

# Benedetta Tecnologia!



## Risultati Sondaggio

Utilizzo dello  
Smartphone  
durante  
l'isolamento  
da **COVID-19**

Il bilancio



# Indice

<b>Benedetta Tecnologia!</b>	<b>3</b>
<i>Alessandro Trivilini, Direttore scientifico della Dieta digitale dei sette giorni</i>	
<b>Le caratteristiche del sondaggio</b>	<b>5</b>
<i>Commenti ai risultati ottenuti</i>	
<b>La glicemia digitale</b>	<b>10</b>
<i>Alessandro Trivilini, Sonia Cenceschi Diagnosi tecnica della glicemia digitale</i>	
<i>Osservatori istituzionali</i>	
<b>Ritrovarsi a scuola (anche) grazie alle tecnologie</b>	<b>17</b>
<i>Daniele Parenti, Direttore del Centro di Risorse Didattiche e Digitali (CERDD) Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Cantone Ticino (DECS).</i>	
<b>Avanti con resilienza e lavoro di squadra</b>	<b>19</b>
<i>Fabrizio Cieslakiewicz, Presidente della Direzione generale di BancaStato</i>	
<b>Maledetta primavera</b>	<b>21</b>
<i>Adriano Agustoni, Direttore della Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona</i>	
<b>L'importanza delle tecnologie digitali nell'emergenza e nella quotidianità</b>	<b>24</b>
<i>Emanuele Carpanzano, Direttore Dipartimento tecnologie innovative, SUPSI, Manno</i>	
<b>Lo Smartphone si è riscattato!</b>	<b>27</b>
<i>Cecilia Beti, Direttrice del Centro Professionale Tecnico di Lugano-Trevano</i>	
<b>Smartphone equilibrato!</b>	<b>33</b>
<i>Roberto Sandrinelli e Marco Galli, Divisione dell'azione sociale e delle famiglie Dipartimento della Sanità e della Socialità</i>	
<b>Risultati del sondaggio</b>	<b>36</b>
1) <i>Punto di vista emotivo</i>	
2) <i>Punto di vista relazionale</i>	
<b>Correlazione dei dati in evidenza</b>	<b>46</b>
1) <i>Per fascia di età</i>	
2) <i>Per reazione emotiva e contrasti</i>	
3) <i>Per sesso del partecipante</i>	
<b>Resta con noi</b>	<b>69</b>



## Benedetta Tecnologia!

Quando un evento straordinario manifesta improvvisamente la sua dirompenza, in genere infrange ogni regola, mette in discussione le certezze e disorienta, ma apre anche a nuove opportunità.

Per la prima volta nella storia moderna il mondo occidentale si è fermato a causa di un virus - il COVID-19 - che cinicamente ha tirato il freno a mano in piena corsa, mettendo alla prova la nostra resilienza e la nostra capacità di reazione di fronte a situazioni e scenari davvero complessi.

Senza chiedere il permesso a nessuno, il COVID-19 ha cambiato il mondo in un lampo, manifestando una fisionomia sempre più di carattere multipolare.

In brevissimo tempo le abitudini, le relazioni e i paradigmi a cui eravamo abituati sono stati stravolti, ma anche ben supportati da una tecnologia che si è fatta trovare pronta.

L'isolamento forzato nelle nostre case ha reso necessario l'uso dello Smartphone per innumerevoli attività quotidiane: per il lavoro e lo studio a distanza, per stare in contatto con parenti e amici, per ordinare cibo a domicilio, per tenerci informati, per fare i pagamenti, e in generale per

mantenere costante il legame con il mondo esterno.

### **Benedetta Tecnologia!**

Questo è il nome del sondaggio che la Dieta digitale dei sette giorni (di Alessandro Trivilini) ha proposto in collaborazione con BancaStato ai cittadini di lingua italiana, per misurare sul campo e in tempo reale l'impatto che lo Smartphone ha avuto nella nostra vita durante tutta la prima fase di isolamento imposta dal COVID-19.



Una situazione delicata che ci ha messo a dura prova, ma anche un'occasione per osservare in diretta un fenomeno mai vissuto prima, che meritava (e necessita di) un monitoraggio in tempo reale.

In punta di piedi e nel pieno rispetto delle persone e dei fatti di cronaca, che giorno dopo giorno inondavano i giornali e la rete, abbiamo deciso di fornire ai cittadini una cartina tornasole per la loro situazione emotiva, relazionale e tecnologica, utile per comprendere da vicino l'onda d'urto generata silenziosamente dalla

pandemia. Nell'era digitale i dati sono fondamentali per trovare nuove soluzioni efficaci per migliorare la nostra salute e la nostra sicurezza.

Questa è stata la motivazione principale che ci ha spinto a realizzare il sondaggio, con lo scopo di fotografare una nuova realtà, che oggi, conclusa la prima dura fase di contagi, offre l'opportunità unica di riflettere per migliorare noi stessi e tutto ciò che ci circonda.

Per esempio, per la progettazione e lo sviluppo di nuovi strumenti informatici per il lavoro e lo studio a distanza, per nuove modalità di erogazione di corsi didattici, per la salvaguardia della nostra salute e della nostra sicurezza, ma soprattutto per capire quale potrà essere in futuro il ruolo delle nuove tecnologie nella nostra vita.

La società occidentale - sempre più digitalizzata e digitalizzante - è chiamata ad affrontare grandi cambiamenti attitudinali e strutturali, i quali dovranno reggersi su un sistema di valori a forte spinta tecnologica. Speriamo che i risultati di questo report offrano uno spunto di riflessione per i cittadini, utile per intraprendere una sana e consapevole igiene digitale nell'uso delle nuove tecnologie.

La missione è stata conclusa con successo, grazie alla sensibilità e alla partecipazione di molti cittadini che hanno preso parte al sondaggio. Vorrei quindi rivolgere un ringraziamento particolare a tutti coloro che in momenti difficili hanno condiviso la loro esperienza senza filtri e in totale libertà.

Ora che la prima fase sembra essere superata, abbiamo l'occasione di capire come sono andate le cose. I dati raccolti ci consentono di fare una prima analisi di un campione molto interessante ed ampio di persone di lingua italiana.

Un sentito grazie alle persone che hanno sostenuto il progetto affinché raggiungesse in poco tempo il maggior numero di persone possibile, in un momento delicato in cui la priorità di tutti noi era la salvaguardia della nostra vita.

Infine, vorrei ringraziare gli osservatori esterni che hanno aderito con entusiasmo all'iniziativa, fornendo il loro punto di vista sui risultati ottenuti.



**Dr. Alessandro Trivilini**

Direttore scientifico  
La Dieta digitale dei sette giorni

Visita il sito:  
[www.trivilini.info](http://www.trivilini.info)



## Le caratteristiche del sondaggio

Il sondaggio è stato lanciato in data 15 marzo 2020 ed è stato chiuso il 4 maggio 2020. Il numero totale di persone che hanno avuto accesso al sondaggio è stato **2028**, di cui **646** lo hanno iniziato e terminato con successo.

Il corpus delle domande, destinato a persone di madre lingua italiana, è strutturato in due parti i cui risultati sono visibili nelle tabelle in calce.

La prima parte è dedicata a domande a risposta multipla, mentre la seconda corrisponde a una serie di domande impostate su scala di valutazione, in cui al partecipante è stato chiesto di esprimere un valore soggettivo inerente uno stato emotivo su una scala progressiva da 1 a 5.

Il sondaggio, di carattere anonimo, ha messo in condizione l'utente di indicare alcune variabili fondamentali utili a fini statistici per circoscrivere il suo profilo di appartenenza.

**Nota:** I risultati descritti in questo report hanno come finalità la divulgazione al pubblico. A questo report seguirà una pubblicazione scientifica in ambito medico/psicologico comprensiva dell'analisi di veridicità e robustezza della mole di dati raccolti.

Di seguito l'elenco delle variabili raccolte con i rispettivi risultati:

### Il sesso

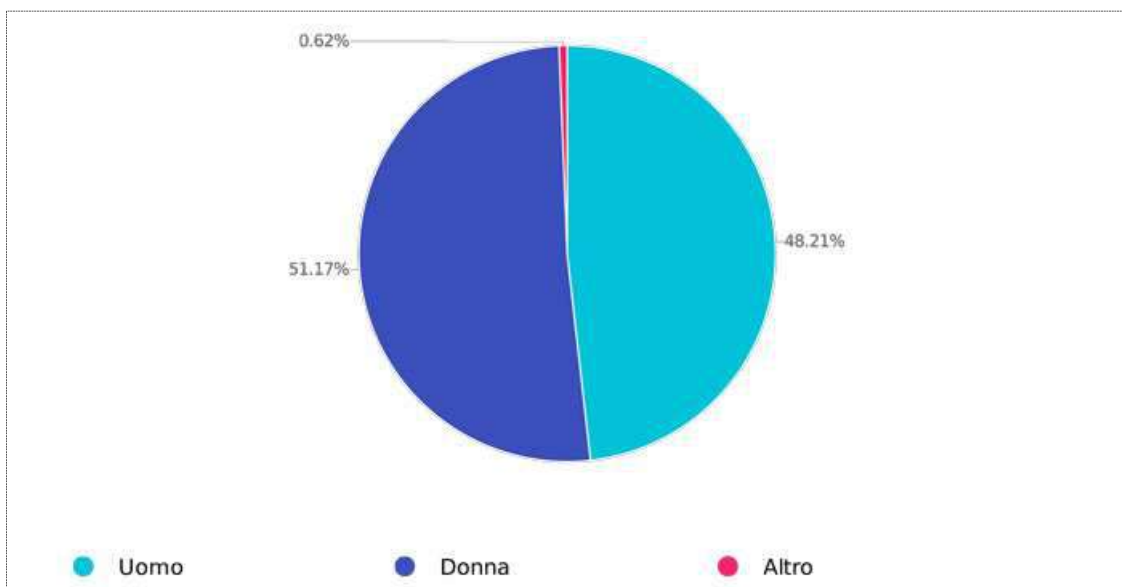


Grafico 1

## La fascia di età

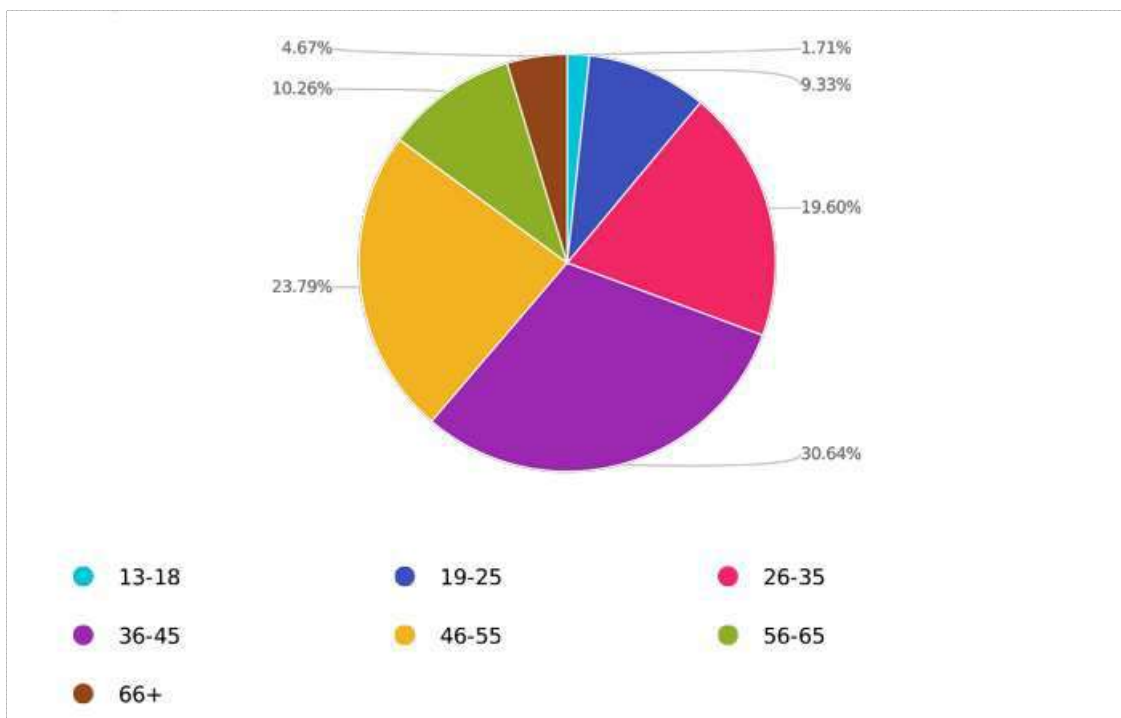


Grafico 2

## Il Paese

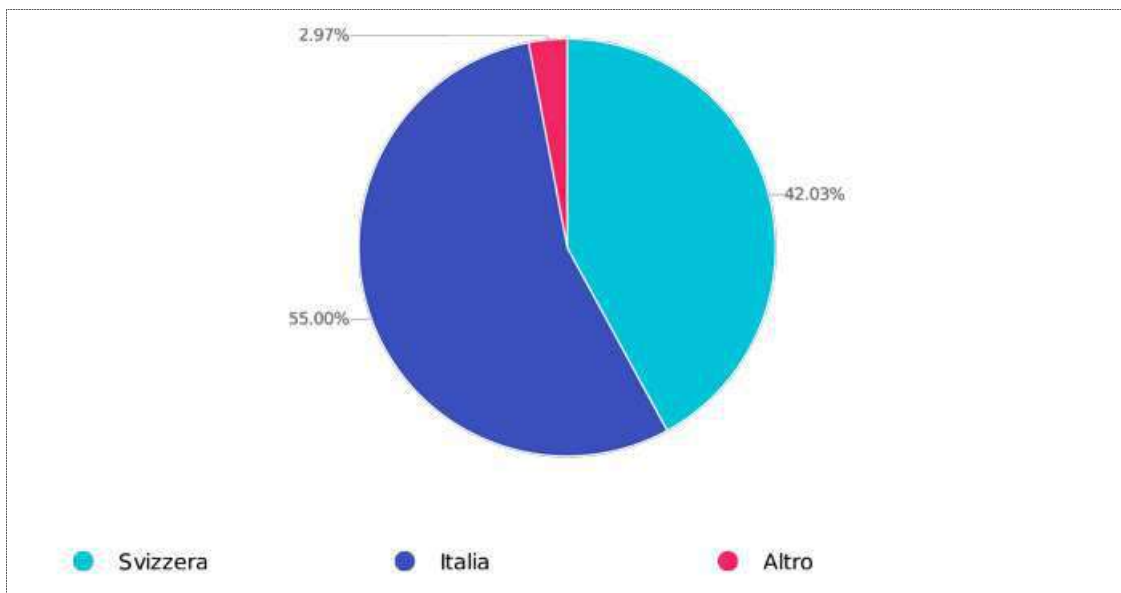


Grafico 3

\* Con Paese di provenienza si intende che sono stati inclusi anche coloro che pur vivendo e/o lavorando e studiando in Ticino (Svizzera) provengono da altri Paesi, ma sono di lingua madre italiana (vedi "Altro").

