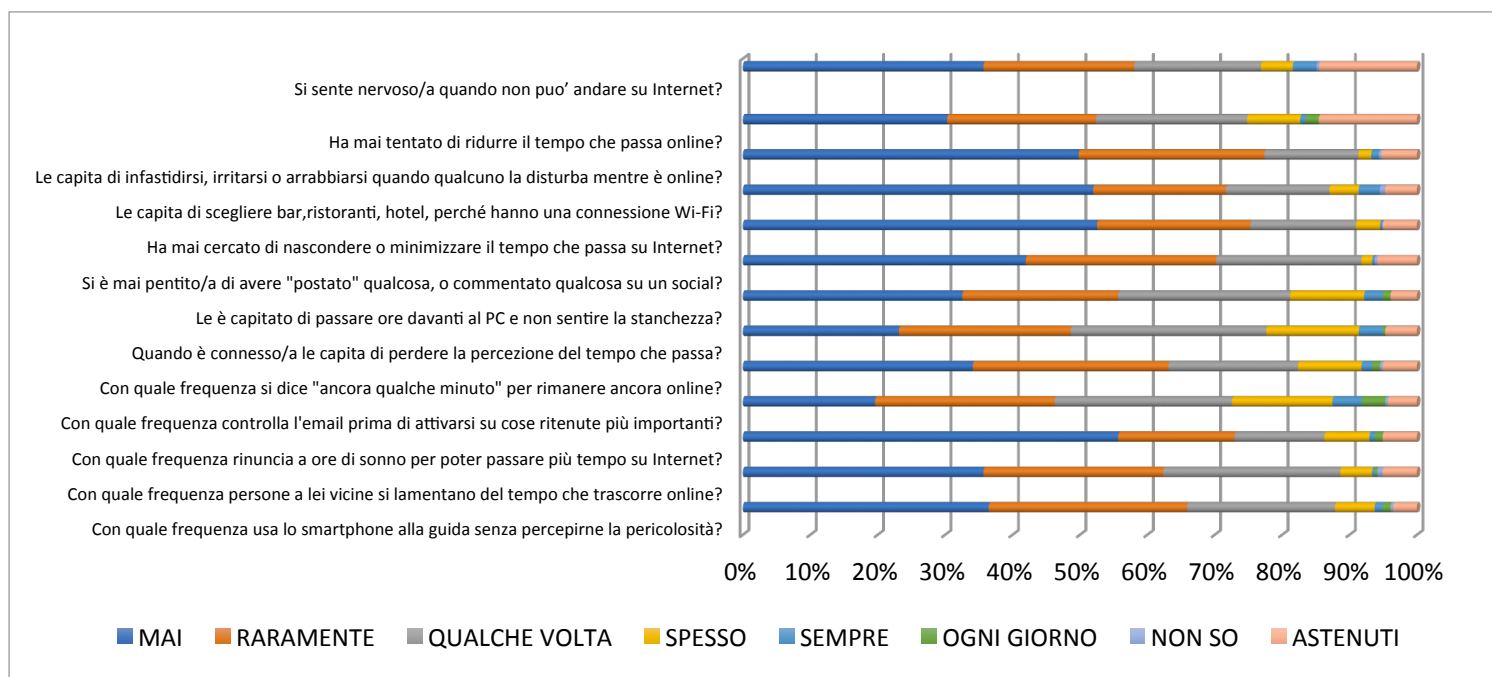
La tecnologia è diventata irresistibile e inevitabile, cattura attenzione e tempo, mente e cuore di chi la usa. Ne derivano dipendenze comportamentali, ossessioni e compulsioni. Sono dipendenze che stanno dilagando e che evidenziano l'abilità crescente della tecnologia di sfruttare la psicologia umana.

Solo una minoranza è veramente dipendente dalla tecnologia ma tutti subiscono il fascino dei meccanismi, delle dinamiche e dei flussi informativi che caratterizzano tutte le esperienze online. Laddove si è determinata, ma anche nelle sue forme meno evidenti, la dipendenza non è facilmente percepita e compresa, anche perché dipende spesso dall'ambiente e dalle circostanze.

Una scarsa comprensione e consapevolezza della dipendenza genera effetti e costi che possono tradursi in svantaggi. I dati raccolti dal nostro questionario confermano la dipendenza comportamentale crescente così come i costi potenzialmente crescenti che derivano da esperienze digitali quasi mai evitabili con la semplice pratica dell'astinenza.

I dati più significativi sono l'elevata percentuale di persone (+50%) che si irritano qualora vengano interrotte nelle loro attività digitali e online e quelle (quasi il 60%) che rinunciano facilmente a ore di sonno pur di continuare la loro vita online.

Tutti sembrano percepire il condizionamento delle nuove esperienze sulla vita di ogni giorno ma il +50% dichiara tende a minimizzare il problema percepito e a trovare valide giustificazioni per il tempo passato online.

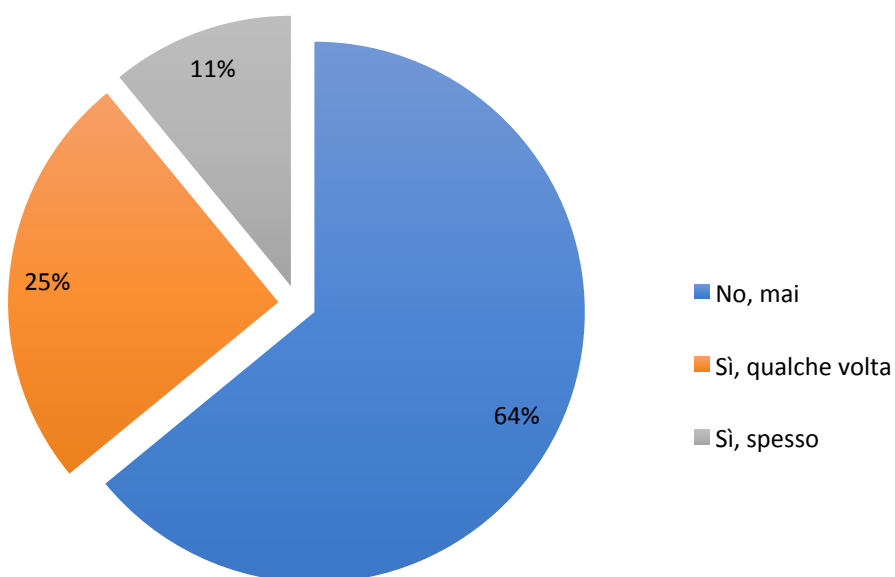


Pragmatica e punteggiatura della comunicazione

Secondo Paul Watzlawik non si può non comunicare. La comunicazione è una "*conditio sine qua non della vita umana e dell'ordinamento sociale*" ma l'essere umano è consapevole solo in parte delle regole che la governano. Un suo uso sbagliato può dare origine a patologie e implicazioni che impediscono di raggiungere gli obiettivi pragmatici della comunicazione. Il problema non è quindi solo di sintassi (trasmissione dell'informazione) o di semantica (il significato e le convenzioni semantiche) ma anche comportamentale. La comunicazione, con le sue regole, significati e punteggiature, influenza i comportamenti delle persone e il loro modo di comunicare. Uno degli aspetti più critici è l'ascolto o capacità di ascoltare. Una capacità non facilmente esercitabile nella comunicazione verbale e para verbale, ancor meno in quella digitale.

Sempre più, nei vari contesti di esperienza umana, da quelli personali a quelli professionali, viene denunciato un impoverimento della relazione (ogni comunicazione avviene contemporaneamente su due piani, quello del contenuto e quello della [relazione](#)) e in special modo questo viene attribuito ad una mancanza di ascolto. La presenza di un cellulare è divenuta la “minaccia” più evidente a una relazione funzionale ed efficace. In gergo informativo subentra a questo proposito il tema della “*disconferma*” che si verifica nel momento in cui la persona non viene presa in considerazione o viene ignorata. Se questo può avvenire per tanti motivi, sicuramente il cellulare ha aumentato le possibilità che questo avvenga. Il fatto che oltre il 50% delle persone che hanno partecipato al questionario possa non avere sentito lamentare in questo senso, fa sospettare due possibili scenari: il primo, che si faccia in qualche maniera parte di coloro che agiscono questo comportamento; il secondo che possa essere un fenomeno divenuto talmente normale che si faccia fatica anche a lamentarsene.

8] Ha mai sentito qualcuno lamentarsi per non sentirsi ascoltato perchè la persona con cui sta parlando usa il telefono mentre sta insieme o conversando con lui/lei? Una sola risposta possibile.