- **L'occupazione**

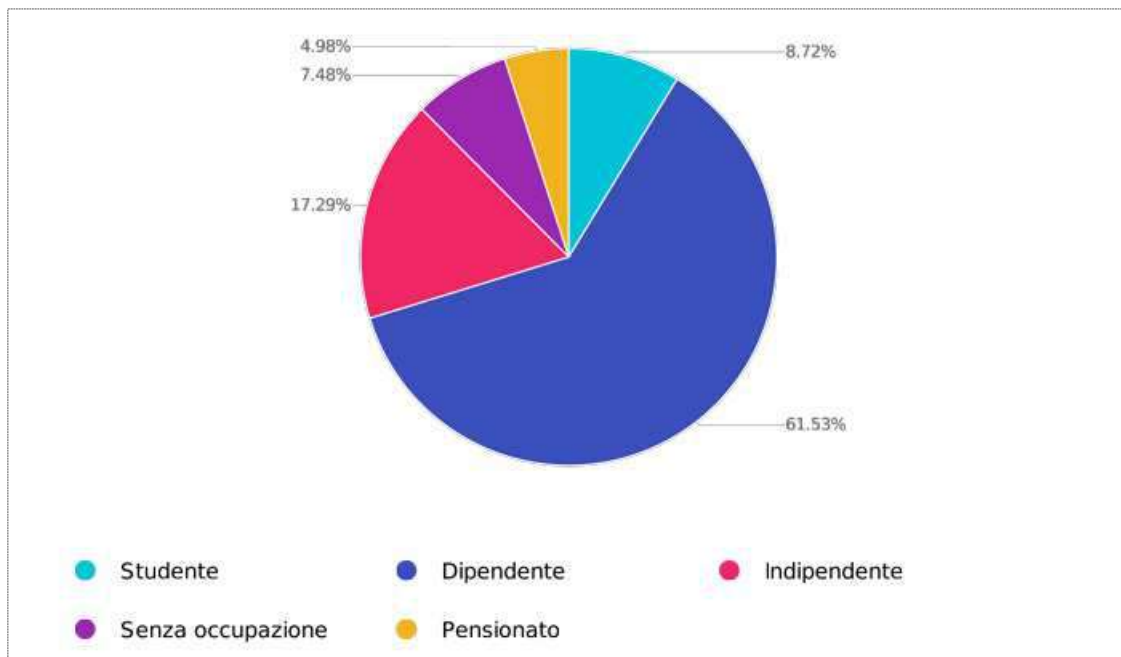


Grafico 4

- **Il sistema operativo dello Smartphone**

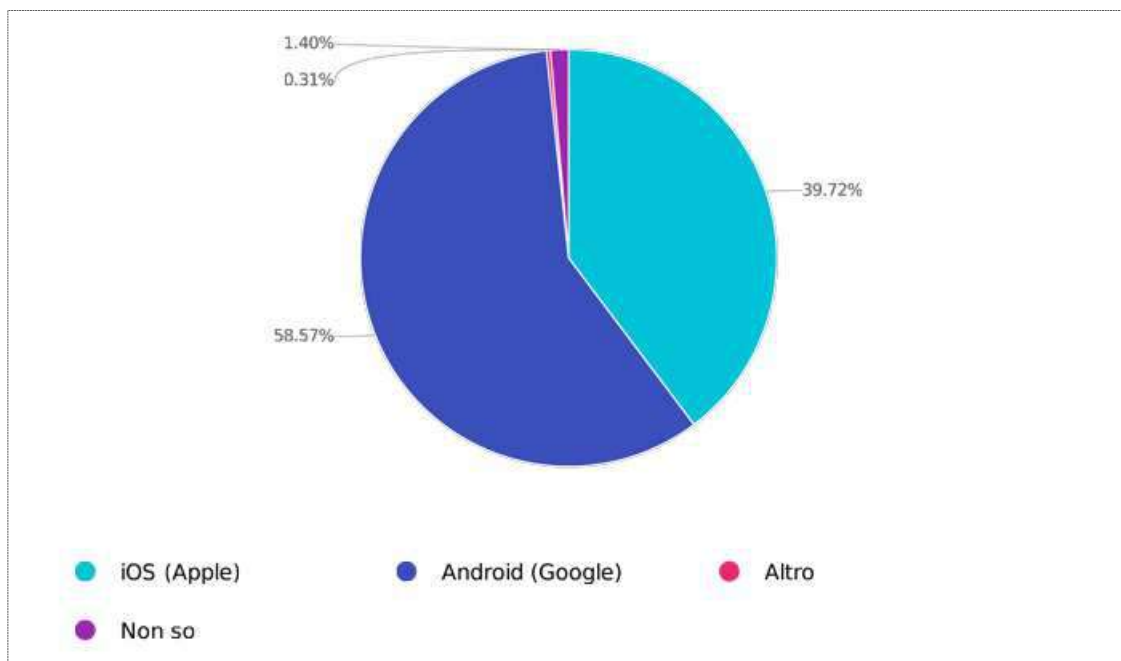


Grafico 5

- **Autorizzazione a spostarsi per motivi professionali o di studio**

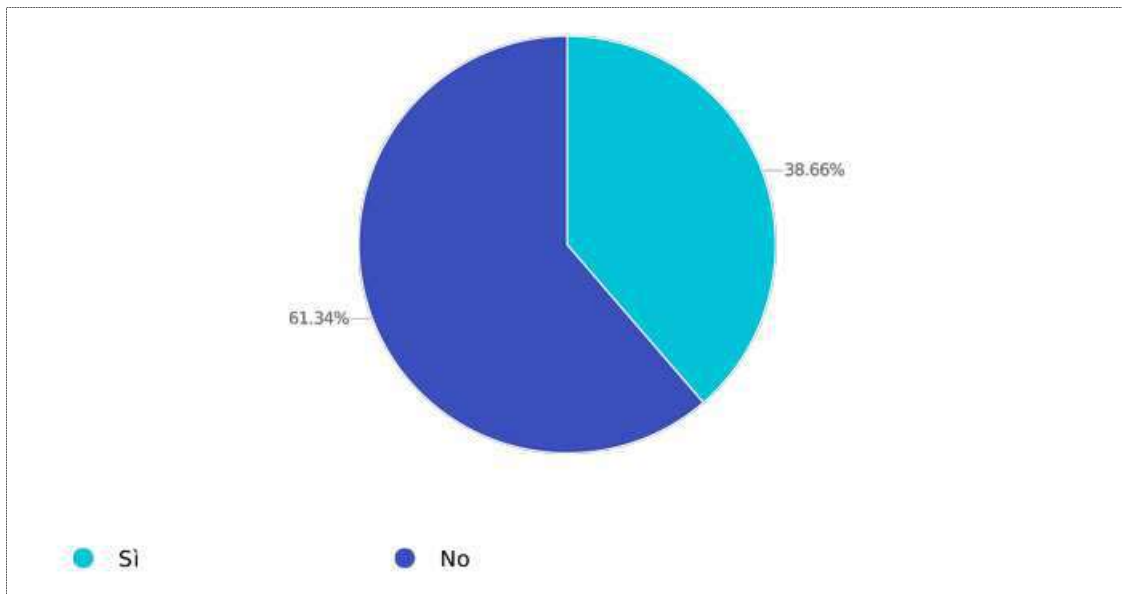


Grafico 6

- **Necessità di una connessione internet per mantenere contatti, impegni professionali ed abitudini**



Grafico 7



## Commenti ai risultati ottenuti

### **La glicemia digitale**

*Alessandro Trivilini, Sonia Cenceschi*

*Diagnosi tecnica della glicemia digitale*

*Osservatori istituzionali*

### **Ritrovarsi a scuola (anche) grazie alle tecnologie**

*Daniele Parenti, Direttore del Centro di Risorse Didattiche e Digitali (CERDD)*

*Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Cantone Ticino (DECS).*

### **Avanti con resilienza e lavoro di squadra**

*Fabrizio Cieslakiewicz, Presidente della Direzione generale di BancaStato*

### **Maledetta primavera**

*Adriano Agustoni, Direttore della Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona*

### **L'importanza delle tecnologie digitali nell'emergenza e nella quotidianità**

*Emanuele Carpanzano, Direttore Dipartimento tecnologie innovative, SUPSI, Manno*

### **Lo Smartphone si è riscattato!**

*Cecilia Beti, Direttrice del Centro Professionale di Tecnico di Lugano-Trevano*

### **Consumo digitale e distanziamento sociale**

*Roberto Ostinelli, Medico specialista FMH in Medicina Interna Generale*

### **Smartphone equilibrato!**

*Roberto Sandrinelli e Marco Galli, Dipartimento della Sanità e della Socialità*

*Divisione dell'azione sociale e delle famiglie*



## La glicemia digitale

Con **glicemia digitale** si intende il grado di relazione instaurato con il proprio Smartphone attraverso l'alterazione emotiva a seguito di un suo utilizzo disfunzionale e/o eccessivo (abuso).

Essa si riconduce alla Diagnosi tecnica della glicemia digitale, un approccio tecnologico innovativo, attualmente in fase di sperimentazione in ambito medico, per la quantificazione del grado di attaccamento e accudimento della persona nei confronti del suo apparecchio elettronico.



La nostra osservazione dei dati raccolti prende in considerazione due diversi punti di vista complementari tra loro: 1) **Emotivo**; 2) **Relazionale**.

Il cambio di paradigma avvenuto in questo periodo, in relazione al lavoro e

allo studio a distanza, ha inciso su tutti e due gli ambiti.

I risultati del sondaggio confermano che l'isolamento da Covid-19 ha modificato lo status quo, costringendo la popolazione ad aggiornare le proprie abitudini.

Le interpretazioni dei risultati seguenti tengono conto di due parametri centrali di osservazione: lo stato di **attaccamento** e lo stato di **accudimento** emotivo che la persona ha sviluppato nel tempo con il suo Smartphone.

Il sistema di attaccamento si manifesta a seguito di un'alterazione emotiva negativa, come per esempio dovuta a rabbia, aggressività o ansia.

Il sistema di accudimento invece, si manifesta con un senso di benessere interiore (temporaneo) scaturito da un appagamento emotivo dovuto a gioia, felicità o sollievo.

### 1) Punto di vista emotivo

Da una prima analisi sembra emergere che il rapporto emotivo con lo Smartphone durante il periodo di isolamento sia stato abbastanza equilibrato. Tuttavia, sono emerse alcune tendenze che vale la pena mettere in evidenza.

Per esempio, si nota una prima netta divisione tra coloro che ripongono la massima attenzione emotiva nella reazione di risposta ad un nuovo messaggio, e coloro invece che non prestano alcuna attenzione (Grafico 8).

Per poco più della metà dei partecipanti l'espressione "minor tempo possibile" inserito nella domanda consente di indirizzare l'interpretazione dei risultati verso un'alterazione emotiva riconducibile al sistema di attaccamento, quale potenziale generatore di stress e ansia. Per l'altra metà invece, questo aspetto emotivo sembra essere ininfluenza.

Molti sembrano invece provare un senso di sollievo, tipico del sistema di accudimento, nei momenti in cui ricevono telefonate, messaggi o prendono parte a videochiamate (Grafico 9). Dalle percentuali analizzate emerge chiaramente l'assenza di stati aggressivi a beneficio di una percezione di contatto umano mediato dallo Smartphone, quale vettore di felicità, rassicurazione e sollievo. Si tratta di situazioni che riducono fortemente il senso di isolamento.

Se da un lato stare al telefono con qualcuno riduce il senso di isolamento e rende felici, emerge però un aspetto interessante: una buona percentuale dei partecipanti non prova un senso di

distacco nell'attesa di ricevere una chiamata o un messaggio importante. Tendenza confermata per ciò che riguarda la tristezza, ma che trova però una controtendenza per l'aggressività.

In pratica, molti dei partecipanti non provano tristezza e non si sentono isolati di fronte all'attesa di una chiamata importante, ma accusano un senso di aggressività. Guardando in dettaglio le percentuali sembrerebbe una contraddizione emotiva da approfondire (Grafico 10).

Emerge poi un altro punto di analisi interessante: il condizionamento emotivo dovuto alla ricezione di notifiche dai social media e dalle chatline. In contrasto con ciò che avviene con le chiamate e ai messaggi. Emerge così un aumento dell'alterazione emotiva verso la paura di isolamento e il suo impatto in termini di felicità (Grafico 11).

Alla domanda sul livello di stress generato dall'uso dello Smartphone per il lavoro da casa, molti partecipanti manifestano un evidente stress emotivo, senza però che sottolineino un legame con sensazioni di rabbia e tristezza (Grafico 12).

Questo indice è interessante poiché potrebbe sempre causare l'attivazione

del sistema di attaccamento in termini di ansia.

È indubbio che durante il periodo di isolamento lo Smartphone abbia assunto un ruolo determinante per mantenere un contatto con la realtà esterna. In effetti, i partecipanti concordano che l'aumento di telefonate, videochiamate e messaggi da parte di contatti, parenti e amici abbia contribuito a generare in loro un senso di felicità, rilassatezza e li abbia fatti sentire meno soli (Grafico 13).

Un punto cruciale riguarda la domanda che mette in condizione i partecipanti di immaginare la situazione in cui la rete internet non fosse più disponibile. A questo proposito, il sistema di attaccamento gioca un ruolo centrale nell'alterare le loro emozioni in termini di aggressività, tristezza e senso di isolamento (Grafico 14).

Questo rimarca l'impatto emotivo dell'assenza di connessione tra lo Smartphone e il mondo esterno, e l'importanza acquisita dalla stessa sia in termini emotivi sia di relazione.

L'assenza di connessione e la relazione diretta con la dipendenza digitale è un tema largamente affrontato nella letteratura scientifica. L'isolamento forzato potrebbe aver acuito in soggetti a rischio un rapporto disfunzionale con

lo Smartphone: per questo il risultato del test suggerisce che in futuro sia utile indagare la ripercussione psicologica della quarantena anche in accezione digitale, per evitare che le tendenze evidenziate vengano traslate nella vita quotidiana una volta tornati alla normalità.

## **2) Punto di vista relazionale**

Il 71% dei partecipanti dichiara di aver cambiato abitudini a seguito di un incremento dell'uso dello Smartphone.

Un risultato molto interessante che consente di valutare con attenzione la relazione con il dispositivo elettronico. In particolare, per ciò che riguarda le sensazioni di continuo benessere che esso potrebbe infondere nella persona attraverso il sistema di accudimento emotivo, attraverso apparente felicità, gioia ed euforia (Grafico 15).

Un altro indice da valutare con attenzione (~ il 70%) riguarda l'alta percentuale di partecipanti che segnala di aver cambiato le proprie abitudini durante il lavoro e lo studio da casa (Grafico 16).

Nonostante la domanda sia stata posta in maniera generica per motivi di accessibilità al sondaggio, questo dato è comunque centrale per la definizione di un rapporto equilibrato tra persona e Smartphone, onde evitare che si

inneschi un utilizzo disfunzionale e/o eccessivo (abuso).

Coerentemente con quanto espresso in precedenza, i partecipanti indicano che il numero di attività giornaliere svolte con lo Smartphone è aumentato in modo significativo (68%). Ciò porta a credere che nel periodo di isolamento abbiamo rafforzato la relazione con lo Smartphone, verosimilmente anche per le attività che in precedenza ritenevamo secondarie. Un cambio di abitudini che probabilmente continuerà a esistere anche in futuro (Grafico 17).

Con l'aumentare delle attività svolte con lo Smartphone aumenta anche la necessità di disporre di energia sufficiente per alimentarlo. A questo proposito, i dati indicano che quasi un terzo dei partecipanti (28%) necessita di ricaricare il proprio Smartphone due o più volte al giorno, oppure che lo lascia costantemente collegato alla corrente elettrica.

Un parametro indicativo da valutare in termini di relazione, poiché la batteria è il cuore pulsante (energetico) da cui prende vita lo Smartphone, e che una volta scarica, in condizioni di isolamento, sancisce il distacco della persona dal mondo circostante.

È pur vero che la necessità di collegare lo Smartphone più volte alla corrente è

legata anche alle performance della batteria, la quale diminuisce come noto, utilizzando le funzioni che necessitano di connessione. Se la domanda meriterebbe quindi un approfondimento delle motivazioni, è pur vero però che dal quadro complessivo dei risultati emerge un legame inscindibile tra batteria e connessione diretta col mondo esterno.

La necessità di avere un cellulare sempre acceso non è quindi sintomo di un bilanciamento emotivo con lo strumento. Del resto la percentuale potrebbe essere minore di quella effettiva a causa di performance energetiche migliori dei telefoni del restante 72% dei partecipanti. Tenendo conto di questa non uniformità tra i dispositivi (parametro non controllabile) i dati restano comunque interessanti.

Per l'importanza che il mezzo tecnologico ricopre nello svolgere le attività quotidiane, potrebbe capitare che in assenza di energia elettrica queste persone accusino un senso di ansia, aggressività o paura, dovuto all'attivazione del sistema di attaccamento, soprattutto in momenti ritenuti dalla persona degni di massima attenzione (Grafico 18) e causa di un'allerta emotiva.

Ed ecco che le osservazioni precedenti si confermano osservando il numero di

persone che lasciano sempre acceso lo Smartphone di notte (71%). Anche questo dato andrebbe approfondito per capire in dettaglio le motivazioni. Di fatto però, questo aspetto contribuisce a rafforzare la relazione potenzialmente disfunzionale di una vita "always on" (Grafico 19).

Un dato interessante riguarda la percentuale delle persone che ritengono lo Smartphone un elemento di (leggera) distrazione (42%) rispetto a coloro che dichiarano che non rappresenta alcuna distrazione (45%). Si tratta di percentuali significative, ma è importante sottolineare che queste valutazioni sono soggettive.

Se in quel 45% fossero comprese le risposte di persone "dipendenti" dallo Smartphone, come da letteratura la capacità di autoanalisi ne sarebbe presumibilmente alterata. Questo punto influisce del resto su tutte le risposte, ma proprio perché il "dipendente" tende a minimizzare, laddove emergono percentuali importanti, il dato deve essere attentamente preso in considerazione in previsione di interventi futuri sulla salute del cittadino.

Alla domanda se lo Smartphone influisca negativamente sul tempo libero, i partecipanti si sono letteralmente divisi in due gruppi. Da

una parte chi dichiara che esso influisce poco o nulla (50%), considerandolo quindi ben integrato nella realtà quotidiana in termini di relazione; dall'altra coloro che sostengono il contrario (47%), sottolineandone l'influenza importante sulla diminuzione (realistica o percepita) del tempo da dedicare ad attività di svago (Grafico 21).

Spostandoci sul **multitasking** emergono altri risultati interessanti. La capacità delle persone di svolgere più attività in contemporanea mentre si utilizza lo Smartphone è da tempo oggetto di numerose indagini. I dati ottenuti dal test indicano una suddivisione in tre livelli: coloro che ritengono di riuscire a svolgere più attività in contemporanea (35%), coloro che manifestano problemi di concentrazione (27%) e chi invece non percepisce alcun problema (30%). Soltanto una piccola percentuale (6%) dichiara di essere completamente assorbito dallo Smartphone. Il risultato mostra quanto la relazione con esso stia maturando col passare del tempo, suggerendo che molte attività svolte a distanza potrebbero essere mantenute o addirittura incrementate senza temere eccessivamente l'utilizzo dello Smartphone (Grafico 22).

Il dato è ovviamente da indagare da un punto di vista oggettivo, ma rispetto alle aspettative i risultati sono comunque confortanti.

La scelta di un posto preferito dove mettere lo Smartphone ha portato in luce un dato interessante in termini di relazione. Il 30% dei partecipanti ha dichiarato di ritenere le proprie tasche il posto più sicuro per avere sempre un contatto, mentre il 12% indica la custodia.

Il termine "proteggere" nella domanda è stato volontariamente usato per ricondurlo al concetto di relazione e quindi di accudimento emotivo. Va inoltre sottolineato che se un 43% ha scelto una risposta suggerita dagli autori (tasca – custodia) il dato non è da sottovalutare.

In effetti la scelta delle risposte era posta in maniera volutamente precisa, ma lasciando libertà al soggetto di scegliere "non mi sono mai posto il problema" per tutti i casi che non rientrassero nelle opzioni fornite. In quest'ottica le risposte assumono una maggiore rilevanza: in termini assoluti circa 280 persone hanno dichiarato di proteggere il telefono o tenerlo a contatto costante, in maniera estremamente chiara.

Il fatto che il 43% delle persone abbia dichiarato di non essersi mai posto il problema, in correlazione con i risultati ottenuti dalle domande precedenti, non esclude che la relazione sia consolidata al punto tale da ritenerla naturale e scontata (Grafico 23).



### **Conclusioni in sintesi:**

Di seguito la sintesi delle conclusioni tratte dalle riflessioni principali formulate nei paragrafi precedenti dal nostro punto di vista.

- **Il rapporto tra cittadini e Smartphone merita di essere monitorato.**

Una volta recuperata la normale quotidianità, il rischio è che lo squilibrio emotivo e relazionale manifestato in quarantena si trascini al punto tale da inficiare la vita dei cittadini con ripercussioni psicologiche potenzialmente anche serie, che aggravino il già diffuso problema di un'alta *glicemia digitale* collettiva.

- **È ampiamente confermato il ruolo di tramite tra singolo e società svolto dallo Smartphone.**

Tale ruolo non deve tramutarsi in un sostitutivo dei rapporti sociali e in un eccessivo motivo di alterazione emotiva, ma piuttosto essere sfruttato in maniera positiva e sana a protezione della persona, e come propellente per la società. Una società che non possiamo pretendere abbandoni lo Smartphone ora che esso ne è parte integrante sotto molti punti di vista.

- **I cittadini collaborano e sono parte attiva del processo di digitalizzazione.**

La grande e immediata partecipazione al sondaggio dimostra come le singole persone siano disponibili al confronto e attente al tema dell'igiene digitale personale. L'evoluzione della nuova società, sempre più tecnologica, dovrà considerare questo aspetto per introdurre un nuovo approccio utile al monitoraggio costante e interdisciplinare di questo nuovo fenomeno. Il COVID-19 ha di fatto accelerato un processo di cambiamento tecnologico già lentamente in corso in termini di

digitalizzazione. Per questo motivo si rende ora necessario uno strumento scientifico utile per la misura della glicemia digitale dei cittadini. Serve un piano di alfabetizzazione digitale e una coordinazione fondata sulla condivisione di buone pratiche, l'inclusione e il coinvolgimento della collettività, senza imposizioni che rischierebbero di causare risultati diametralmente opposti.



**Dr. Alessandro Trivilini**

Direttore scientifico  
Diagnosi tecnica della glicemia digitale



**Dr. Sonia Cenceschi**

Ricercatrice scientifica  
Diagnosi tecnica della glicemia digitale

Visita il sito:

[www.dietadigitale.ch](http://www.dietadigitale.ch)



## Ritrovarsi a scuola (anche) grazie alle tecnologie

Con cosa riassumerei il mio vissuto ai tempi della quarantena ? Con dei sorrisi. E con il sollievo di alcuni allievi di scuola media che, dopo alcuni giorni di completo smarrimento e isolamento, sono rientrati in contatto attraverso uno strumento di videoconferenza con i loro compagni, con i loro docenti, con la loro scuola. In quel preciso istante mi sono commosso. Quell'emozione, che rimarrà indelebile nella mia memoria, mi ha fatto comprendere ancora di più quanto era essenziale il lavoro che stavamo offrendo alla nostra società. Tutti quanti abbiamo sentito la reale utilità del nostro contributo.



Quei sorrisi hanno dato la forza a tutta la squadra del Centro di risorse didattiche e digitali (CERDD) di non mollare, di non fermarsi e di lavorare senza sosta per riuscire ad offrire a tutti gli istituti scolastici del nostro Cantone

gli strumenti tecnologici per comunicare, per relazionarsi, per insegnare e apprendere a distanza. Inizialmente ci interessava poco la dimensione didattica. Credo sia prioritario che la scuola si interessi innanzitutto dello stato psicofisico degli allievi e sia attenta al loro benessere. Questo, secondo me, deve prevalere sugli aspetti didattici e di apprendimento perché il disagio influisce in modo notevole sulle capacità di lavoro e di apprendimento, ma soprattutto sulle capacità di resilienza della popolazione e della società. Tra gli obiettivi della scuola per far fronte alle situazioni traumatiche vi è anche quello di garantire una sorta di ritorno alla normalità dato dai ritmi quotidiani e dalle relazioni sociali. Insomma, ci interessava far sentire ai nostri studenti e alle famiglie che la scuola c'era! Che la scuola era viva e più forte che mai e che continuava ad essere un punto fermo della nostra società. Mi hanno emozionato molti docenti, che definirei eroici. Hanno imparato velocemente ad utilizzare strumenti che molti di loro non avevano mai usato prima. Mi hanno emozionato le direzioni scolastiche che in poco tempo hanno riorganizzato la loro griglia oraria offrendo formazione, sostegno e supporto a studenti e famiglie. Ci tengo a ricordare che il Dipartimento ha emanato, in questo

periodo, delle direttive dove è stata sottolineata l'importanza di un'interazione diretta regolare tra gli allievi e i docenti. Lo strumento che il CERDD ha messo a disposizione di tutti per ottemperare a questo scopo è Microsoft Teams, un software che consente di effettuare videochiamate, chattare e lavorare in modalità sincrona su documenti. Oltre ad esso, per un uso non simultaneo è stata messa a disposizione la piattaforma Moodle, che il docente può utilizzare per organizzare le risorse e le attività didattiche.

Le tecnologie offerte dal DECS/CERDD durante la pandemia quindi, come detto, hanno permesso un ritorno alle relazioni e alle attività di insegnamento e apprendimento. Insieme a queste dimensioni, che evidentemente si intersecano, da subito ci siamo preoccupati di lavorare e insistere su uno dei nostri "cavalli di battaglia": l'educazione all'uso consapevole delle tecnologie. Questa necessità educativa, lo ricordo, è anche definita nel Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese. La formazione a distanza ha obbligato tutti quanti a lavorare su questo ambito e il DECS si è premurato di curare e monitorare, nel limite del possibile, questa dimensione inviando anche alcune comunicazioni mirate alle famiglie. Seguiranno indagini ed analisi più approfondite ma l'impressione

generale è che, in linea di massima, questi strumenti si sono utilizzati in modo responsabile ed efficace. Sono davvero poche le segnalazioni di abuso che ci sono giunte. Termino riportando una mia impressione: questo periodo ci ha pure fatto dimenticare il dibattito dei mesi passati rispetto all'ipotetico divieto degli smartphone nelle nostre scuole. Quella discussione, che oggi sembra lontanissima, ha rimesso al centro la vera questione per la quale ci siamo sempre battuti: tra gli obiettivi importanti della scuola vi è anche quello di preparare al meglio bambini e adolescenti al mondo digitale, educando in sostanza all'uso consapevole della tecnologia. Questo periodo ci ha obbligati a farlo. La tecnologia a volte poco considerata nel mondo della scuola (e talvolta demonizzata) ha quindi dimostrato (anche) la sua grande utilità e qualità di risorsa pure nelle relazioni. E certamente siamo tutti cresciuti, almeno un po', rispetto ad un uso più responsabile di questi strumenti. Smartphone compreso.



**Dir. Daniele Parenti**

Direttore Centro di Risorse Didattiche e Digitali  
Dipartimento dell'educazione, della cultura e  
dello sport – DECS

Visita il sito:

[www.ti.ch/cerdd](http://www.ti.ch/cerdd)



## Avanti con resilienza e lavoro di squadra

Ho sempre creduto che uno sviluppo a misura d'uomo delle nuove tecnologie fosse necessario per un progresso equilibrato e proporzionato alla realtà delle persone che le utilizzano.

Ciò che è successo alla nostra società con il COVID-19 è drammatico sotto molti punti di vista, ma è anche un'occasione di riflessione interiore profonda che tutti noi, a prescindere dal nostro ruolo professionale, siamo chiamati a fare. Il tempo è stato rallentato al punto tale che ci troviamo ora di fronte a una nuova straordinaria ripartenza, da cogliere nel segno delle nuove opportunità.

Il singolare (Io) ha lasciato il posto al plurale (noi) e giorno dopo giorno ci stiamo rendendo conto della forza che insieme possiamo erogare di fronte a un progetto, una sfida oppure semplicemente una situazione quotidiana, nel momento in cui ad affrontarla è il gruppo e non più il singolo individuo.

Un gruppo strategico composto da persone ma anche da nuove tecnologie, capaci di semplificare i processi, agevolare la comunicazione e mediare

al momento in cui le scelte da fare possono diventare complicate.

I dati raccolti da questo sondaggio ne sono la prova. Senza l'ausilio delle nuove tecnologie il periodo di isolamento sarebbe stato più controverso e difficile. La nostra capacità di adattamento a nuovi paradigmi di lavoro e di studio ha trovato un forte alleato nelle nuove tecnologie.



È presto per dire se il COVID-19 cambierà completamente le nostre abitudini, ma è certo che ha accelerato i tempi del rapporto uomo-tecnologia, fornendo una visione più chiara di quanto sia importante disporre di strumenti innovativi nel processo di evoluzione della nuova emergente società digitale.

Analizzando i risultati da vicino emergono informazioni molto interessanti. Per esempio, con la lente di osservazione posta sulla fascia di età, possiamo subito notare che la partecipazione è stata eterogenea e ha

coinvolto tutti, dai 13 ai 65 anni o più, con un'ottima ripartizione tra uomini e donne. Si tratta di indicazioni importanti che dimostrano chiaramente che le nuove tecnologie oggi non pongono alcuna barriera tecnica al loro utilizzo e possono essere usate come base solida per lo sviluppo di nuovi servizi e prodotti di utilità generale.

Da questo punto di vista gli investimenti fatti nell'ultimo decennio per uno sviluppo pervasivo a misura d'uomo delle nuove tecnologie hanno dato ottimi frutti.

Successivamente, c'è un altro elemento importante che dobbiamo considerare con attenzione. Tutte le fasce d'età coinvolte hanno dichiarato che l'uso dello Smartphone fatto durante il periodo di isolamento ha cambiato le loro abitudini. Un aspetto centrale per continuare a porre la massima attenzione ad uno sviluppo olistico che mantiene l'uomo al centro del nuovo eco sistema digitale in fase di costruzione.

Non possiamo trascurare questi dati, sono un campione rappresentativo e una grande opportunità di analisi per comprendere meglio come muoverci nei prossimi giorni e nei prossimi mesi nel pieno rispetto della volontà e delle necessità dei singoli cittadini.

Da parte nostra siamo molto sensibili all'igiene digitale delle persone, vogliamo dar loro i migliori strumenti digitali, nel pieno rispetto della privacy e della sfera privata, evitando che vengano percepiti come invasivi, inutili o, peggio ancora, complicati.

Le opportunità saranno molte, ora dipende solo dalla nostra resilienza e dalla volontà comune di cogliere per la salvaguarda della nostra salute e per il nostro benessere generale.



**Dir. Fabrizio Cieslakiewicz**

Presidente della Direzione generale BancaStato

Visita il sito:

[www.bancastato.ch](http://www.bancastato.ch)



## Maledetta primavera

### Che fretta c'era?

L'inverno si stava accomiando senza importanti sussulti meteorologici. Quanto agli Smartphone, alcuni esitavano pigri sui social intenti a lasciare traccia dei residui bagordi di carnevale o delle vacanze trascorse sulle nevi, altri girovagavano in Google sulle tracce di Wuhan, oscuro sobborgo cinese di undici milioni di abitanti che, dopo secoli di insignificante penombra, di lì a poco avrebbe incrociato la storia, quella che conta e che, per intenderci, viene consegnata ai manuali scolastici.

Nel giro di poche ore, senza preavviso alcuno, a una velocità folle, nemmeno lontanamente prevedibile, la nostra vita è stata avvolta in una nube oscura come mai era successo in passato.

### Che imbroglio era?

In men che non si dica i palinsesti televisivi pomeridiani sono stati assediati da austere conferenze stampa in cui i malcapitati rappresentanti politici, con l'imprescindibile supporto del medico cantonale, hanno alternato il doveroso annuncio dell'avvenuta invasione del virus alle premurose rassicurazioni pronunciate per fronteggiare il dilagante smarrimento che attanagliava la popolazione. Da quel momento i portali del mondo

dell'informazione ci hanno "appiccicato" ai nostri device, dispensandoci compulsivamente notizie a raffica che oscillavano dal catastrofismo più estremo a moderati appelli all'igiene delle mani o all'incauta derubricazione della "brutta bestia" in un'influenza "un po' più aggressiva".



### Per infettarsi basta un'ora ...

E anche molto meno. L'emergenza epidemiologica si è subito palesata nei suoi contorni più drammatici. La forza virale del contagio ha messo in ginocchio la società, ha provocato disagio e incoerenza nelle comunità scientifiche, ha sollecitato oltre ogni ragionevole immaginazione le strutture sanitarie e gli operatori che le animano senza risparmio, ha incagliato il sistema democratico, quello economico, quello scolastico. Quel che più conta tuttavia è che la veemenza del virus ha disseminato angoscia, dolore, morte; lo ha fatto senza guardare in faccia a nessuno, senza distinzione sociale, geografica, culturale.

## **Che resta dentro di me?**

Trascorsi oltre due mesi nelle tenebre più profonde è necessario cominciare a rivolgere uno sguardo a ritroso rispetto all'esperienza vissuta. È indispensabile farlo indagando anche aspetti divenuti prepotentemente focali quali quelli generati dall'accresciuta possibilità di fruizione di nuove tecnologie da parte degli umani. In un'era di crescente individualizzazione, la sospensione della vita comunitaria nei termini in cui le circostanze ce l'hanno imposta, ha esacerbato il duro confronto di molti con la solitudine, esponendoli inesorabilmente al rischio incombente di isolamento sociale. I dati presentati nelle pagine precedenti sono eloquenti. L'uso dello Smartphone, assieme a qualche inevitabile avvisaglia di contagio sociale nell'uso improprio e patologico dello strumento, cristallizza nitidamente la funzione di ponte che esso esercita tra le persone e il contesto (affettivo, sociale e professionale) in cui sono inserite. In questa precisa dimensione si rende necessario predisporre una decisa offensiva nelle attività di educazione all'utilizzazione consapevole dello Smartphone e un'efficace sensibilizzazione rispetto alle insidie che un uso improprio dello stesso riserva. Inutile aggiungere che il contesto formativo si propone come luogo

privilegiato (pur non esclusivo) dove promuovere tale offensiva.

## **Tornerai maledetta primavera?**

Il lento e insicuro cammino di avvicinamento ad una situazione di ripristinata "normalità", ci pone nuovamente di fronte alla prospettiva di un ritorno repentino e doloroso a una situazione di emergenza. L'unica prospettiva capace di scongiurare il rischio di nuove recrudescenze è di mantenere elevato il livello di guardia e di responsabilità individuale. Se all'auspicata dimostrazione di civiltà, che è richiesta a tutti noi, sapremo affiancare una buona dose di creatività e di valorizzazione dell'esperienza attraversata, certamente l'umanità si troverà confrontata con una nuova luminosa stagione pregna di molte, rinnovate opportunità. La dura esperienza del COVID 19 non sarà quindi trascorsa invano. La maledizione che stiamo affrontando tra mille insidie e baluzie, bisogna pur riconoscerlo, in un tempo esiguo ha disintegrato numerosi tabù che ci hanno accompagnato fino ad inverno inoltrato. Pensiamo per esempio alle infinite resistenze che hanno incontrato nel loro tortuoso cammino i progetti di promozione dello smart working al cospetto di una sua applicazione diffusa ed efficace avvenuta nelle scorse settimane sotto la pressione ineludibile

dell'emergenza e della necessità. Ricordiamo come in brevissimo tempo il numero di utenti beneficiari di servizi immateriali o materiali che operano online sia cresciuto esponenzialmente, comprimendo notevolmente il volume delle operazioni che richiedono mobilità fisica degli utenti stessi. Sottolineiamo infine come la tecnologia abbia fornito ripetuto, efficace supporto a una serie di iniziative volte a garantire forme di solidarietà e di sicurezza sociale che hanno evidenziato il meglio dei valori umani su cui la società può fortunatamente ancora contare.

### **Voglia di stringersi e poi ...**

Il tortuoso tragitto che ci sta catapultato dall'inverno all'estate attraverso questa inconsueta, travagliata stagione, trova un ulteriore elemento di speranza nella riacquistata consapevolezza della fragilità umana, condizione questa indispensabile per valorizzare e rinsaldare i rapporti tra le persone, per stringersi attorno alle proprie amicizie, ai propri affetti; con o senza Smartphone.



**Prof. Adriano Agustoni**

Direttore

Scuola Cantonale di Commercio di Bellinzona

Visita il sito:

[www.sccbellinzona.ch](http://www.sccbellinzona.ch)



## L'importanza delle tecnologie digitali nell'emergenza e nella quotidianità

Il Coronavirus ha avuto un impatto notevole sulla quotidianità di ognuno di noi ed in particolare sulle relazioni sociali e sui contatti con le altre persone. Un normale saluto, un abbraccio, una stretta di mano, sono elementi di una quotidianità stravolta dalla pandemia che ha costretto la popolazione - in diverse fasi e attraverso diverse modalità - ad interrompere la propria routine e ad isolarsi, almeno parzialmente, dalle altre persone. La permanenza a domicilio ci ha costretto a rivedere le nostre abitudini a 360 gradi; dagli orari che tipicamente scandivano il ritmo della nostra giornata, alle attività svolte a distanza, al mancato contatto con colleghi e, non da ultimo, l'assenza di interazione fisica con chi non condivideva con noi il nucleo domestico. Una situazione inattesa cui ci siamo adattati rapidamente e senza grandi alternative.

In questa fase l'incremento dell'utilizzo delle tecnologie digitali - ed in particolare di PC e Smartphone - è una conseguenza evidente, come emerge anche dai risultati del sondaggio "Benedetta tecnologia". Il 68% dei

partecipanti al sondaggio indica di aver aumentato in modo significativo il numero di attività giornaliere svolte con lo Smartphone durante il lockdown. Questi strumenti si sono progressivamente ritagliati un ruolo sempre più rilevante nella nostra quotidianità, prevalentemente per una motivazione pratica dettata dalla situazione. In una fase in cui il contatto sociale è stato ridotto al minimo, ci siamo - almeno in parte - affidati alla tecnologia per rimanere in contatto con gli altri, aumentando l'esposizione all'utilizzo di questi strumenti, come pure il tempo e la frequenza di connessione alla rete.



Lo strumento digitale ha dunque giocato un ruolo essenziale in una partita che ci ha visto confrontati con un avversario ostico e inatteso: il distanziamento sociale. Un vero e proprio distacco che abbiamo cercato di colmare anche attraverso l'utilizzo delle tecnologie digitali. Un'immagine che emerge appieno dalle numerose foto di pazienti ospedalizzati (non solo a causa

del Covid) che comunicavano e interagivano con i propri cari unicamente attraverso videoconferenze e videochiamate.