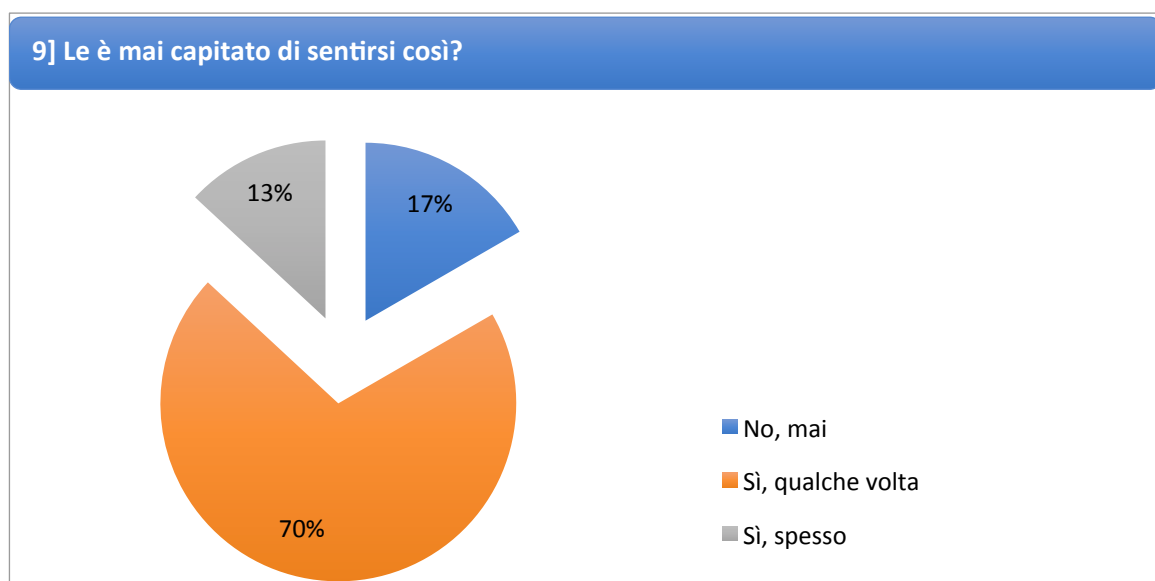
Le conversazioni digitali

Scrivono Sherry Turkle che la conversazione è sempre più sacrificata sull'altare della tecnologia. Si dialoga e si conversa senza mai staccare lo sguardo dal display del proprio smartphone. E' come se fossimo presenti, ma in realtà molto lontani, persi in realtà virtuali e digitali che preferiamo a quelle reali del confronto faccia a faccia con gli altri. Un confronto capace di facilitare una conversazione *"aperta e spontanea nella quale sia possibile giocare con le proprie idee concedendosi di essere completamente presenti e vulnerabili"*.

La realtà che oggi tutti possono sperimentare vede prevalere lo squillo dello smartphone sulla voce umana, il display sullo sguardo, la dopamina dei Like sull'empatia del contatto. E' un'esperienza che interessa un numero crescente di persone, come viene evidenziato anche dal nostro questionario. L'83% (70+13%) delle persone intervistate dichiara di avere sperimentato o sentito qualcuno lamentarsi della propensione delle persone a interrompere una conversazione per dare retta a un messaggio o a uno squillo del dispositivo tecnologico. Solo il 17% racconta un'esperienza opposta e diversa.

Quasi in contrasto con la consapevolezza emersa nel grafico precedente, un numero maggiore di persone dichiara di sentirsi spesso non ascoltato per la causa sopra evidenziata. E' possibile che una "disconnessione" dal contesto relazionale, degli attori della relazione, si verifichi per privilegiare la connessione con il cellulare. Un atteggiamento che può portare a penalizzare la consapevolezza che una presenza umana, una presenza "in presenza", finisca sullo sfondo a causa di quella che sta diventando una "dipendenza" vera e propria e non solo comportamentale.

Una dipendenza da uno strumento tecnologico che rischia di diventare la prima attrazione relazionale, inficiando contemporaneamente e pesantemente la relazione autentica.



Percezioni e reazioni

Ognuno vede il mondo a modo suo, la realtà ci rimane essenzialmente sconosciuta ma il nostro cervello è incessantemente all'opera per dare un senso alle cose perché ogni percezione della realtà è alla base di quello che pensiamo, conosciamo e crediamo. Una delle realtà con cui oggi ci si confronta è quella della conversazione e della comunicazione digitale e tecnologica.

Il prevalere del mezzo tecnologico sul rapporto umano è diventato una realtà. Non tutti percepiscono ciò che perdono nell'interrompere una conversazione faccia a faccia soggiacendo all'impulso di condividere una reazione o feedback digitale o per rispondere a una chiamata. Pochi sono in genere anche coloro che stigmatizzano questo tipo di comportamento, ad esempio con una richiesta più o meno gentile a riporre il dispositivo per continuare la conversazione.

Tra gli intervistati della nostra indagine il 24% dichiara di non fare nulla e il 18% approfitta della situazione per controllare il proprio dispositivo in cerca di messaggi, novità o cambiamenti di stato. La maggioranza del nostro campione (58%) preferisce comunque chiedere gentilmente un comportamento diverso, finalizzato alla disconnessione, al rinvio delle urgenze digitali, al maggiore rispetto per l'interlocutore e all'ascolto.

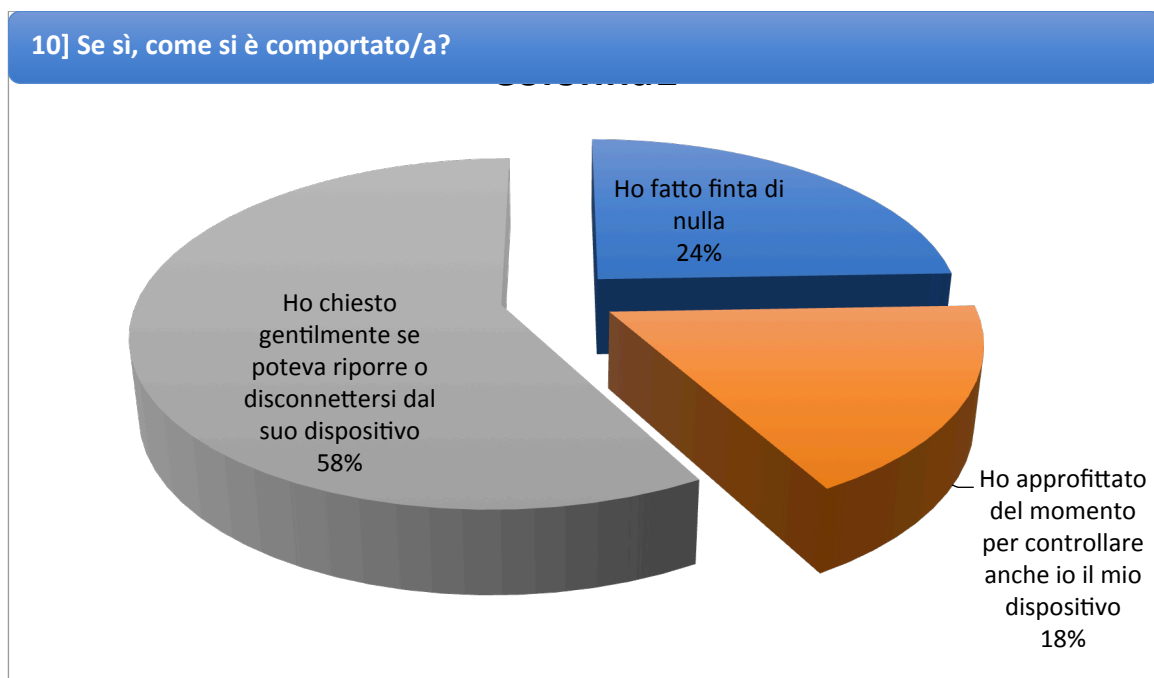
Il fatto che un numero così significativo riesca a richiamare l'attenzione del potenziale interlocutore e a ricondurla allo scambio relazionale fa ben pensare e restituisce la fiducia che si possa ancora privilegiare la presenza dell'altra persona, collocando in un giusto spazio e in un giusto tempo l'altro tipo di relazione. Probabilmente affinché questo si realizzi compiutamente è necessario ridurre un po' la modalità multitasking prevalente e il senso diffuso di non voler rinunciare all'interruzione di qualsiasi tipo di connessione nella quale ci si trovi coinvolti.

Nella maggior parte dei casi "la distrazione" sul cellulare riguarda un tipo di relazione "sociale" nella quale pare impossibile interrompere il passaggio di informazioni (i contenuti però sono solo una componente della comunicazione...) che a volte si riducono all'invio di una emoticon o di una foto ed esulano quasi completamente da ogni forma di relazione vera.

Ciò che desta interesse è il comportamento di chi fa finta di nulla. Ancora più significativo è il comportamento di chi si adegua. Immaginando che possa diventare una modalità che permane, è possibile chiedersi quali possano essere gli effetti sulla comunicazione umana futura, sui suoi effetti pragmatici legati ai comportamenti e alle relazioni.

Il 18% di persone che dichiarano di approfittare del fatto che i loro interlocutori sono impegnati con il proprio smartphone per attivarsi anche loro online, indica una tendenza emergente che trova riscontro in tutte le fasce generazionali. Evidenzia una rinuncia al confronto, anche attraverso l'imposizione di punteggiature diverse della comunicazione e un fenomeno pesantemente condizionato dalla pervasività della tecnologia. E' un fenomeno che sembra indicare la sparizione del dialogo non intermediato da un mezzo tecnologico, del dialogo diretto tra due o più persone. Un dialogo che non è dettato da

meccanismi, funzionalità o algoritmi online e non è pianificato ma nasce da intuizioni, percezioni del momento e argomenti inaspettati.