Il crescente utilizzo delle tecnologie digitali è andato di pari passo con la diffusione di nuove pratiche e abitudini sociali che con buona probabilità segneranno lo sviluppo della società nei prossimi anni. Il telelavoro, sempre più attuato e diffuso, rappresenta un chiaro esempio di un'attività che è forzosamente entrata a far parte della nostra routine, permettendo a molte realtà attive sul territorio di non bloccare completamente la loro operatività, seppur in una situazione di grande incertezza e difficoltà.

Dal canto suo anche la formazione è stata rivoluzionata dalla pandemia: le lezioni a distanza erogate da scuole e università dal mese di marzo hanno segnato un cambio di rotta decisivo che, a fronte di alcune importanti criticità, ha evidenziato anche aspetti positivi, tra cui la maggiore capacità organizzativa dello studente e il lavoro in autonomia, con la possibilità di fruire comunque di un canale di comunicazione e interazione con docenti e compagni attraverso la rete. Un cambiamento epocale reso possibile sia dal grande impegno delle persone coinvolte (docenti e studenti) che in

pochi giorni hanno rivoluzionato le proprie attività e abitudini, sia dai diversi supporti tecnologici utilizzati per mantenere il contatto a distanza.

Il quadro complessivo è in continua evoluzione ed emergeranno anche in futuro nuove tendenze relative alle modalità di utilizzo delle tecnologie digitali, tendenze che è opportuno monitorare anche attraverso apposite analisi e ricerche di qualità in grado di offrire una panoramica della situazione. Un ruolo fondamentale in questo contesto sarà svolto da famiglie, scuole, università, istituzioni e associazioni che attraverso il loro operato potranno favorire un corretto utilizzo degli strumenti tecnologici a disposizione, svolgendo in particolare una qualificata azione di formazione e sensibilizzazione verso la popolazione.

Dal canto suo la ricerca scientifica permetterà - attraverso lo sviluppo di progetti e iniziative mirate in una molteplicità di settori - di fornire una risposta concreta alle esigenze della società, offrendo soluzioni tecnologiche e all'avanguardia a fronte delle sfide reali cui saremo confrontati.

Un sistema formato da una molteplicità di elementi e di attori in cui ognuno dovrà svolgere con impegno e dedizione il proprio ruolo, partendo dal presupposto che la tecnologia non

sostituisce l'essere umano, ma può supportarlo, laddove possibile, nello svolgimento delle sue attività e nella sua routine. Questo vale sia in una situazione di emergenza, come può essere quella dettata da una pandemia globale, ma anche sempre più nella normale quotidianità.



**Prof. Dr. Emanuele Carpanzano**

Direttore  
Dipartimento tecnologie innovative  
SUPSI

Visita il sito:

[www.supsi.ch/dti](http://www.supsi.ch/dti)



## Lo Smartphone si è riscattato!

In questo momento di emergenza sanitaria, la nostra quotidianità è cambiata all'improvviso in modo radicale. Non avrei mai immaginato di partecipare ad una riunione alle 17:00 in cui abbiamo ricevuto l'informazione di chiudere l'accesso alle allieve e agli allievi della scuola dal giorno successivo e per un tempo indeterminato.

Distanze sociali da mantenere, chiusura di molti servizi, una situazione molto particolare e una difficile organizzazione visti i tempi di reazione rapidi.

Siamo perciò arrivati a garantire il percorso formativo in una modalità finora utilizzata solo quasi come passatempo o ripetizione. Il contenitore accessibile da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento si è trasformato in aula.

Il/la docente ha trapassato le pareti ed è entrato/a nelle case dell'apprendista. Grazie a Smartphone, PC, Tablet e via scorrendo, la formazione ha potuto continuare nonostante la distanza.

Gli strumenti che prima del COVID-19 erano difficili da gestire all'interno della classe, sono diventati indispensabili e traghettatori della formazione tra gli spazi privati di docenti e allieve e allievi.

Lo Smartphone si è riscattato!

In tempi "normali" in classe l'uso del telefonino è vietato, se non per attività specifiche. Deve essere lasciato nello zaino, oppure in una scatola sulla cattedra. Si è arrivati a questo perché certe volte è difficile non lasciarsi distrarre dall'idea di ricevere un messaggio o leggere un commento, e quindi nei momenti di calma/noia la voglia di controllare lo schermo è quasi irrinunciabile.



Lo Smartphone in classe è ritenuto un nemico della concentrazione. Oppure uno strumento facile da usare per dare una veloce risposta, senza contestualizzare, argomentare o interpretare.

Insomma, uno strumento a portata di mano che spesso è utilizzato per scambiare messaggi futili, o per nascondersi, per comunicare senza confrontarsi.

Proprio per evitare di entrare in discussioni difficili da affrontare a distanza, ho sempre ritenuto poco

opportuno utilizzare, da parte dei docenti, i gruppi whatsapp di classe, la vedevo come un'intrusione nel mondo privato delle ragazze e dei ragazzi.

Durante l'emergenza COVID-19 i gruppi di classe sono stati utili e sono stati creati quando non esistevano. Poter contattare le/gli apprendiste/i tramite messaggio è stato, all'inizio, fondamentale per i/le docenti. Questo ha permesso di verificare la messa a punto della tecnologia di ognuno per permettere la formazione a distanza.

I primi contatti, la prima messa in rete è avvenuta proprio con messaggi sui cellulari. Così poi molte classi hanno cominciato a incontrare i/le docenti sulle piattaforme didattiche e attraverso video lezioni. Lo Smartphone è stato utile per ricevere informazioni, per seguire lezioni, vedere tutorial, fare da webcam, ricevere novità e per rispondere o telefonare!

Tutti noi abbiamo potuto approfondire le potenzialità di questo oggetto. Forse ora lo useremo "meglio", meno per svago e più per "lavoro".

Ora probabilmente permetteremo l'uso del telefono anche in classe, perché tutti siamo più coscienti dell'utilità, lo useremo per creare sondaggi anonimi ma istantanei, per leggere dei testi, o

farli leggere da lui, per fotografare lo schema disegnato alla lavagna. Forse non useremo la lavagna, ma useremo lo Smartphone per vedere sullo schermo lo schema messo a disposizione dal/la docente.

Sicuramente questa situazione di emergenza ci ha messo nelle condizioni di reagire verso la tecnologia, la pandemia ci ha dato l'occasione di affrontare una modalità didattica che lentamente stava prendendo piede. Dobbiamo cogliere l'occasione e promuovere e affinare la formazione a distanza, per fare interagire tra loro vari luoghi di formazione. Dobbiamo cogliere lo slancio e continuare in direzione di questa strada.



**Ing. Cecilia Beti**

Direttrice

Centro Professionale Tecnico di Lugano-Trevano

Visita il sito:

[www.cpttrevano.ti.ch](http://www.cpttrevano.ti.ch)



## Consumo digitale e distanziamento sociale

L'analisi dei dati di questo sondaggio è molto rappresentativa della società digitale di oggi, che in svariati studi sociologici e comportamentali è già stata largamente descritta. Anche se manca la partecipazione dei giovanissimi, che potrebbero essere ancora più a rischio di uso e abuso delle tecnologie.

In effetti il 75% del campione esaminato è della fascia 25-55 anni, così come il 75% è anche un lavoratore. Quindi possiamo desumere che la partecipazione al sondaggio abbia un bias di selezione, in quanto è arrivato principalmente agli adulti attraverso canali lavorativi.

Nel pool di persone partecipanti al sondaggio si può quindi rilevare come il 95% degli intervistati ha un alto bisogno di connessione a internet per fattori sociali, lavorativi e abitudini.

Esaminando nei dettagli le risposte selezionate, si può vedere come il 70% delle persone durante la pausa forzata del lockdown per il Covid19 ha cambiato le proprie abitudini di utilizzo degli Smartphone e dispositivi digitali aumentando sia il tipo di attività che il tempo di utilizzo.

Questo cambiamento è molto ben comprensibile conoscendo il meccanismo compensativo della nostra mente, in quanto la privazione della libertà, porta ad un aumento di stress emotivo. Ogni limitazione della libertà va in effetti ad aumentare il conflitto inconscio, che in psicanalisi è riferito al condizionamento infantile attraverso le regole genitoriali, sociali ricevute nei primi 7 anni di vita.



Attraverso la reazione emotiva stressogena in ambiente di privazione si adottano quindi strategie per compensare il disagio, attraverso la crescita di emozioni come la rabbia e la frustrazione: il motore reattivo principale, motore di indipendenza (come nel contesto reattivo adolescenziale) che può portare alla trasgressione oppure alla compensazione e assuefazione.

In questo contesto di lockdown socioeconomico nasce un aumento del bisogno di costante connessione, anche se le abitudini di accensione notturna

dello Smartphone non sono cambiate, ma durante la giornata il 75% delle persone con lavoro e studio a distanza ha avuto un chiaro aumento del tempo di connessione, e oltre il 50% delle persone è influenzata negativamente dall'uso del telefonino fino ad interferire con le attività quotidiane e il tempo libero. L'immediatezza della reazione alle notifiche (50% dei soggetti) così come influsso distraente equamente diviso al 50% sono dati molto indicativi.

Queste risposte sono una chiara affermazione di dipendenza dalla connessione digitale. Una domanda diretta a una persona in merito al definirsi dipendente verrebbe spesso negata, minimizzata e sottovalutata. Per questo è importante un incrocio di dati per analizzare questo fenomeno, come avviene nell'applicazione "Dieta Digitale".

In effetti si vedono due chiari effetti della dipendenza che emergono dall'analisi dei dati in oltre il 50% della popolazione presa in esame: il completo assorbimento e lo stimolo al multitasking. Il primo è un uso passivo della tecnologia che impedisce l'esecuzione di altre attività in contemporanea, mentre la seconda è un adattamento psico-comportamentale che stimola la mente a gestire plurimi compiti, per riuscire a sopravvivere alla

continua spinta della connessione digitale. Questo fenomeno è spesso molto frequentemente riscontrabile nei giovani e giovanissimi, nativi digitali, che integrano nuove soft skills molto interessanti nelle attività educative e lavorative.

Dato ancora più significativo del grado di dipendenza e assuefazione è la relativa ipo-reattività emotiva che porta all'indifferenza: il 50-70% delle persone nega di essere suscettibile a emozioni sia positive (accudimento) che negative (attaccamento) quando usa applicativi digitali.

Anche l'attesa di messaggi e notifiche non suscita particolari emozioni (60-80% di grado 1 e 2). Mentre è molto più presente la compensazione dell'isolamento interiore così come quello forzato durante epidemia Covid19 (oltre il 70%). Da questo si evince che l'uso delle tecnologie digitali con lo Smartphone è sostanzialmente un fenomeno che va ad amplificare il sentimento di appartenenza e compensazione dell'isolamento.

Senza però smuovere la gente a vivere emozioni, ma al contrario induce un appiattimento emotivo delle relazioni attraverso connessione digitale. Fenomeno molto preoccupante in chiave psicologica che può portare ad

alterazioni dell'Io digitale e quindi globalmente della persona stessa.

Il fenomeno della crescente difficoltà ai contatti sociali, vissuto da anni a seguito del distaccamento progressivo delle persone a seguito vari condizionamenti sociali, e amplificato gravemente dal lockdown vissuto, è molto ben visibile nel contesto della ricezione di telefonate e videochiamate, in cui si devono investire più risorse espressive e comunicative. In queste situazioni le persone denotano stress emotivi di grado 3,4,5 in 40-60% dei casi, mentre prima erano ridotti a meno del 20%.

Le persone non sono più in grado di gestire emozioni durante le relazioni? Apparentemente è così. Perché la forma di comunicazione messaggistica favorisce la privazione emotiva ed affettiva, e l'introduzione degli emoticon/emoji è una chiara necessità per rendere artificiosa la comunicazione emotiva.

In questo studio si può chiaramente osservare questo dato che traspare impietoso e confermano le preoccupazioni degli esperti che rendono attenti da diversi anni le persone in merito alla deriva sociale con l'uso delle tecnologie e comunicazioni digitali.

L'umanità è sulla soglia di una nuova grande dipendenza sociale. Non come in passato quando l'elettricità è entrata nelle nostre case, o la TV, i videogiochi, oppure internet con Wi-Fi e Social Network. Ma la dipendenza arriva con un dispositivo mobile che già ora ci portiamo costantemente addosso, e che ci collega apparentemente con il mondo intero, ma che allo stesso tempo ci isola nelle relazioni sociali, influenzando il nostro modo di percepire la realtà, il tempo e le informazioni attorno a noi.

L'illusione che il progresso sia strettamente collegato a nuove tecnologie imprigiona l'essere umano e intensifica la dipendenza da esse. Un uomo che non ha più il suo centro creativo, il potere di scegliere, di esprimersi e di fare, è sostanzialmente un automa prigioniero della collettività massificata, influenzata sempre di più da algoritmi di intelligenza artificiale che apprendono gli schemi di riflessione e reazione dell'uomo, e che gli propinano ciò che collettivamente la società vuole.

La dipendenza dalla tecnologia, e dalla digitalizzazione è già ormai nota. Produce comportamenti aberranti e un aumento di isolamento sociale. Se in passato sono esistite numerose sostanze (più o meno legali o illegali) con potere assuefativo e compensativo

delle emozioni negative umane, oggi tutto ciò potrebbe essere soppiantato dall'eccesso o abuso di informazioni e di tecnologie digitali.

Queste situazioni comportamentali disturbate sono già presenti oggi in un numero crescente di giovani e giovanissimi, e non sempre vengono facilmente identificate e gestite da professionisti come in passato per altre sostanze.



**Dr. med. Roberto Ostinelli**

Medico specialista FMH in Medicina Int. Generale

Visita il sito:

[www.robertoostinelli.com](http://www.robertoostinelli.com)



## Smartphone equilibrato!

*"Un giorno le macchine riusciranno a risolvere tutti i problemi, ma mai nessuna di esse potrà porne uno."*  
(Albert Einstein)

*"Baratterei tutta la mia tecnologia per una serata con Socrate."* (Steve Jobs)

*"Alcune persone si preoccupano che l'intelligenza artificiale ci farà sentire inferiori, ma poi, qualunque persona sana di mente dovrebbe avere un complesso di inferiorità ogni volta che guarda un fiore."* (Alan Kay C.)

Gli aforismi, rigorosamente cercati tramite un motore di ricerca, sovente ci aiutano a meglio leggere e comprendere un fenomeno, un avvenimento che ci vede coinvolti.

Anche le metafore, come quella della "glicemia digitale" ci aiutano a riflettere su un tema che ci concerne per il quale non ci siamo mai soffermati a pensare.

L'utilizzo dello Smartphone durante l'isolamento da COVID-19 è stato (è) un'esperienza unica nella quale ci siamo, chi più chi meno, quasi inconsciamente trovati tutti immersi. L'isolamento fisico da gran parte delle persone con le quali condividiamo le nostre giornate al di fuori della sfera familiare o di coabitazione è stato rimpiazzato da contatti virtuali,

sostenuti dai potenti mezzi tecnologici a nostra disposizione. L'essere umano, per definizione "essere sociale" d'un colpo è diventato essere "socialvirtuale". Una serie di domande sono spontaneamente sorte; ad esempio con chi e con quale frequenza mi relazio virtualmente? Prendo io l'iniziativa o aspetto che qualcuno si faccia vivo, segno che sono nei suoi pensieri? Quale grado di approfondimento dello scambio, parlo del più e del meno, con soliti convenevoli, con qualche battuta sul COVID, o esprimo le mie sensazioni ed emozioni che l'isolamento sociale mi produce?



Il confinamento a casa e il telelavoro hanno fatto sì, che lo Smartphone occupasse maggiore tempo e maggiori funzioni nella vita di tutti. Se i minorenni hanno un uso dello Smartphone più "naturale" e integrato nel loro stile di vita, la situazione legata al Covid-19 ha influenzato anche il comportamento degli adulti, che l'hanno integrato, non solo come mezzo

di interazione sociale, ma anche professionale, quale strumento di lavoro.

Ciò ha spinto anche i meno avvezzi a informarsi sull'utilizzo di applicazioni specifiche, all'organizzazione o partecipazione a teleconferenze, alla condivisione di documenti e e-mail. Verosimilmente tale funzionalità potrà sussistere, in modo complementare, anche nella fase successiva, senza prendere il posto di riunioni o telefonate, ma come utile strumento di supporto.

Rispetto al lavoro sociale, lo Smartphone ha consentito, in assenza di attività in un luogo fisico condiviso, di rendere possibile tutta una serie di attività: dalla consulenza sulle competenze genitoriali alle famiglie al mantenimento dei diritti di visita tra bambini e genitori non affidatari, dal sostegno tra educatori e minorenni a quello tra animatori e giovani. In sostanza, ha consentito di mantenere l'essenziale del lavoro educativo: il contatto relazionale. Si è trattato di un utilizzo indispensabile al monitoraggio e intervento in situazioni a rischio, di testimonianza della propria vicinanza seppure in modalità "a distanza", di

veicolamento di messaggi positivi e di rafforzamento. Un utile ruolo lo Smartphone lo ha sicuramente rivestito anche dal profilo della prevenzione, in particolare sulle misure anti-Covid, attraverso la condivisione di slogan, memo e filmati. Da ultimo, il supporto a persone che potevano provare sentimenti di isolamento o di tristezza è stato sicuramente uno dei suoi benefici maggiori e in questo lo Smartphone ha rivestito il ruolo di principale, se non unico, strumento a disposizione.

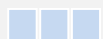
Importante, nel progressivo ritorno a una "nuova" normalità, sarà riuscire a promuovere comportamenti di relazione allo Smartphone meno invasivi e più equilibrati; compensando gli eventuali "sbalzi glicemici digitali" con attività rigeneranti e di rafforzamento del proprio benessere psico-fisico ed esistenziale, così come di intessitura di relazioni interpersonali e di comunità significative, profonde e meno fluide.



**Roberto Sandrinelli e Marco Galli**

Divisione dell'azione sociale e delle famiglie  
Dipartimento della Sanità e della Socialità - DSS

Visita il sito:  
[www.ti.ch/dasf](http://www.ti.ch/dasf)



## Risultati del sondaggio

- 1) *Punto di vista emotivo*
- 2) *Punto di vista relazionale*



## Risultati del sondaggio

### 1) Punto di vista emotivo

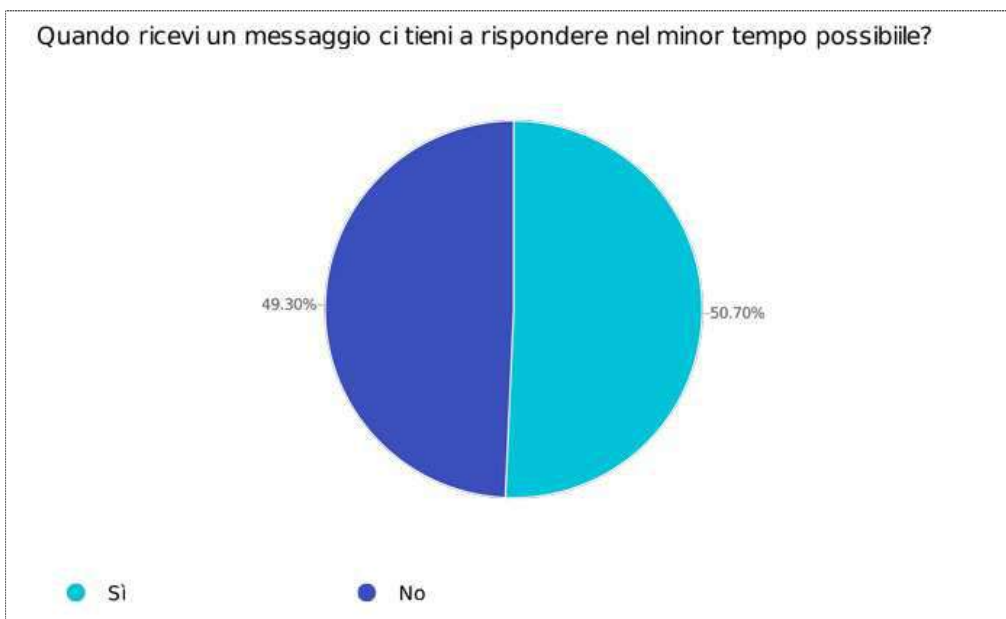


Grafico 8

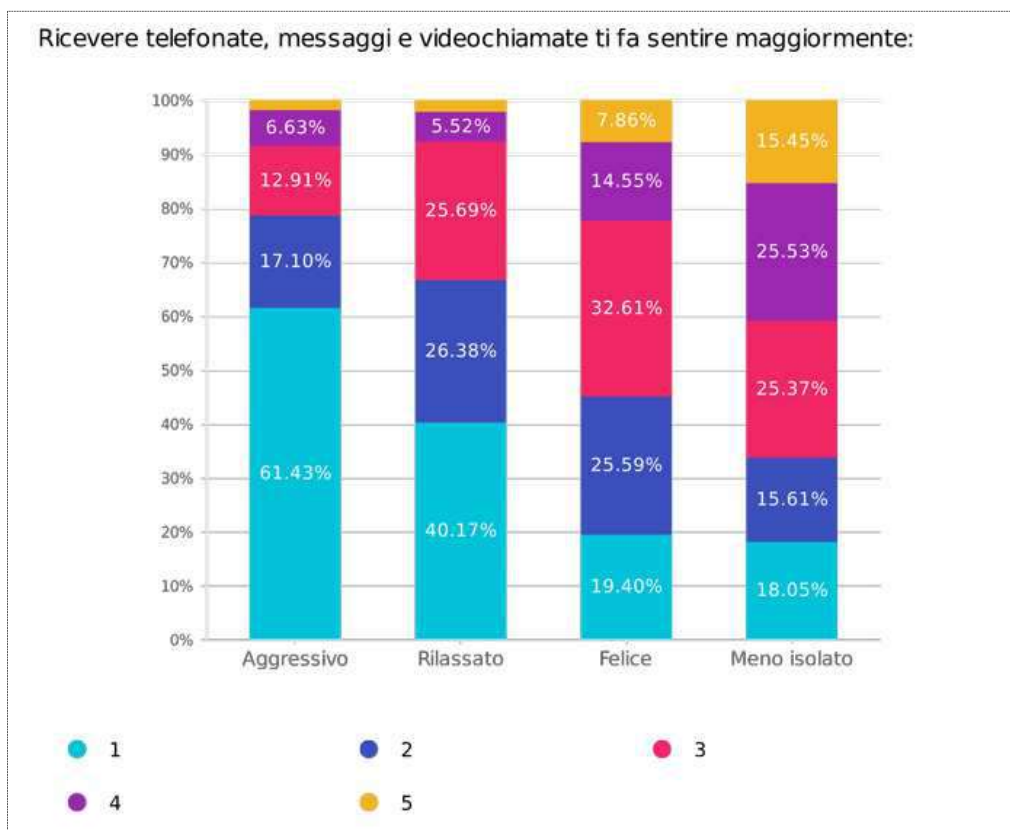


Grafico 9

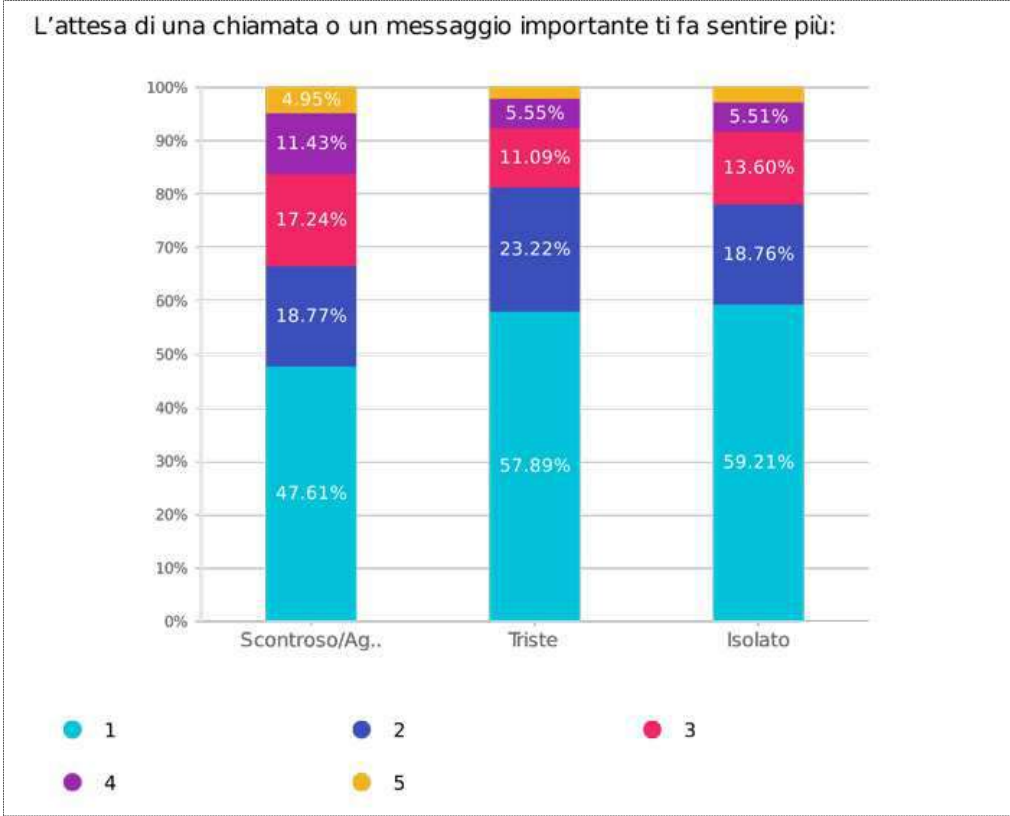


Grafico 10

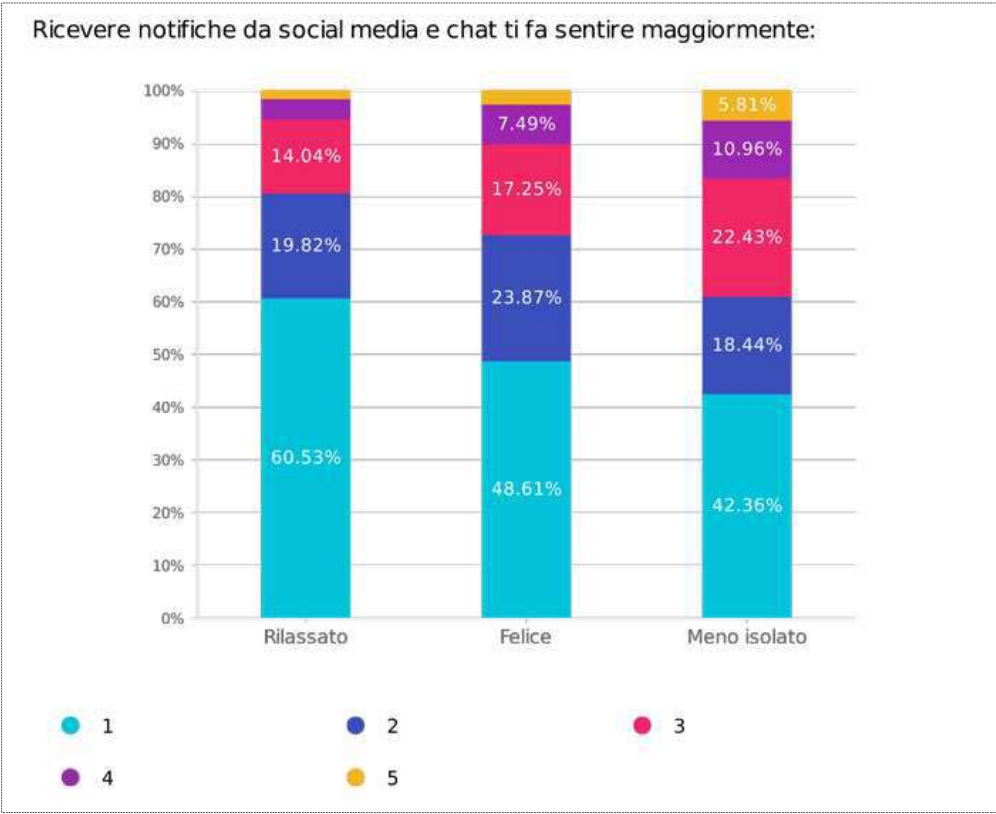


Grafico 11

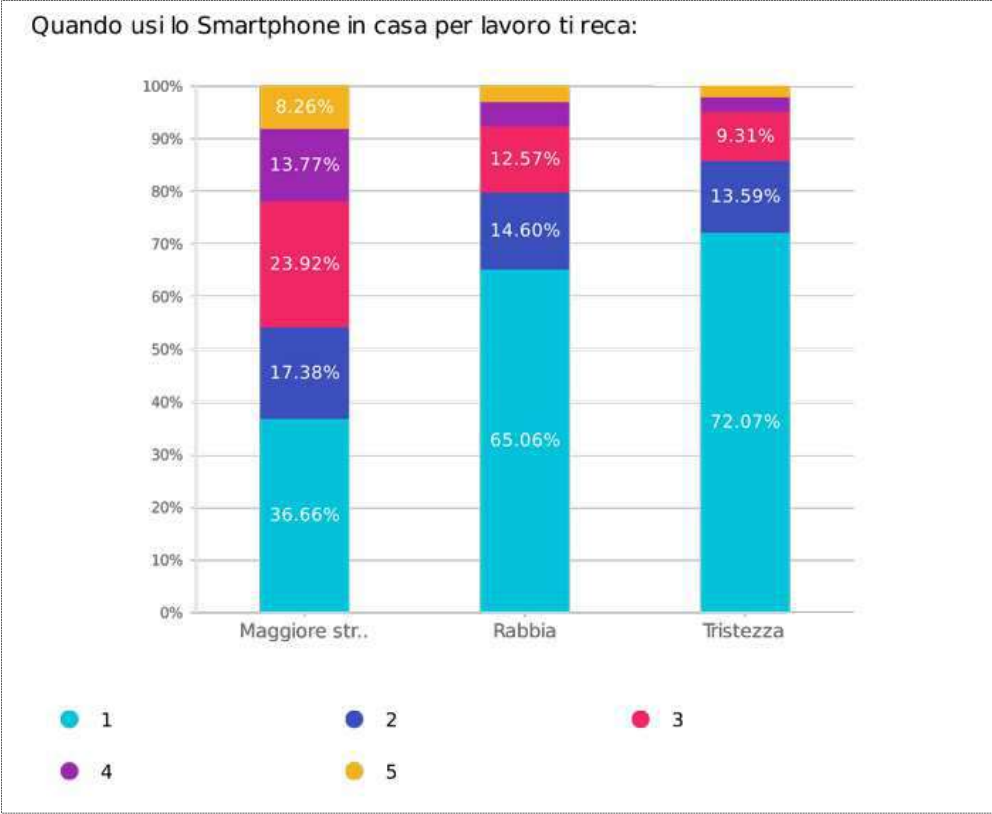


Grafico 12

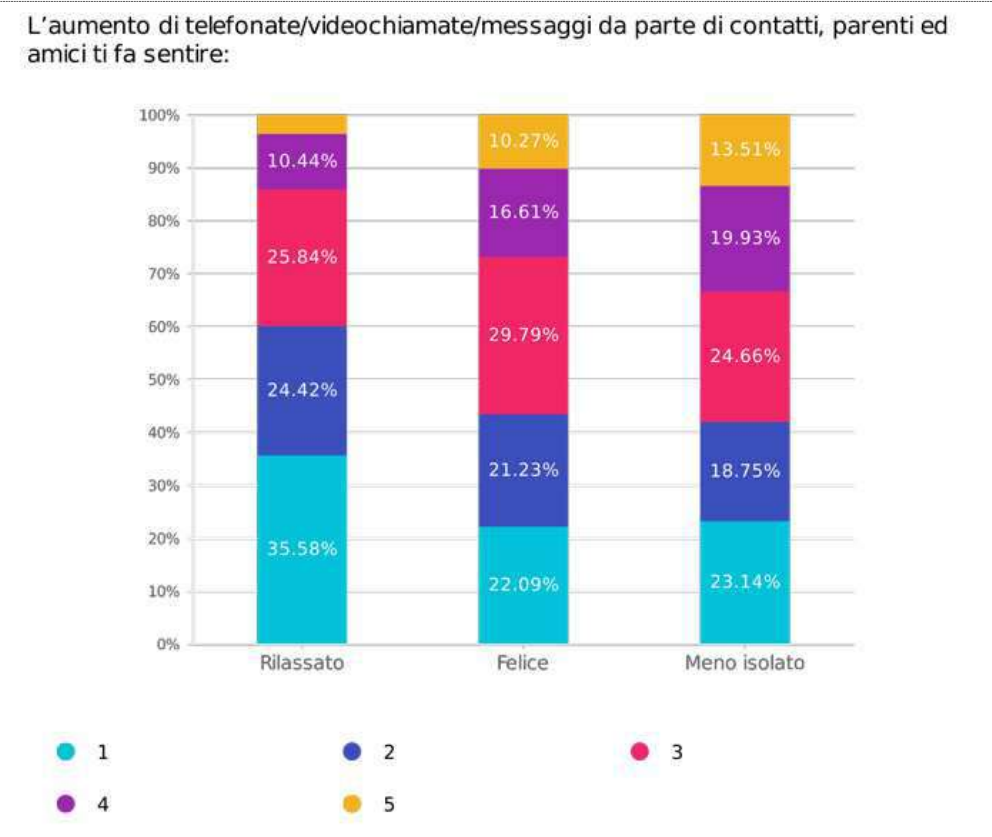


Grafico 13

Se la rete internet dovesse smettere di funzionare ti sentiresti più:

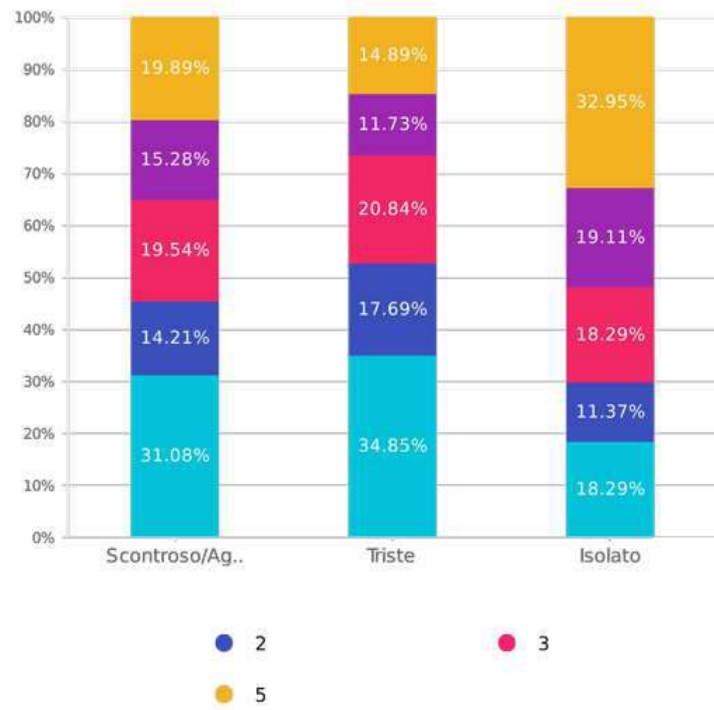


Grafico 14

## 2) Punto di vista relazionale

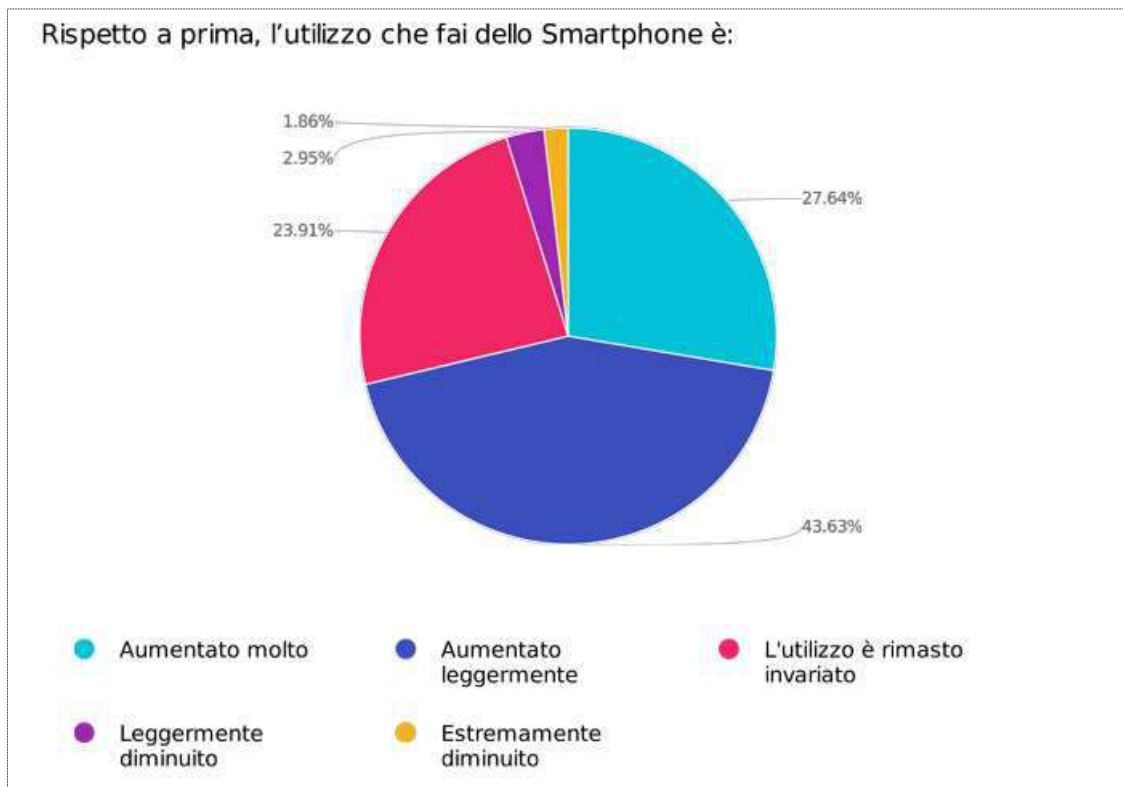


Grafico 15

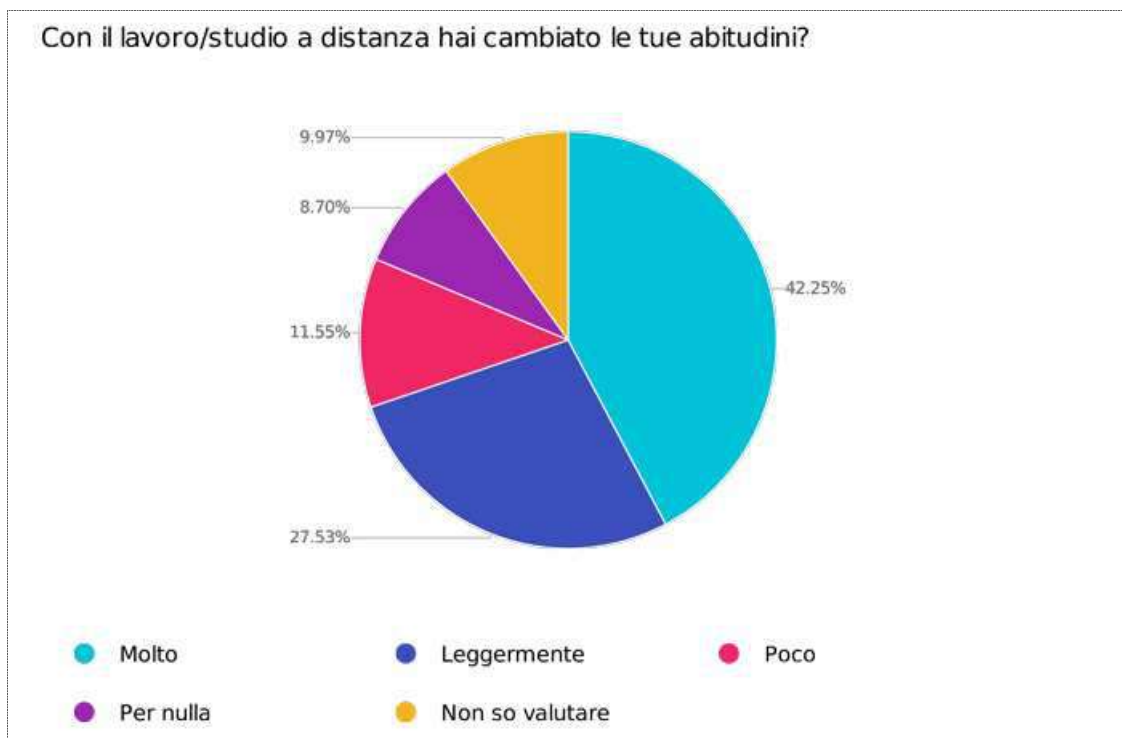


Grafico 16

Il numero di attività che svolgi con lo Smartphone durante il giorno è:

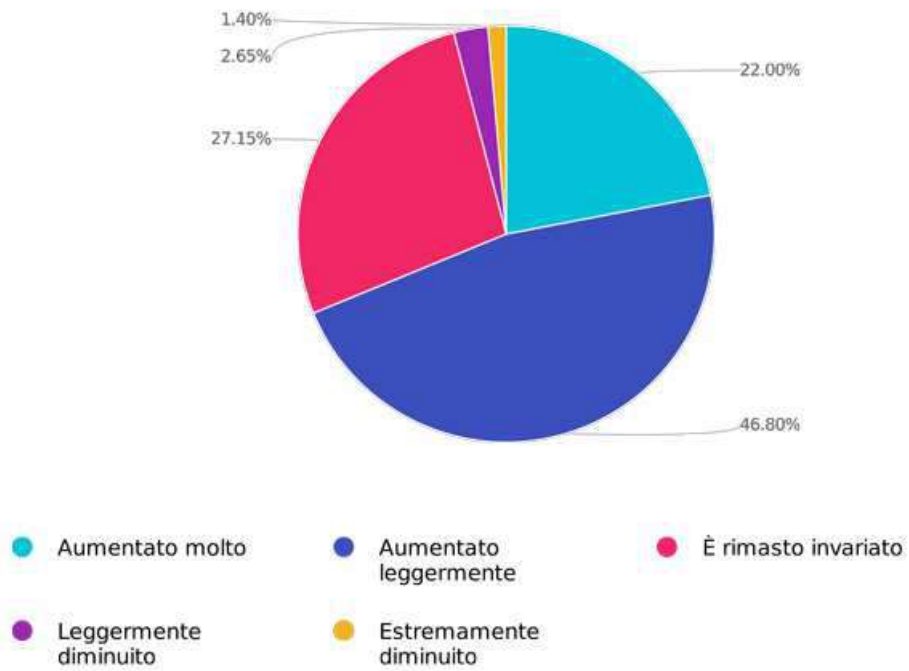


Grafico 17

Quante volte ricarichi la batteria del tuo Smartphone?

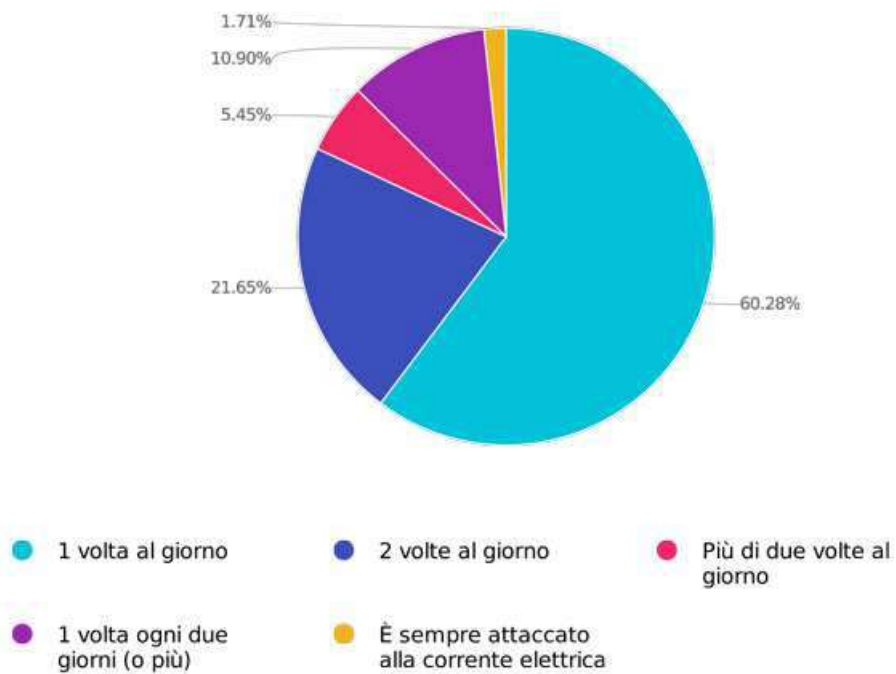


Grafico 18

Di notte ...

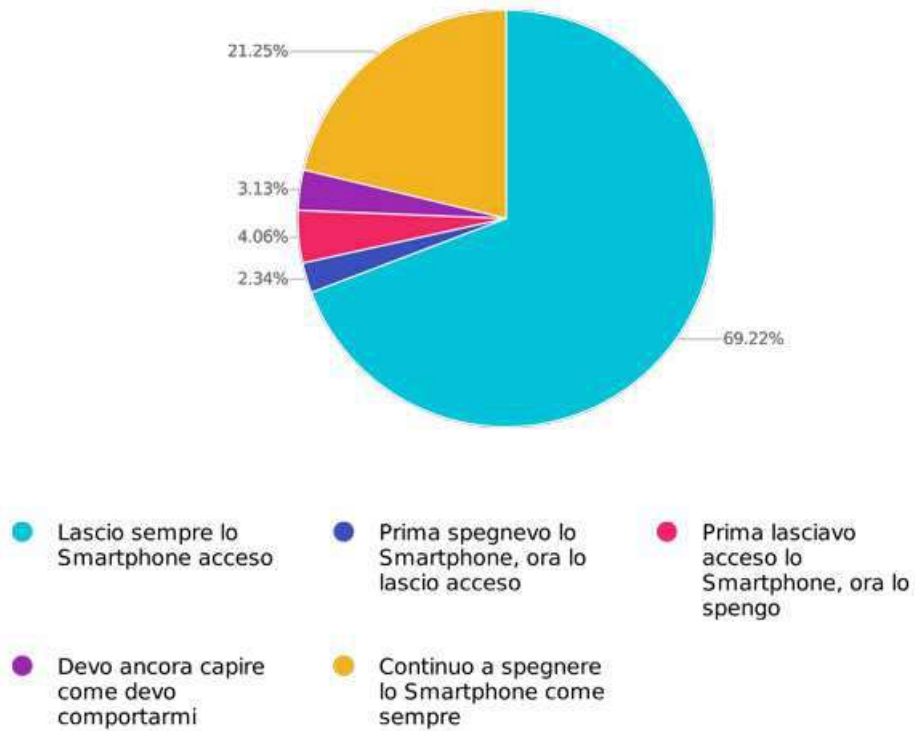


Grafico 19

L'utilizzo dello Smartphone durante la giornata:

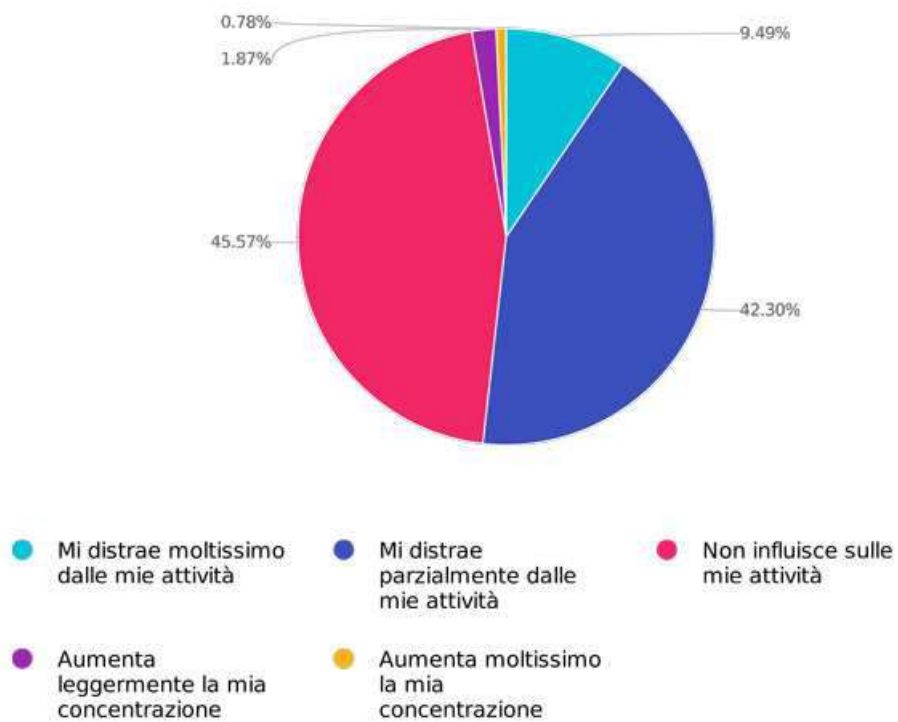


Grafico 20

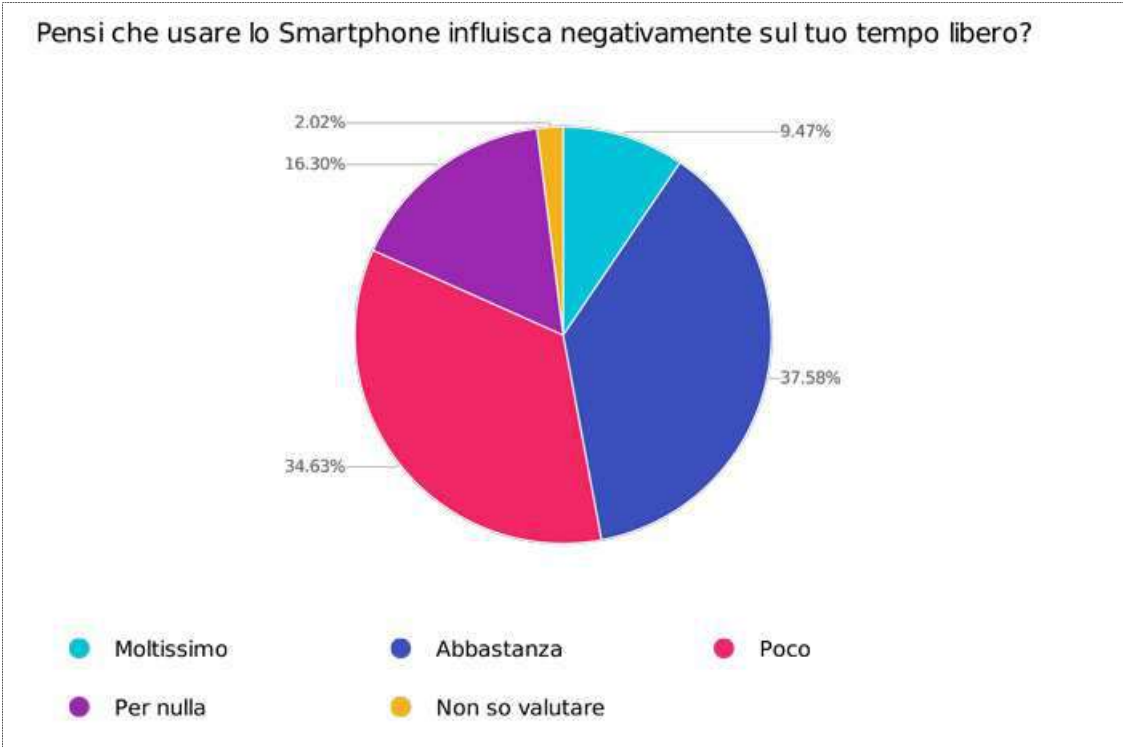


Grafico 21



Grafico 22

Hai un posto preferito dove mettere lo Smartphone per evitare di perderlo?