La comunicazione digitale è meglio

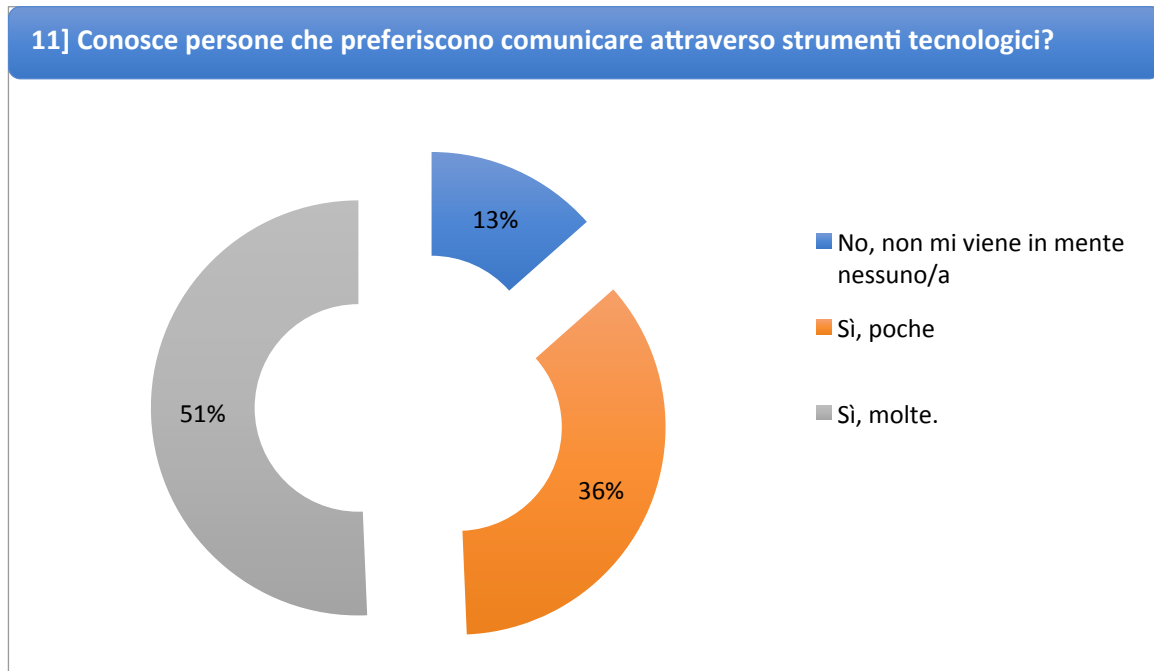
Numerose indagini hanno rilevato la crescente preferenza verso la comunicazione digitale. Un'indagine condotta da LivePerson nel 2017 e che ha coinvolto quattromila persone in sei nazioni diverse, ha evidenziato che quasi il 60% delle persone intervistate preferisce comunicare digitalmente piuttosto che di persona. La preferenza non riguarda solo i Nativi Digitali e/o i Millennial ma persone di ogni genere ed età.

Il campione rappresentato dal nostro studio conferma questa realtà. L'87% degli intervistati conosce persone che preferiscono comunicare con uno strumento tecnologico piuttosto che conversando direttamente con le persone. Un dato in linea con molte altre indagini, condotte in Italia e all'estero. Solo il 13% dichiara di non avere mai incontrato persone che preferiscano tecno-comunicare a comunicare senza l'ausilio di un dispositivo.

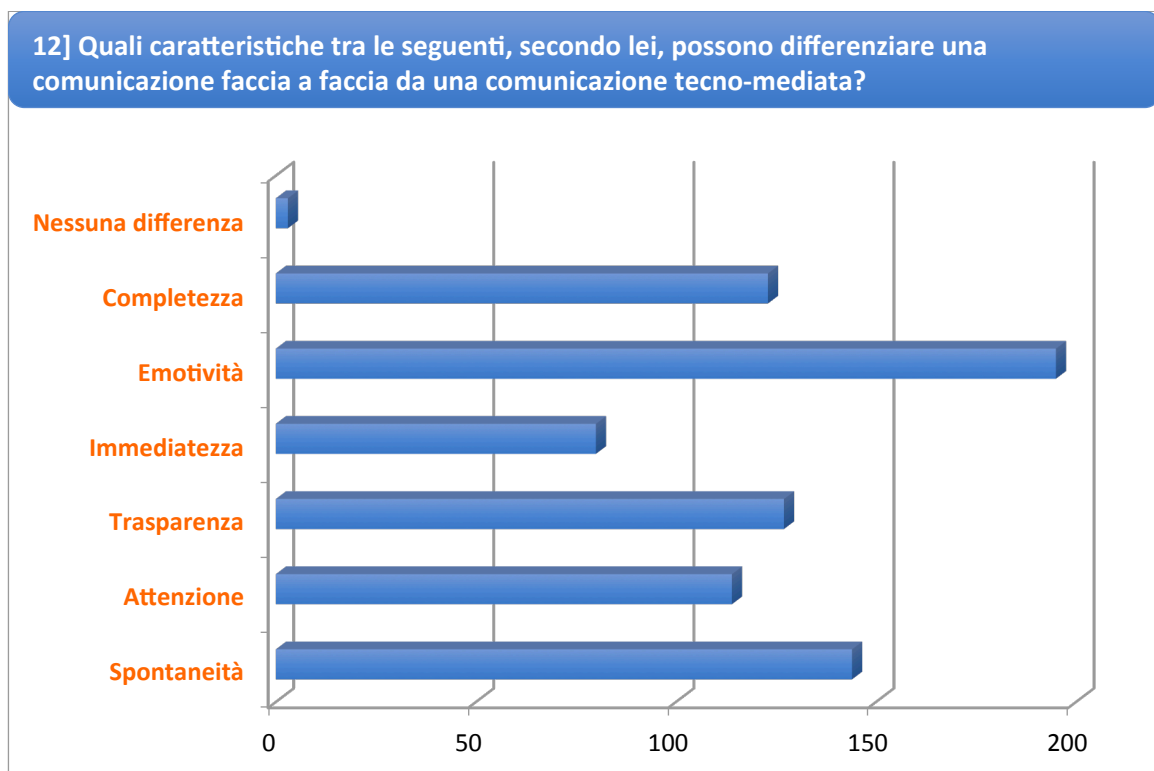
In alcuni contesti la comunicazione digitale è diventata quasi un fatto virale, per cui arriva ad essere naturale anche mandare un messaggio o una mail alla persona vicina di scrivania, fosse anche per invitarla a prendere un caffè. La percezione è che si tratti di una modalità che piano piano si è sottratta anche ad una vera e propria scelta. Possono certamente intervenire fattori di tempo, sia per la possibilità di poter inviare un messaggio ai limiti dell'essenziale se si pensa a tutte le abbreviazioni di cui possiamo usufruire, sia per sottrarsi a una serie di componenti di natura emotiva che sempre più stanno assumendo un carattere di estraneità, considerato il ricorso frequente ad ogni tipo di emoticon.

Il vocabolario delle emozioni si è impoverito a tutto vantaggio dei tantissimi simboli che sono stato creati per esprimerle almeno nel digitale. Con queste considerazioni si arriva a perdere la reale funzionalità della comunicazione

digitale, distorcendone l'uso. Si è creata una sorta di **“anestesia relazionale”** tale da non far sentire il desiderio dell'incontro o, meglio, di sapere distinguere quando privilegiarlo.



La qualità della comunicazione



Secondo un celebre studio del 1972 di Albert Merhabian in ogni interazione comunicativa il “come” prevale sul “che cosa”. La nostra percezione di un discorso, in altre parole, si basa prevalentemente sul non verbale dell'interlocutore, cioè su “come” esprime il suo messaggio (il “che cosa”).

E' interessante notare che il fattore differenziante fra una comunicazione *face to face* e una tecno-mediata è identificata dalla maggior parte delle persone che hanno partecipato alla nostra indagine (oltre 200) nel fattore emotivo, il motore di tutto il nostro sistema non verbale (tono della voce, gestualità, postura, micro-espressioni del viso.....).

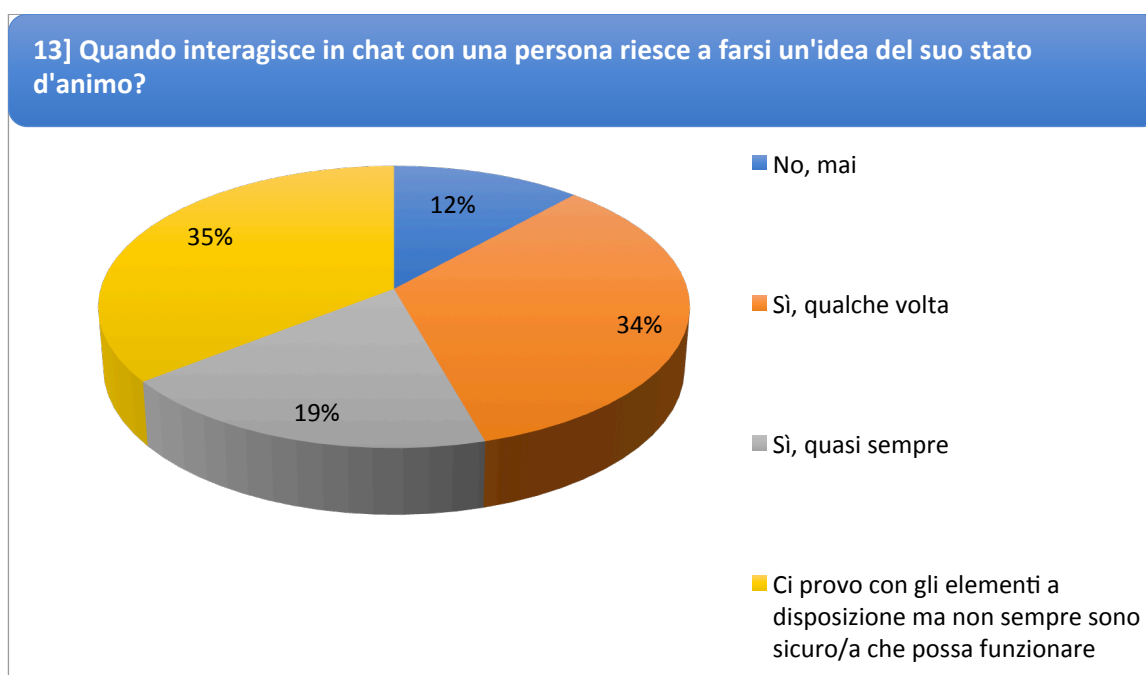
Nel digitale, come espresso nella sezione precedente, la componente emotiva, capace di creare un forte differenziale di qualità nella comunicazione, si "copre" di emoticon, surrogati rappresentativi delle emozioni che mancano letteralmente di substrato biologico. Gli *emoji* e gli *emoticon* sono diventati componenti fondamentali di una comunicazione digitale che finisce per determinare la percezione che gli altri hanno di noi ma anche i loro giudizi su come li usiamo. Le faccine più o meno sorridenti influiscono sulle relazioni sociali e forniscono indicazioni sulla personalità di chi le usa. Ciò nonostante il 90% degli utenti online ne fa uso costante in testi scritti o email. Non è un fatto generazionale ma legato ad abitudini consolidate dalla frequentazione delle stesse piattaforme online.