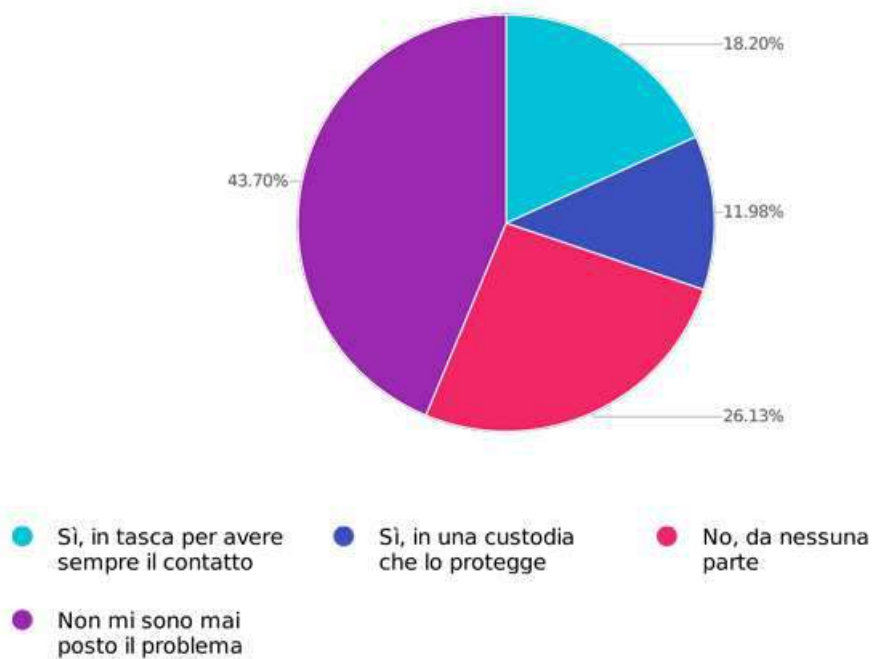


Grafico 23



## Correlazione dei dati in evidenza

- 1) *Per fascia di età*
- 2) *Reazione emotiva e contrasti*
- 3) *Per sesso del partecipante*