Chat e stati d'animo

La lettura in chat, così come le risposte, sembrano connotarsi di "occasionalità" in termini di connessione con l'altra persona.

Entrare in connessione con "come sta" l'altro, prima ancora di rispondere al "che cosa dice", può facilitare la comunicazione, consentirle di prendere la corretta direzione e aumentare qualità ed efficacia della relazione, sia essa di natura personale sia professionale.

Soltanto il 19% degli intervistati si fa un'idea in maniera sistematica dello stato d'animo dell'interlocutore. Il dato si connette con quanto espresso in precedenza a proposito della sempre più diffusa povertà comunicativa sui canali tecno-mediati o condizionati tecnologicamente.



Tra coloro che hanno condiviso attraverso il questionario quali siano i comportamenti da loro generalmente adottati per creare situazioni favorevoli alla comprensione dello stato d'animo degli interlocutori digitali prevale la volontà o il tentativo di selezionare all'origine le informazioni evitando di condividere ciò che è personale. Nel farlo non si rinuncia a cercare di far conoscere sé stessi e le proprie attività, in particolare se la frequentazione online è su piattaforme di professional networking.

Più che la preoccupazione di non riuscire a comprendere lo stato d'animo dell'interlocutore prevalgono però altre preoccupazioni legate all'eccessiva visibilità, alla potenziale sorveglianza e assenza di privacy. Queste preoccupazioni portano a criptare i contenuti o a pubblicare di meno e così facendo a rendere ancora più complicato agli altri di comprendere stati d'animo ma anche di conoscere meglio il profilo della persona con la quale stanno interagendo online.

Trasparenza e visibilità, riservatezza e privacy

La privacy non esiste più, è meglio che tutti se ne facciano una ragione. Ciò non significa che non si possa continuare a preoccuparsi della sua sparizione. Abitando le piattaforme di social networking si è diventati trasparenti, non agli altri e neppure a sé stessi ma sicuramente a chi quelle piattaforme possiede e governa, con obiettivi commerciali e di guadagno.

La sparizione della privacy e la legge della trasparenza radicale imposta dalle piattaforme tecnologiche non è solo una violazione a un diritto umano ma rende tutti uguali nell'essere tutti sorvegliati.

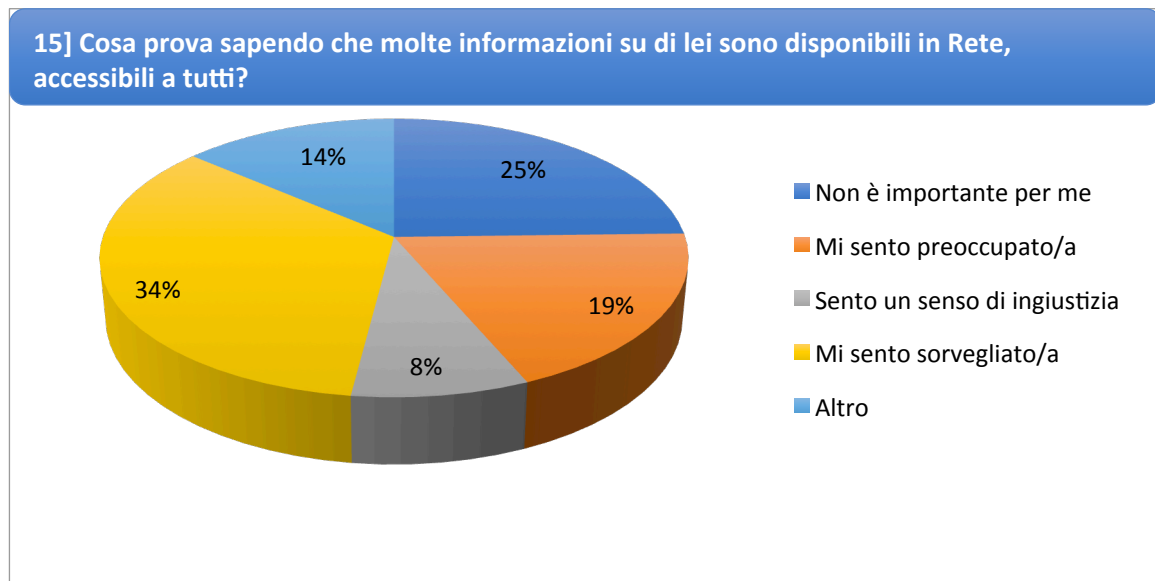
La sparizione della [privacy](#) non deve essere riferita alla visibilità o [trasparenza](#) dei dati individuali ma alle esperienze online. Il dato digitale non è mai grezzo ma sempre legato a una qualche forma di esperienza. Come tale è catturato, quando facciamo shopping, ma anche quando entriamo in una struttura ospedaliera o bancaria e usato per scopi commerciali, pubblicitari e politici.

La facilità con cui i nostri dati sono catturati e usati richiama l'attenzione sul problema della privacy e della riservatezza dei dati personali. L'attenzione dovrebbe in realtà spostarsi su come e quanto i dati, per come vengono usati, stiano cambiando la nostra esperienza del mondo e distruggendo la nostra capacità critica in termini di percezione, attenzione e coscienza.

Non è un caso che anche i partecipanti al nostro questionario abbiano espresso in maggioranza (34% + 19% + 8%) la preoccupazione di un cambiamento profondo in corso. Un cambiamento forse neppure percepito come tale, perché collegato ai vantaggi della trasparenza intesa come visibilità ed evidenza online. La preoccupazione evidenziata è che trova riscontro nelle declinazioni sotto riportate è quella di essere diventati delle caviglie inconsapevoli di un nuovo tipo di panottico che si regge sulla facilità e rapidità con cui, venuta meno la privacy, è possibile raccogliere dati e informazioni.

Assente sembra essere la consapevolezza di quanto questo tipo di controllo e di sorveglianza sia in realtà anche frutto di una servitù volontaria, spesso dettata da un'esposizione narcisistica, egotica e pornografica motivata dalla necessità di essere visibili e sempre raggiungibili online. Tutti oggi, senza saperlo, rischiano di essere fregati due volte. La prima quando cedono i loro dati in cambio di servizi

banali come Facebook o Twitter. La seconda quando questi dati sono usati per sorvegliarli e controllarli, per personalizzare e strutturare il loro mondo in modo tale da apparire trasparente e desiderabile anche se non lo è.



Un'indicazione interessante di quali siano le preoccupazioni o le opinioni emergenti sul tema della sparizione della privacy e della sorveglianza emerge dai numerosi commenti di coloro che alla domanda precedente hanno scelto la voce "altro".

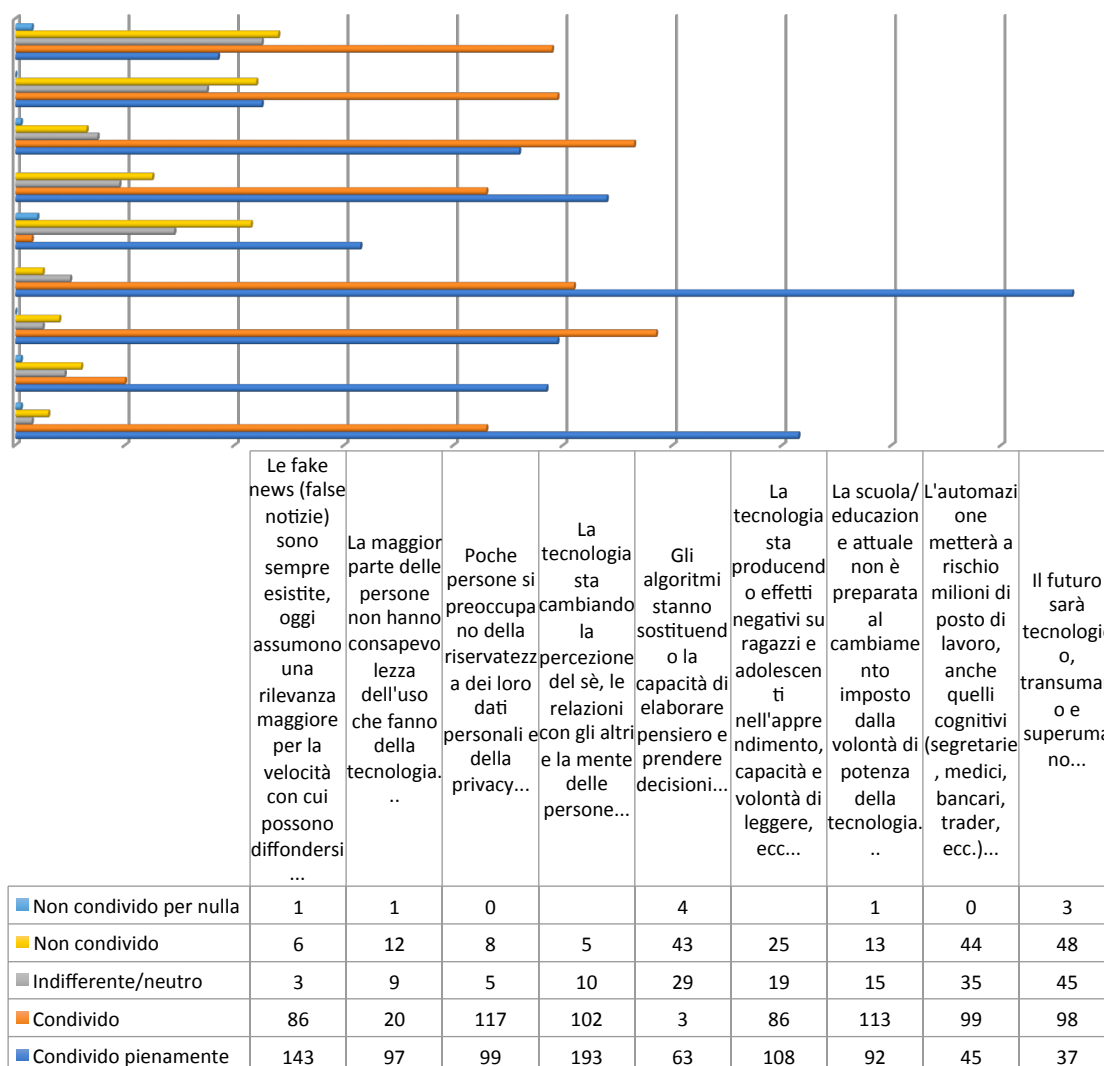
Commenti così sintetizzabili:

- non si nasconde nulla perché non si ha nulla da nascondere avendo scelto di non frequentare le piattaforme online
- se non si può rinunciare a essere connessi, si può scegliere di accettare la trasparenza e la perdita della privacy in cambio dei servizi ricevuti o si calcola in modo utilitaristico lo scambio costi-benefici
- prevale il senso di inquietudine, di ingiustizia, di imprigionamento, di libertà limitata per essere dentro una ragnatela sottile e non percepibile
- bisogna diventare consapevoli delle proprie esperienze online modulando e scegliendo ciò che può essere usato online e ciò che al contrario deve essere protetto

Temi che invitano alla riflessione!

[Fake news](#), privacy e riservatezza dei dati personali, conoscenza e consapevolezza degli strumenti tecnologici usati, effetti sulla percezione del sé, sulle relazioni e sulla mente, il ruolo degli algoritmi nel determinare la realtà, gli effetti prodotti sulle nuove generazioni di nativi digitali in termini di apprendimento, lettura e crescita cognitiva, l'inadeguatezza della scuola nell'affrontare la sfida della tecnologia, [l'automazione e la sparizione di posti di lavoro](#) e infine l'affermarsi di un futuro che sarà sempre più tecnologico ma soprattutto transumano e superumano. Tutti temi che suggeriscono riflessioni diffuse e che coinvolgono tutti. Lo si evince anche dalle risposte raccolte che evidenziano la complessità dell'era tecnologica che stiamo vivendo ma anche l'elevata contraddittorietà ed eterogeneità delle percezioni e delle opinioni su temi essenziali come quelli trattati dal questionario.

17] - Temi che invitano alla riflessione!



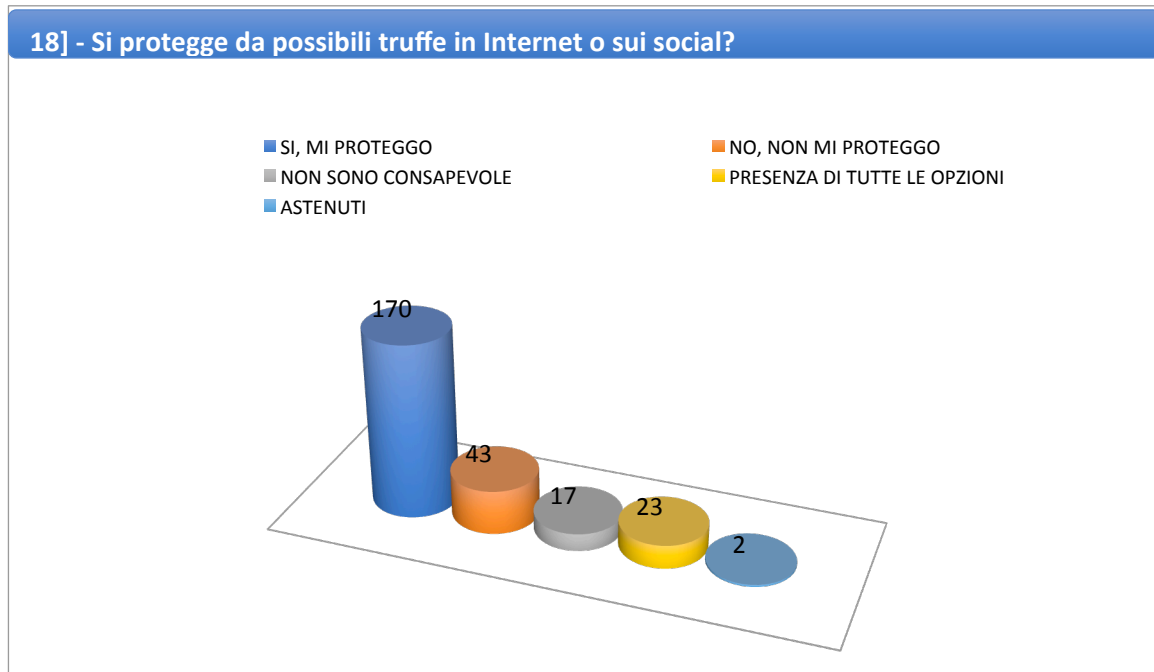
Come proteggersi dalle truffe online?

Chi si sente tranquillo online o è uno sprovveduto o un incosciente. Chi si sente tranquillo dovrebbe riflettere sul fatto che sarà tranquillamente smentito nella sua sicurezza da eventi che lo renderanno consapevole dei rischi online. Il mondo online con le sue metropoli virtuali in forma di piattaforme si è trasformato in un immenso acquario mondo. Un acquario dalle pareti trasparenti ma invalicabili e nelle quali si è facile preda di affamati di dati bulimici come lo sono i proprietari delle piattaforme tecnologiche ma anche di cybercriminali sempre più agguerriti e attrezzati per portare a termine le loro truffe digitali online.

Tutti dovrebbero aspirare a diventare abili anguille capaci di sgusciare tra le mani prensili dei novelli predatori digitali ma per farlo devono prima di tutto acquisire una maggiore conoscenza degli strumenti tecnologici usati per interagire con gli altri e la realtà, e una maggiore consapevolezza sui loro limiti ed [effetti collaterali](#).

Una prima forma di consapevolezza suggerisce di dotarsi di strumenti di protezione adeguati. E' una consapevolezza che emerge anche da quanti hanno risposto al nostro questionario che nella stragrande maggioranza ha evidenziato

azioni concrete finalizzate a mettere in campo sistemi adeguati di protezione e difesa. Un'azione forse non sufficiente a prevenire attacchi malevoli e forme continuamente cangianti di malware ma indicativa di un'accresciuta percezione sulla pericolosità crescente del mondo online e sulla necessità di sempre nuove strategie, buone pratiche e approcci di difesa.



Nessuna strategia o tattica è oggi in grado di garantire l'assoluta sicurezza online. Le segnalazioni di coloro che hanno condiviso le loro buone pratiche possono servire a irrobustire le difese e le azioni di quanti non abbiano ancora compreso quanto sia oggi importante sapersi difendere. Non tanto attraverso semplici strumenti tecnologici ma soprattutto comportamenti, attenzione, lentezza e tanta consapevolezza.

La protezione praticata da molti parte da semplici buone pratiche quali:

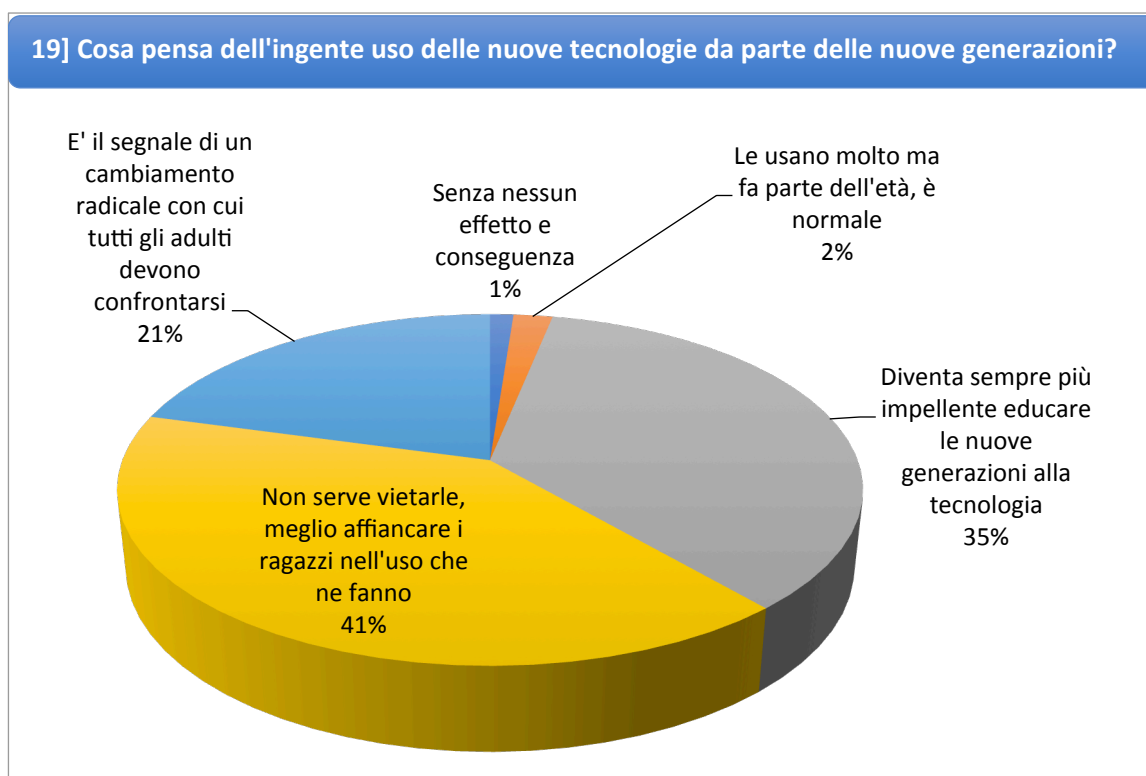
- evitare siti potenzialmente pericolosi e fare sempre attenzione all'inserimento di credenziali in ambiti sconosciuti
- utilizzare password complicatissime o ritenute tali e cambiarle frequentemente
- usare la Rete solo quando serve
- dotarsi di antivirus ma soprattutto alzare il livello di attenzione
- rendere visibili solo scarse informazioni su sé stessi e muoversi sempre con estrema cautela
- aumentare la conoscenza della problematica sicurezza
- adottare approcci di sicurezza anche offline
- non lasciarsi prendere dalla curiosità, meglio cancellare anche prima di leggere
- verificare sempre i mittenti e le fonti
- mai aprire file o allegati di sconosciuti
- usare applicativi ad hoc
- esercitare sempre un'attenzione critica
- adottare un atteggiamento pro-attivo dettato sempre dalla diffidenza
- non accettare richieste di amicizia con superficialità e/o da sconosciuti

Tecnologia e nuove generazioni

Si racconta che lo sguardo dei bambini sia oggi sempre più rivolto verso il basso, con un'angolatura modellata sul display dello smartphone e che impedisce di spingere lo sguardo verso l'alto o a ricercare quello degli altri, siano essi coetanei o adulti nei quali riconoscersi e trovare risposte concrete alla necessità di crescere.

Responsabili di questo sguardo incollato a un [display](#) sono gli adulti, spesso loro stessi incapaci ormai di guardare in alto oltre che di lato. Se lo facessero vedrebbero i cambiamenti in atto nella crescita dei loro figli e comprenderebbero come e quanto le modificazioni in corso, determinate dall'eccessivo uso della tecnologia, stia cambiando non solo i percorsi di apprendimento dei più giovani ma anche determinando l'emergere di tutta una nuova serie di problemi.

I problemi cominciano a essere percepiti nella loro capacità trasformativa e criticità. Ne è una prova il feedback fornito al nostro questionario sull'uso delle tecnologie da parte delle nuove generazioni. Mentre il 35% crede che sia impellente educarle a un utilizzo critico e consapevole, il 41% dà per avvenuta la colonizzazione tecnologica e crede che la soluzione stia principalmente nell'affiancare i più giovani nell'uso e nelle interazioni che caratterizzano le loro esperienze tecnologiche online. Solo un'esigua minoranza ritiene che le tecnologie non abbiano alcun effetto o siano usate nella norma così come qualsiasi altro giocattolo. Per il 21% infine ciò che sta avvenendo è il segnale di un cambiamento radicale con cui tutti gli adulti devono confrontarsi già oggi.



Conoscenza per una maggiore consapevolezza tecnologica

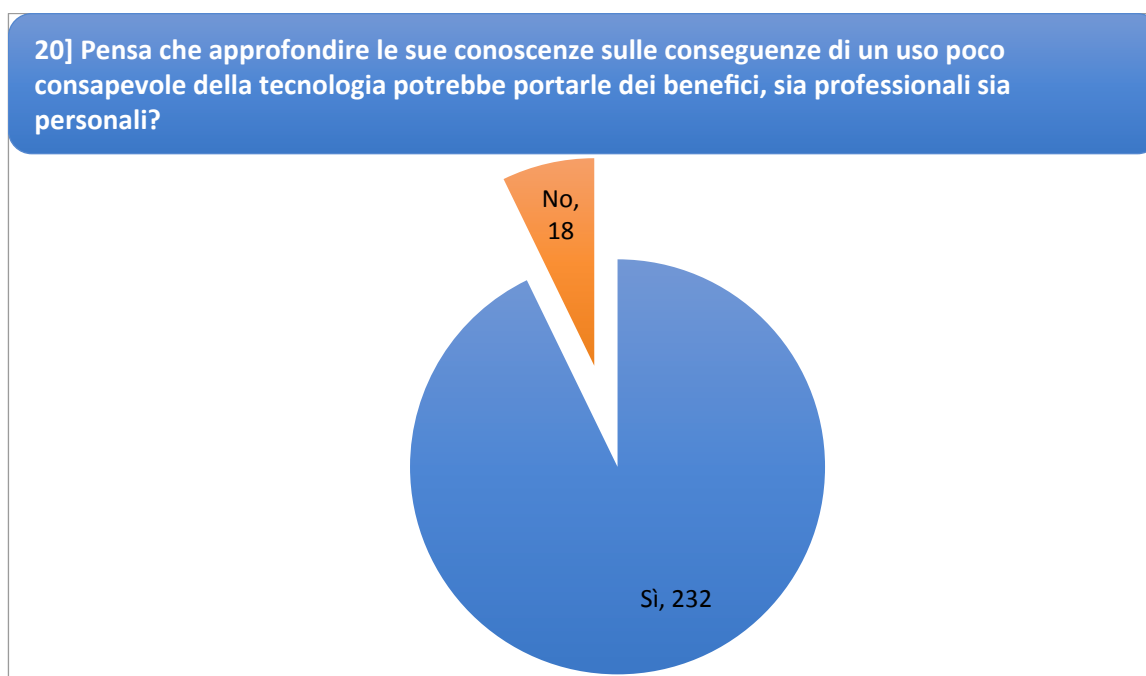
Riflettere criticamente e in modo consapevole sulla tecnologia significa mettere in atto azioni declinabili in verbi come meditare, pensare, conoscere e usare strumenti cognitivi utili a suggerire e sperimentare buone pratiche e a facilitare il continuo adattamento al quale tutti sono oggi chiamati. Il punto di partenza può essere l'assunzione di un impegno, da riempire con azioni concrete, finalizzate all'analisi e a migliorare la conoscenza dei propri comportamenti nei confronti della tecnologia, degli effetti e delle conseguenze delle nostre relazioni con essa, sia individuali e personali, sia sociali e collettivi. L'analisi dovrebbe servire a facilitare una riflessione approfondita su aspetti che solitamente vengono messi in secondo piano dalle gratificazioni continue, e dalle promesse che la tecnologia ci regala. Aspetti quali ad esempio le disuguaglianze diffuse che stanno crescendo in tutto il mondo e il ruolo assunto da poche realtà multinazionali, sempre più potenti, in grado di governare e determinare la vita di miliardi di persone con le loro piattaforme e tecnologie.

Tra i molti elementi su cui riflettere, alcuni hanno assunto una rilevanza particolare: il potere crescente di poche multinazionali tecnologiche e il ruolo mondiale da esse assunto nella creazione di economie e di mercati ma anche di nuove povertà, schiavitù lavorative, precarietà e nella ridefinizione di concetti basilari come diritti, libertà individuali e democrazia; il modo con cui è determinato il successo globale di queste aziende attraverso piattaforme tecnologiche, reti diffuse di persone e di server ma soprattutto disponibilità illimitata di dati e informazioni che vengono usati per un'operazione, mai sperimentata prima su scala così ampia, di manipolazione semantica e di condizionamento psicologico delle persone; la dopamina profusa in quantità dai flussi continui di notifiche, di MiPiace e cuoricini, di messaggi e promozioni che sta mettendo a dura prova l'abilità di ognuno nel mantenersi focalizzati e concentrati e la capacità di resistere nella difesa dei propri valori, della socialità e della necessità di pensare e programmare il futuro; la frequentazione continuativa e assidua di ambienti online che sta annullando ogni forma di privacy e riservatezza personali.

Per molti abbiamo ormai perso il controllo della tecnologia, diventata irresistibile e inevitabile. In realtà continuiamo ad avere la possibilità di fare delle scelte e di esercitare il nostro controllo sulle tecnologie che usiamo. Non siamo obbligati a consultare lo smartphone ogni minuto e neppure a presenziare Facebook in modo da postare una reazione ad ogni messaggio o nuovo cambio di stato che si materializza sul display del dispositivo. Non siamo neppure obbligati a usare il motore di ricerca di Google per trovare informazioni e dati che ci servono. La dipendenza comportamentale da uso eccessivo di prodotti tecnologici ci può rendere complicata la scelta ma la decisione è pur sempre nelle nostre possibilità. Anche quella di disconnettersi, abbandonare l'acquario Facebook o smettere di cinguettare in pubblico.

Chi si convincerà della propria capacità decisionale e del proprio potere di scelta potrebbe incamminarsi sulla buona strada che porta a ripensare e rivedere le relazioni con la tecnologia e dare loro un nuovo senso e una nuova direzione. In fondo non si tratta di decidere se usare o meno la tecnologia ma come usarla, quando e quanta attenzione e tempo dedicarle.

Le tematiche esposte non sono necessariamente riconducibili alle risposte fornite dai partecipanti al nostro questionario ma il fatto che quasi la maggioranza assoluta (232) abbia sottolineato la necessità di approfondire le sue conoscenze sulle conseguenze della tecnologia è un segno positivo di una presa di coscienza che potrà generare benefici e vantaggi concreti per tutti ma soprattutto un uso più consapevole della tecnologia.



Dipendenze tecnologiche potenziali

Il futuro tecnologico che verrà pone la grande sfida di conciliare individuo, tecnologie, [benessere psicobiologico e personale](#), all'interno dei luoghi di lavoro così come al loro esterno.

Le nuove tecnologie possono avere impatti importanti sulla salute fisica e mentale delle persone. Rimanere connessi a lungo può determinare problemi di tipo psicologico quali distrazione, eccessivo narcisismo, aspettative e ricerca di gratificazioni continue, ma anche [solitudine](#) e nuove [forme di ansia e depressione](#). Ci sono poi potenziali impatti sulla salute fisiologica in termini di problemi alla vista e all'udito, problemi posturali e problemi causati dall'uso di strumenti tecnologici in situazioni nelle quali sarebbe meglio non farlo, come quando si è alla guida di un'auto.

Sul fronte psicologico la tecnologia è causa di distrazione e mancanza di focalizzazione, di ricerca costante di gratificazione, di impazienza, ansia, surplus cognitivo e iDisorder (termine usato per diagnosticare disordini psicologici e psichiatrici emergenti collegati all'uso della tecnologia) con impatti cognitivi importanti.

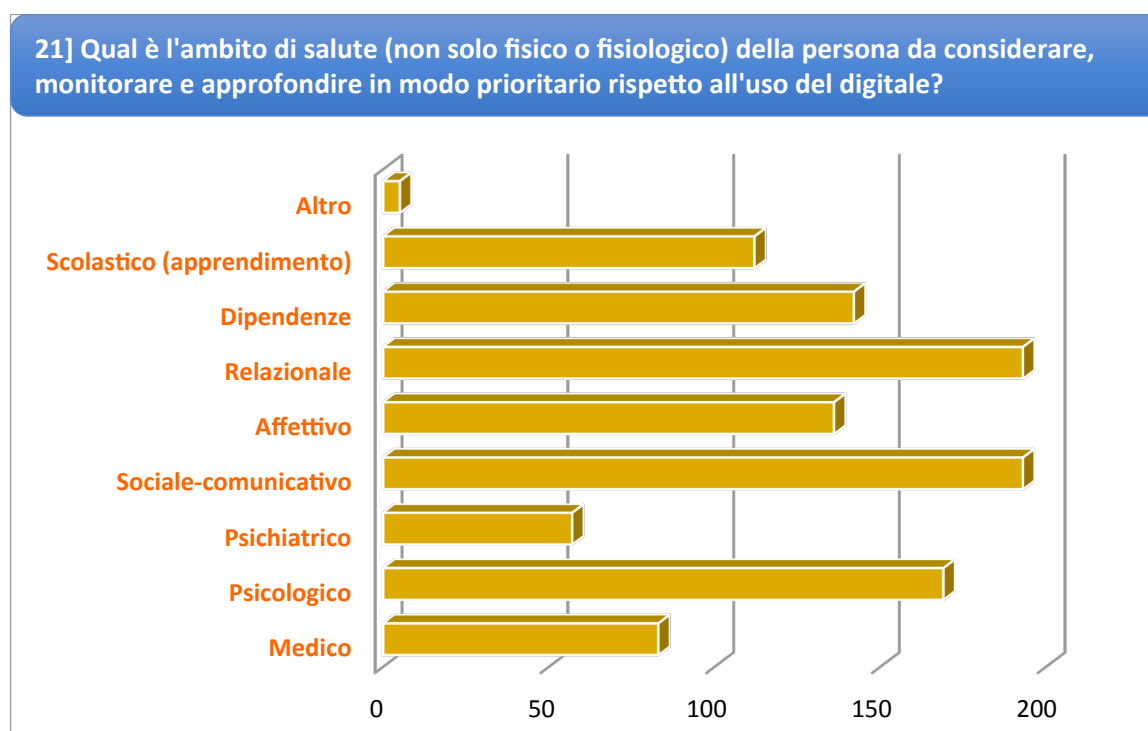
La pervasività delle piattaforme di social networking sta creando un deficit relazionale con effetti negativi sulle relazioni e sulle capacità di socializzazione nella vita reale. Effetto collaterale di questa difficoltà è l'aumento del senso di

isolamento e di [solitudine](#) che può generare in molte persone senso di inadeguatezza, ansie e depressione.

Le problematiche legate agli effetti della tecnologia, sia nella forma di uso eccessivo sia di potenziali dipendenze, sembrano essere ben presenti alle persone che hanno partecipato al nostro questionario. Non è un caso che gli ambiti considerati da monitorare con attenzione siano quello relazionale e quello sociale-comunicativo. A seguire l'ambito psicologico, affettivo e scolastico. Minore rilievo viene invece assegnato alle problematiche di tipo fisiologico e medico.

La percezione degli effetti della tecnologia sul benessere psicobiologico personale è solo il primo passo verso una maggiore consapevolezza dell'uso che della tecnologia viene fatto. La maggiore conoscenza di questi effetti può portare a cercare di rimanere maggiormente attaccati alla realtà fisica della propria vita, a conoscere meglio Sé stessi e il proprio potenziale, ad addestrare la mente alle nuove forme di interazione con la realtà mediate tecnologicamente e a creare un habitat migliore in grado di favorire felicità e benessere personale.

La [ricerca di maggiore benessere](#) sembra essere l'obiettivo anche dei partecipanti al nostro questionario. Un obiettivo raggiungibile anche attraverso nuove iniziative su tematiche inerenti l'uso della tecnologia, come quelle indicate nella domanda finale del questionario.

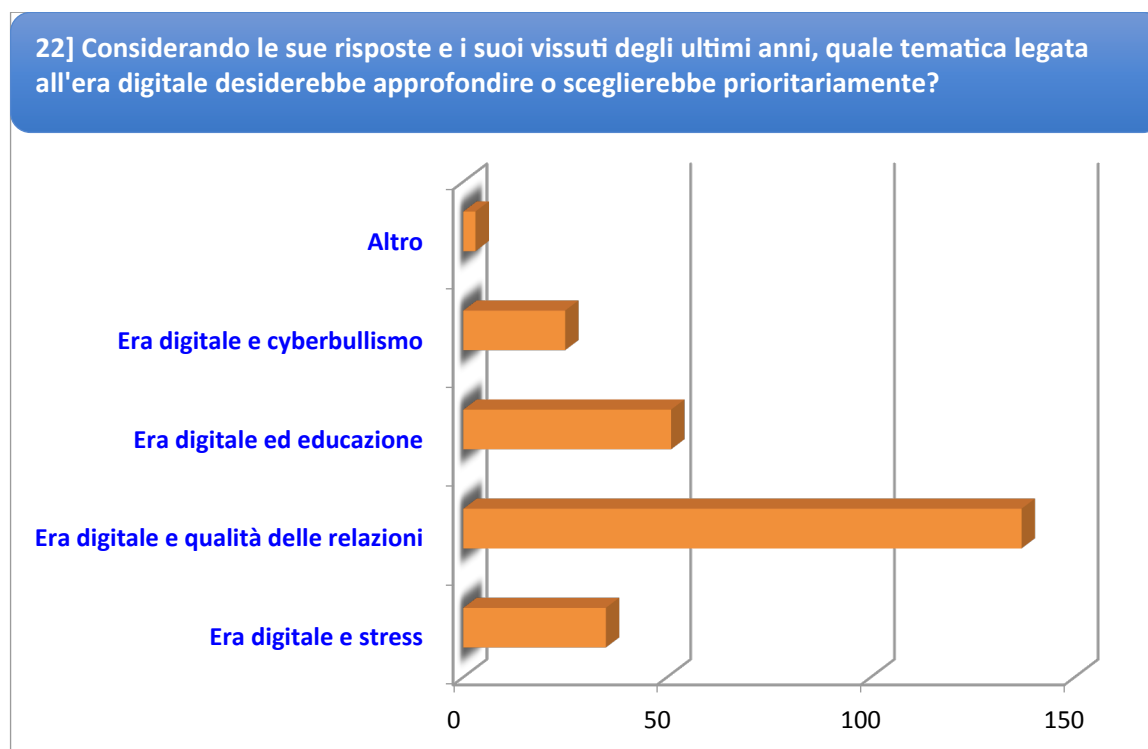


Approfondimenti necessari

Come ultima domanda abbiamo chiesto ai partecipanti alla nostra iniziativa di suggerire alcuni temi che potrebbero essere usati per l'organizzazione di eventi o iniziative future.

Il tema più gettonato è stato quello della qualità delle relazioni. Un dato quasi scontato considerando l'influenza di piattaforme come Facebook nella vita relazionale delle persone e il numero crescente di persone che si stanno rendendo conto di come la [relazione digitale](#) non possa in alcun modo sostituirsi a quella faccia a faccia, empatica, verbale e non verbale della realtà.

A seguire in ordine di importanza il campione intervistato ha segnalato il tema dell'educazione nell'era digitale, quello dello [stress](#) e del cyberbullismo.



Appendici

Alcuni commenti ricevuti che condividiamo

1. Come in tutto quello che facciamo e nell'ambito , soprattutto, delle Novità informatiche che nel giro di poco tempo sono obsolete e sostituite, dovremmo impegnarci nell'usare buon senso. MA DOVE'E'??
2. Finché non riusciremo a gestire la rete e i suoi contenuti ci sarà qualcosa di paradossale con cui fare i conti.
3. Come sempre sarà l'anello debole della società che ne subirà le conseguenze.
4. E' importante approfondire la tematiche nei tempi in cui viviamo
5. Molto interessante; sarebbe da fare anche nelle scuole per valutarne i risultati
6. Un evento interessantissimo e di grande attualità e da madre di un quasi neo adolescente di grande importanza per affrontare questioni legate alla "dipendenza" dalle tecnologie sia per quanto riguarda gli aspetti pratici che quelli principalmente di relazione ed emotività.
7. Il digitale si pone come un elemento di assoluta rottura e radicale novità rispetto alle variabili "classiche" dell'esistere: il digitale non è solo una nuova modalità di comunicazione, ma una realmente nuova dimensione, quella del "digitale", che non è più quella riduttivamente definita "virtuale", ma una nuova dimensione che scardina e si insinua tra la variabile del "tempo" e quella dello "spazio", con la ulteriore complicazione della parziale "deprivazione sensoriale" con cui si vive nel digitale (ma che sta per essere riempita con le nuove applicazioni di realtà aumentata (ad es. Oculus Rift), che danno illusione di "sensorialità", mentre sono stimoli che hanno come bersaglio la corteccia visiva. Tra l'altro le app di realtà aumentata sono già studiate e utilizzate dai grandi distributori del porno....
8. Le tematiche di questo questionario sono molto attuali e trattano fatti e problematiche realmente presenti e sempre in maggiore crescita tra i giovani e le nuove generazioni che verranno. La tecnologia sta avendo un effetto, per tanti lati, negativo sulle persone e soprattutto sugli adolescenti che la vivono con una normalità e con un senso di appartenenza maggiore di chi ha vissuto questa era digitale come una transizione nella sua vita.
9. Mi piacerebbe entrare in contatto con l'autore del questionario per promuovere un seminario di sensibilizzazione sul tema a Bologna.
10. L'Era digitale è indubbiamente un grandissimo passo avanti nel progresso, che è appena agli inizi. Ma come tutte le cose il troppo fa male, da utilizzare con coscienza è un ottimo strumento anche di lavoro.
11. Ritengo che sia un'iniziativa attuale e interessante. Sono certo che mi sarà di grande aiuto nell'ambito professionale e privato relazionale. In seguito mi auguro di ricevere mail e aggiornamenti relativi agli esiti del questionario, e agli sviluppi futuri dell'argomento, in modo da essere costantemente aggiornato.
12. Tematica da approfondire: come la tecnologia influisce sullo sviluppo psico-fisico dei bambini e degli adolescenti. Uso dei tablet nelle scuole vs educazione classica
13. Scrittura manuale vs scrittura digitale ed influenza sullo sviluppo cognitivo
14. Sicuramente oggi giorno i ragazzi sono abituati al continuo uso dei mezzi telematici ma a scuola devono essere vietati
15. Mi sembra positivo che si cerchi di approfondire il tema. Sicuramente le nuove generazioni saranno sempre più tecnologiche e devono capire che tutto ha una conseguenza, scrivere e comunicare con i social lascia un segno. Bisogna esserne consapevoli.
16. Era digitale è utile se la si utilizza per lavoro.. se si va oltre come per la vita privata non condivido... toglie molta libertà individuale
17. Credo che sia un tema molto attuale e da approfondire in vari contesti perché molte persone si nascondono dietro la tecnologia per difficoltà comunicative e perché molti non utilizzano internet in modo critico e prudente
18. Potrebbe essere utile il riscontro sull'utilità percepita nel digitale quotidiano: home banking, fascicolo sanitario, prenotazione treni, servizi bibliotecari
19. Ben strutturato, indaga molti aspetti e dovrebbe consentire una buona rilevazione di essi. Un ulteriore aspetto che potrebbe essere approfondito è quello del rischio che la rete e i social sono sempre più strumento di strumentalizzazioni e enorme diffusione di notizie false, al punto da aver condizionato e condizionare anche la vita pubblica.

19. Sono un informatico da almeno 30 anni conosco purtroppo molto bene questo mondo e cerco di proteggermi come posso dai suoi eventuali effetti negativi sulla mia vita ... Inoltre scelgo di avere contatti umani reali piuttosto che virtuali ...
20. I social network piacciono tanto perché permettono di esaltare i propri bisogni narcisistici e fanno leva sul pettegolezzo. Purtroppo gli stiamo dando noi stessi troppo importanza. Le persone sfruttano una fallacia psicologica per cui una cosa tanto più è familiare tanto più sembra vera. Nel caso dei social, quanto più sei visibile tanto più sei competente. Ed infatti assistiamo a fenomeni di conformista politically correct e fake news.
21. Grazie per questo approfondimento, spesso trascurato per interessi economici, ma fondamentale per una adeguata qualità della vita, per valutare l'impatto sullo stress, sulle relazioni, sull'allontanamento dalla natura.
22. E' sicuramente un tema da approfondire, sia per le conseguenze nella qualità delle relazioni che per quanto riguarda il cyberbullismo. Su questo punto occorre davvero lavorare in profondità.
23. Ben fatto e utile come automonitoraggio per chiunque, specie per i più giovani. Un unico appunto: la domanda 5 fa riferimento allo smartphone dando per scontato che tutti ne abbiano uno...Io non ce l'ho, ho un vecchio cellulare del 2010 che non va su internet (per scelta)! Sarebbe forse più opportuno sostituire il termine con il più generico "cellulare" e caso mai questa potrebbe essere l'occasione per mettere un'altra domanda tipo: Ha un cellulare di ultima generazione che va su Internet?" E censire così anche la diffusione di questo tipo di apparecchi (prevedo che la risposta "no" si attesterebbe su pochi punti percentuali, ma non sarebbe zero!)
24. Apprezzo molto questa iniziativa e questo test che avete proposto perché penso che l'abuso delle nuove tecnologie possa essere realmente un rischio per la salute soprattutto degli adolescenti ma non solo. E quindi divulgare una corretta informazione al riguardo è fondamentale per la salute di tutti, visto che non possiamo più sottrarci dall'utilizzo di queste tecnologie che ci aiutano anche nel nostro lavoro quotidiano.
25. Sono nato nel 1980: pur non potendo oggi fare a meno del cellulare rimpiango molto i tempi in cui si chiamavano gli amici al telefono fisso e ci si dava appuntamento per il pomeriggio. E quando qualcuno non arrivava...nessuno si disperava! Tecnologia e digitale andrebbero meglio sfruttati per salute e sicurezza. Per tanti altri aspetti della vita si sono rivelati essere inutili e controproducenti (es relazioni sociali e conoscenze tecnico/scientifiche)
26. Non ho potuto rispondere a tutte le domande perché faccio parte di quei pochi che non possiedono smartphone e non fanno parte di nessun social; scelta per priorità, non per principio: poiché non amo la comunicazione per mezzi qualunque mi pare di poter impiegare il mio tempo in modo migliore senza essi; diventa sempre più difficile visti gli ambiti in cui si richiede... Mi fa molta fatica l'idea di dovermi adeguare... Per ora penso di essermela comunque cavata.
27. Sicuramente è molto interessante e utile al fine di comprendere i cambiamenti che stanno avvenendo e che sono sotto gli occhi di tutti, per proteggermene o eventualmente imparare ad utilizzare al meglio questi strumenti.
28. Se ci fosse ancora Brecht avrebbe forse scritto, aggiornando la sua famosa poesia del carro armato: "AD di Facebook (o Microsoft, o Amazon ecc.), il tuo sistema è potente, raggiunge tutto il mondo in meno di un secondo, ma ha bisogno di esperti informatici, può portare notizie, veicolare messaggi e proporre merci a miliardi di persone, ma ha bisogno di scrittori, giornalisti e addetti, i tuoi algoritmi sono invincibili, ma hanno bisogno di analisti. L'uomo può fare di tutto, scrivere e far di conto, ma ha un difetto, può pensare."
29. Questo per evidenziare il fatto imprescindibile che l'era digitale, permettendo una veicolazione globale delle informazioni, apre scenari finora impensabili di "accesso alle informazioni" e parimenti di "manipolazione" delle coscienze creando una situazione di grande complessità. Ne consegue un cambiamento di fondo che riguarda il governo e il potere nel mondo. Aggiungerei questa riflessione politica al dibattito."
30. E' un momento di passaggio come questa stessa indagine dimostra. L'importante è essere consapevoli dei rischi che queste nuove tecnologie comportano nelle relazioni

umane e soprattutto valutare se stiamo veramente fornendo capacità critiche alle nuove generazioni che ne fanno e ne faranno maggior uso.

31. La tecnologia ci viene in aiuto in molti ambiti della vita quotidiana ma se non utilizzato adeguatamente può promuovere comportamenti inadeguati e far insorgere problematiche sulla personalità di chi ne fa uso. Per questo sarebbe importante educare ad un corretto utilizzo della tecnologia fin da quando i bambini ne iniziano a fare uso.
32. Nella mia esperienza personale e educativa a scuola, credo che sia assolutamente necessario indagare di più sull'utilizzo della tecnologia nella vita quotidiana. I ragazzi, ma anche noi adulti, Non riusciamo a cogliere in modo immediato e tangibile quanto la tecnologia possa assorbire la nostra energia e creare un'attenzione frammentata che poi riproponiamo nelle relazioni.