## Correlazione dei dati in evidenza

### 1) Per fascia di età

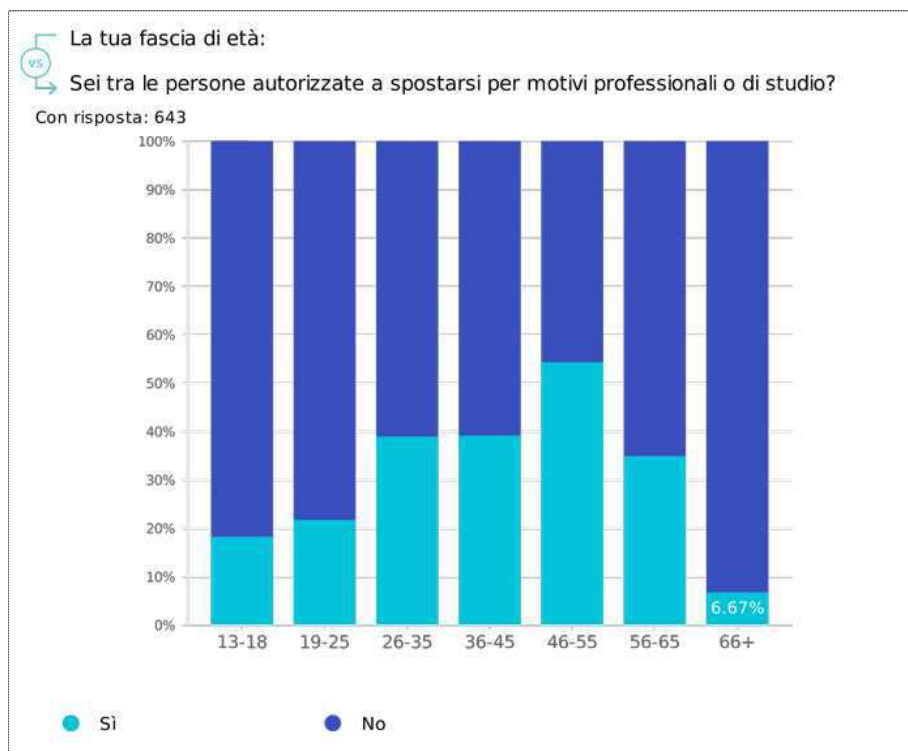


Grafico 24

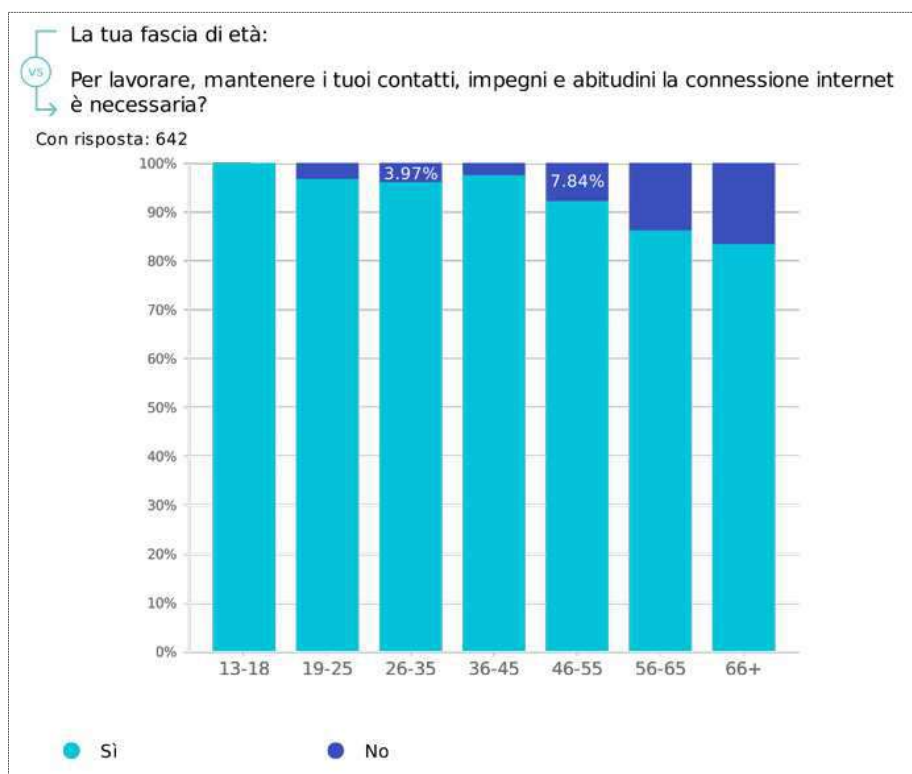


Grafico 25

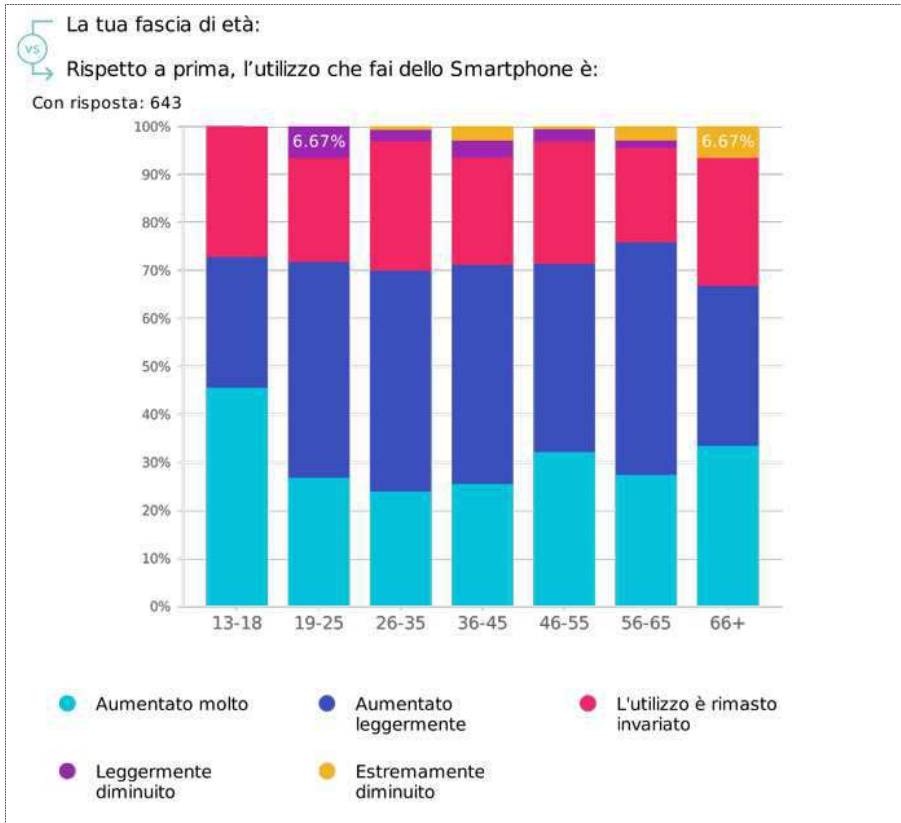


Grafico 26

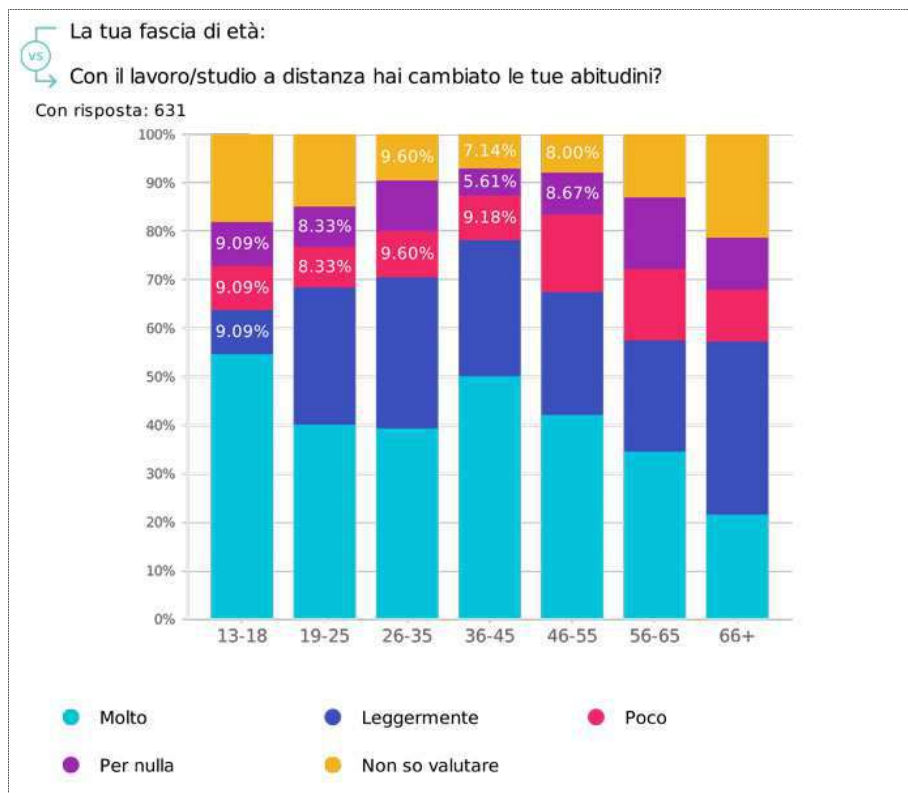


Grafico 27

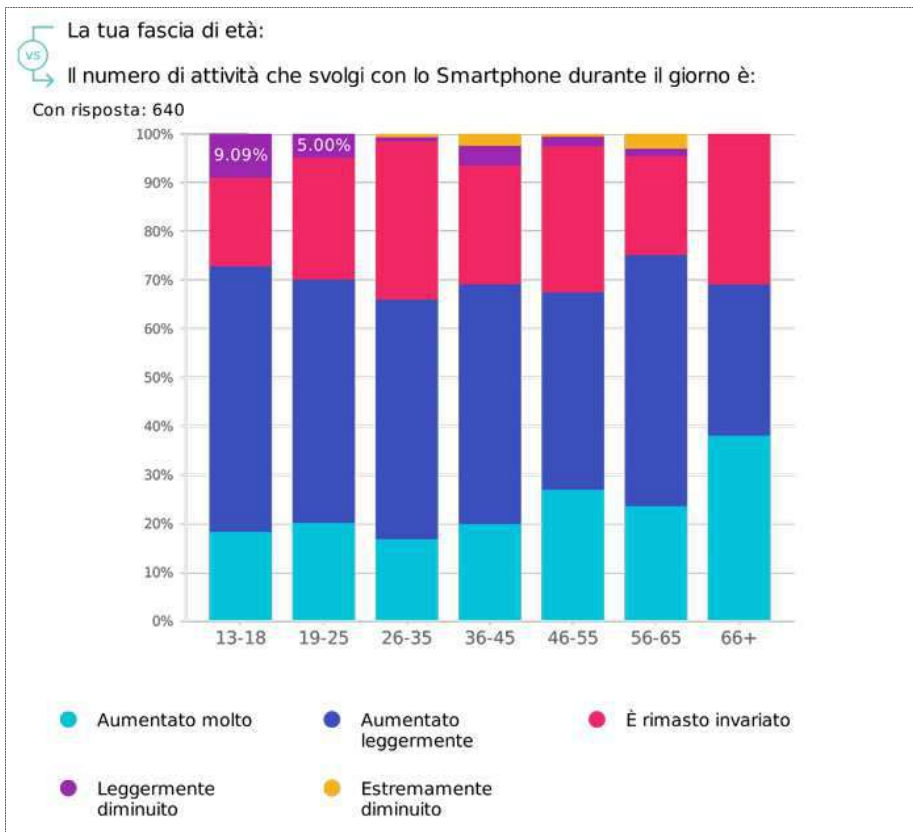


Grafico 28

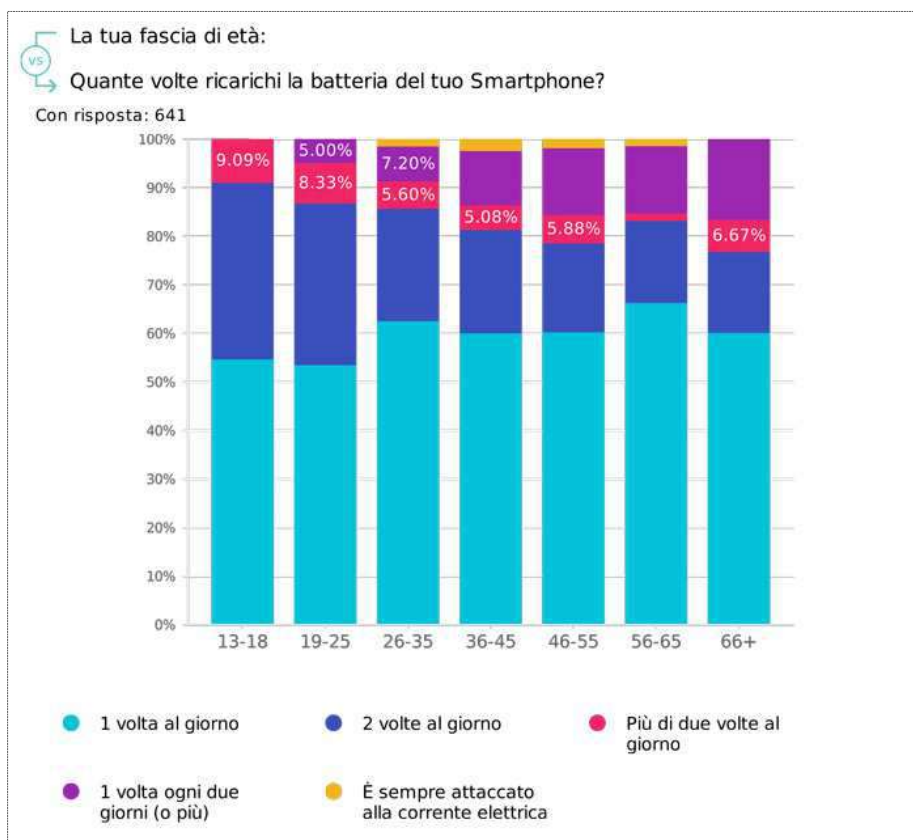


Grafico 29

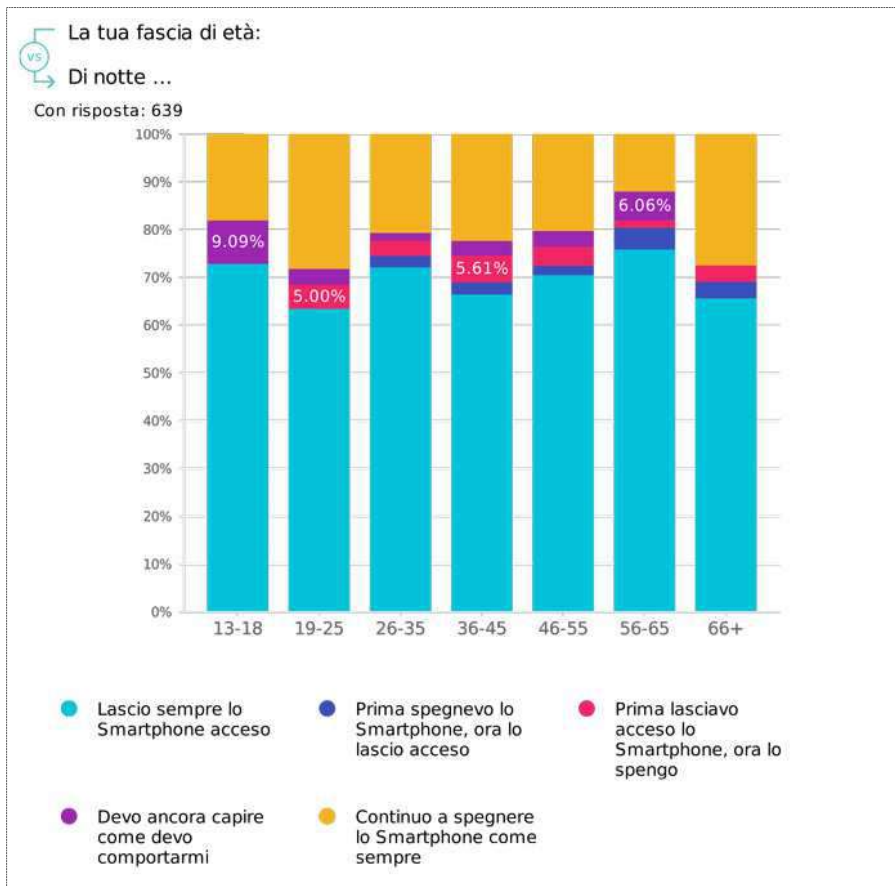


Grafico 30

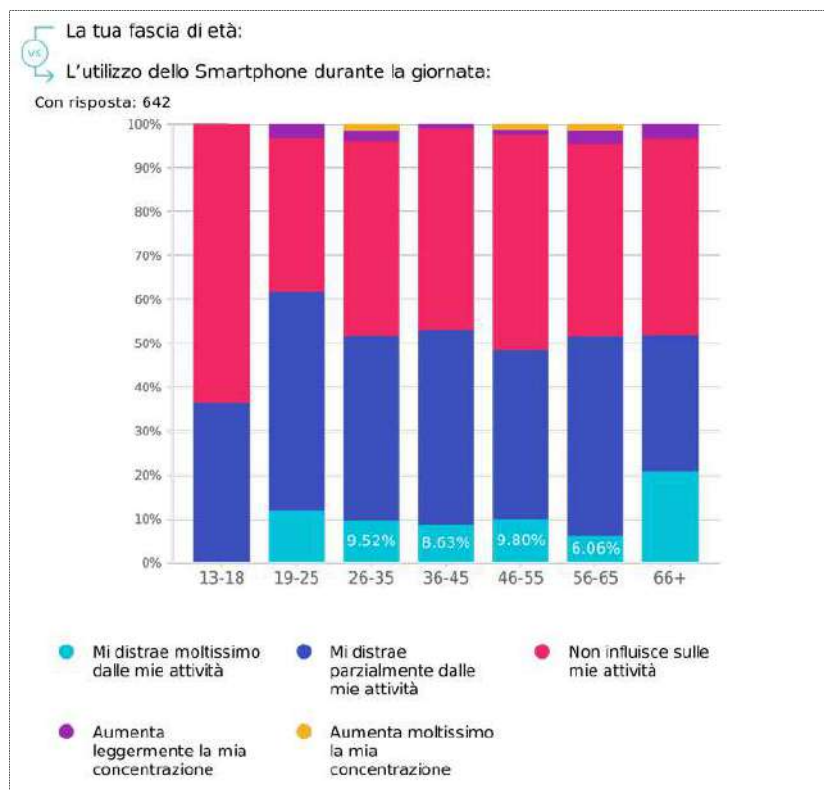


Grafico 31

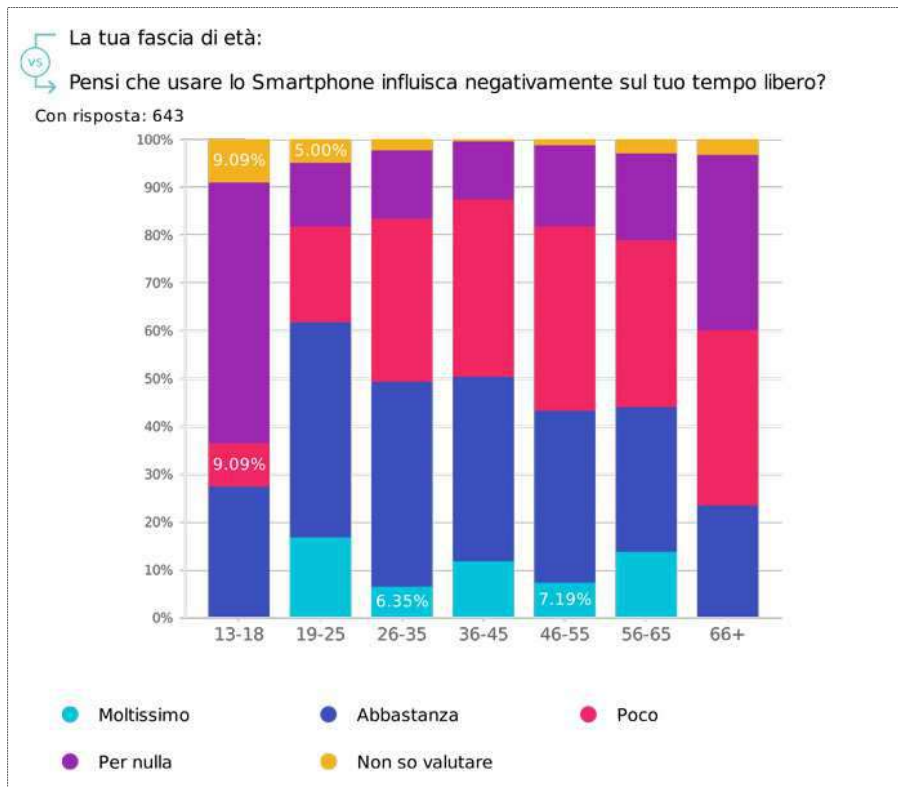


Grafico 32

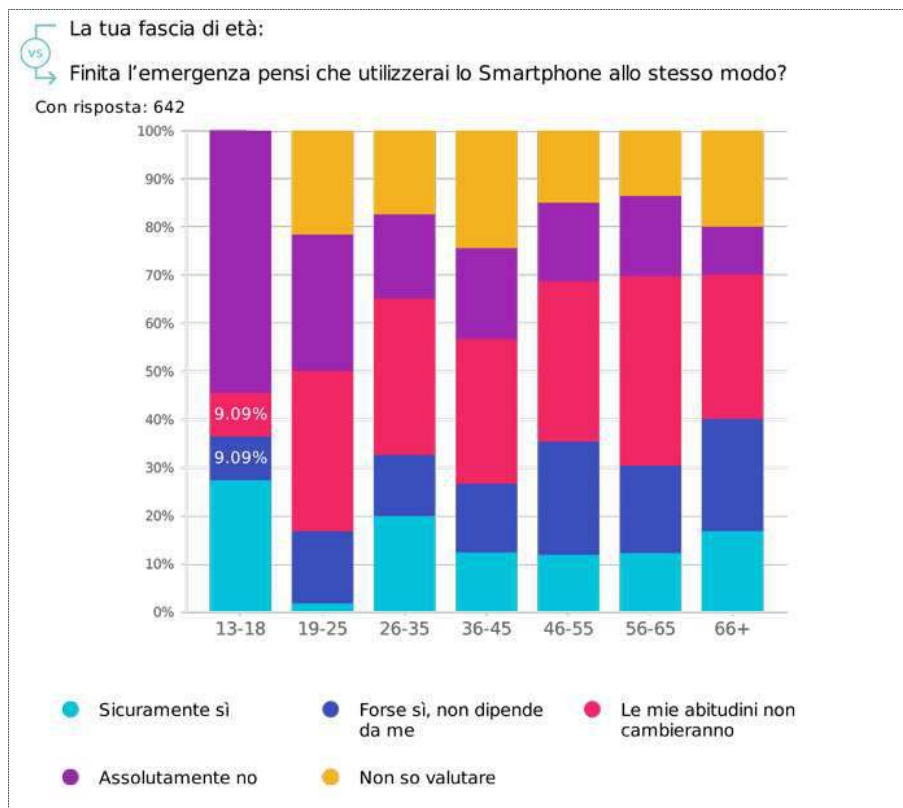


Grafico 33

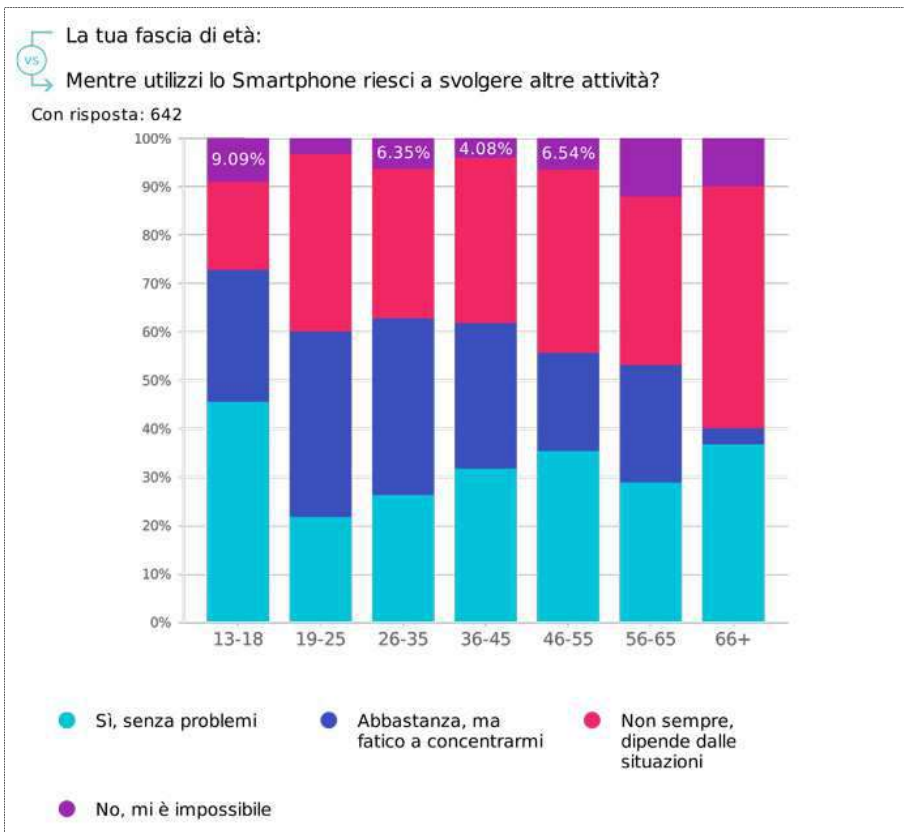


Grafico 34

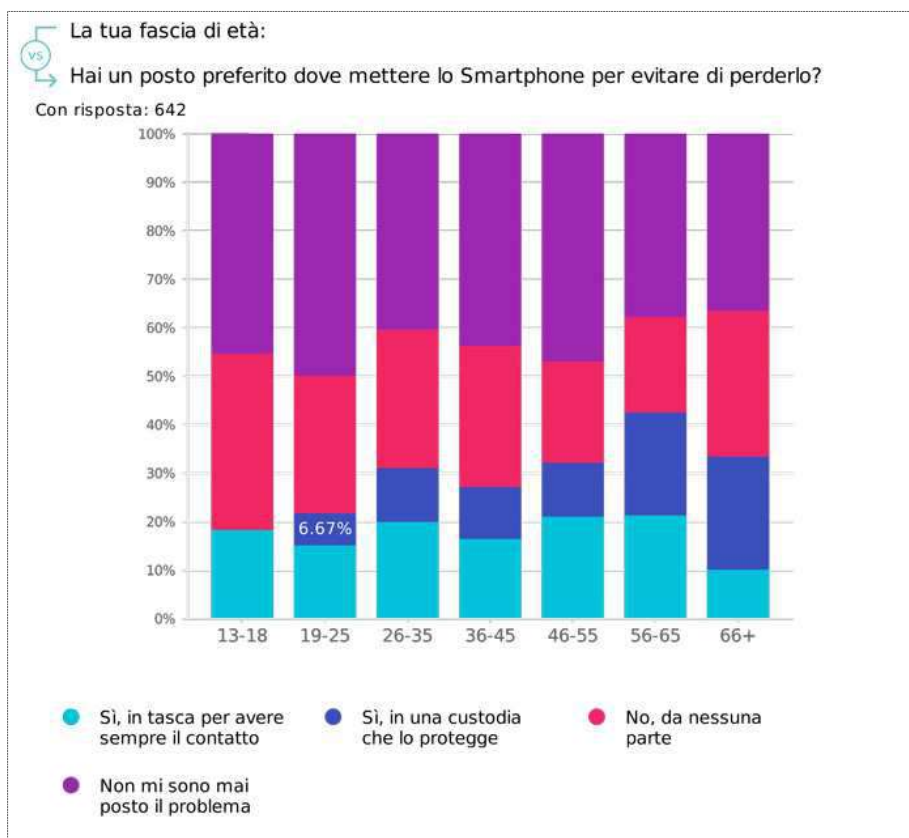


Grafico 35

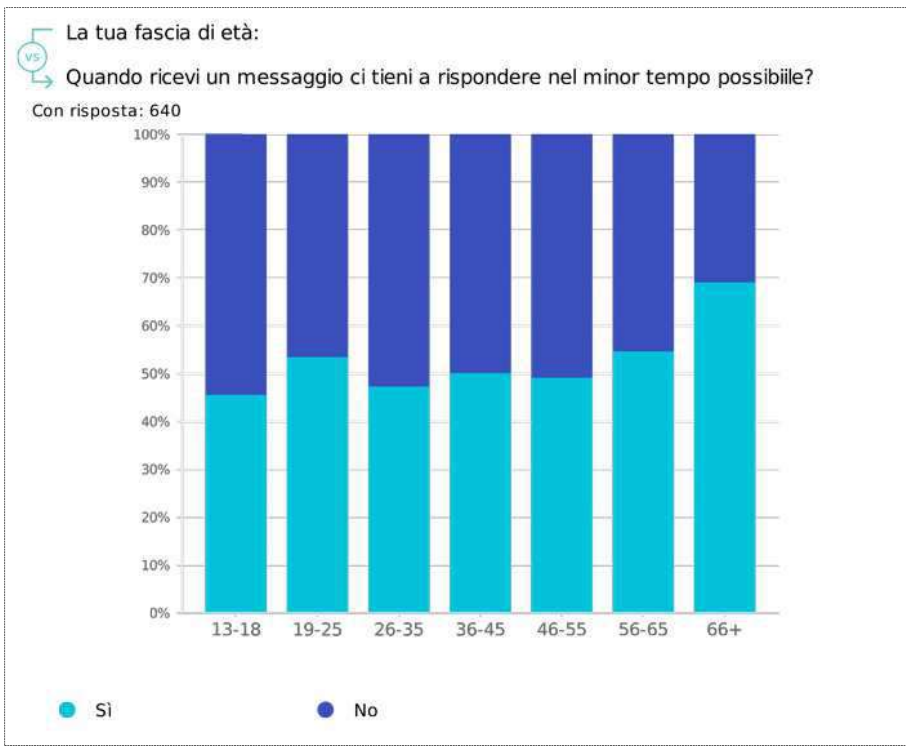


Grafico 36

## 2) Reazione emotiva e contrasti

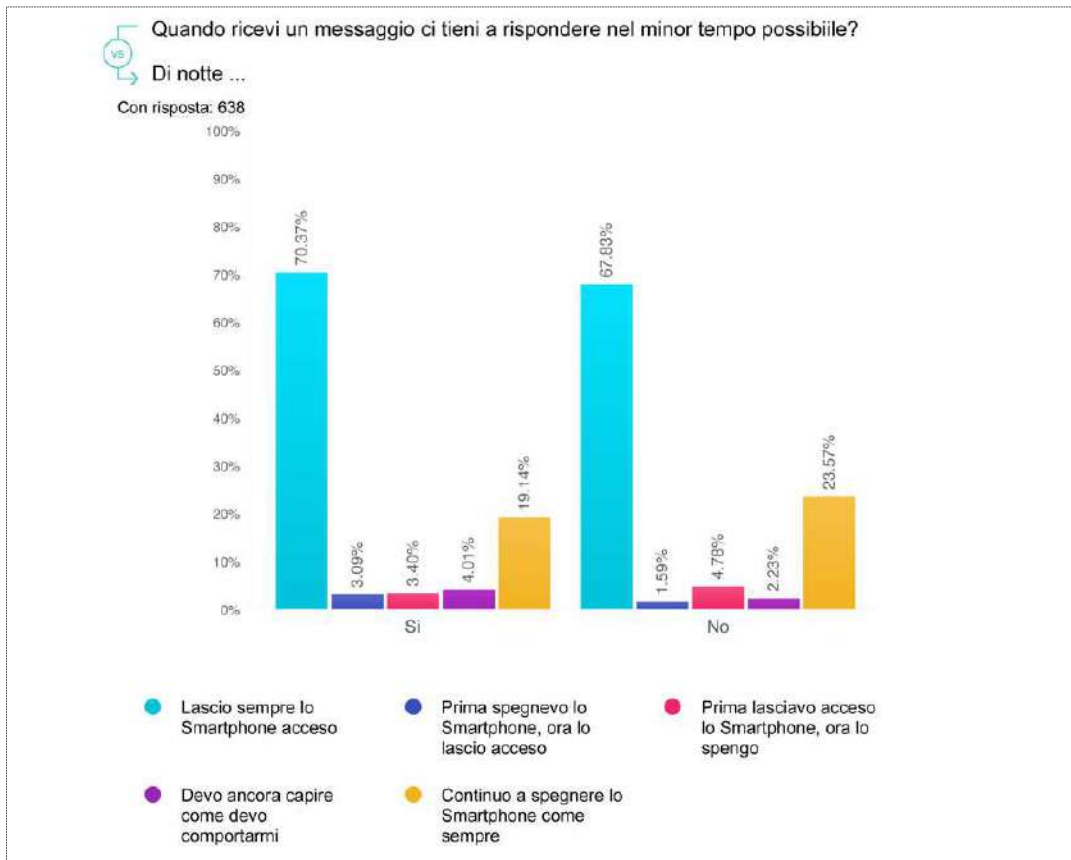


Grafico 37

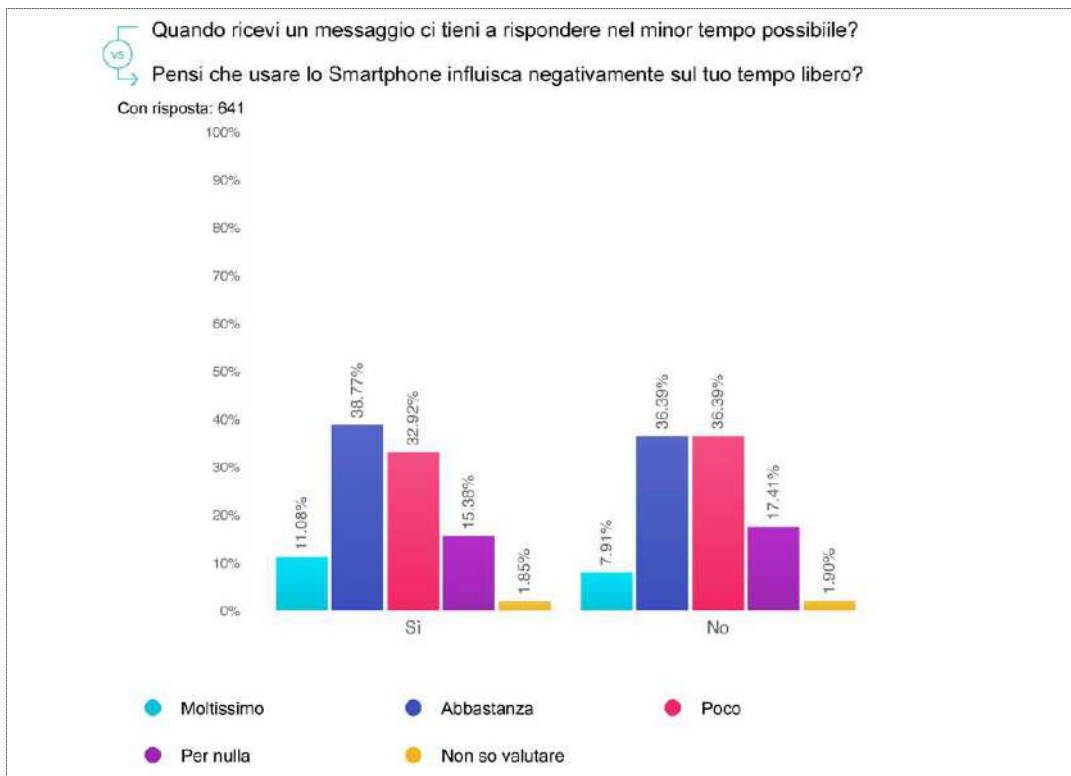


Grafico 38

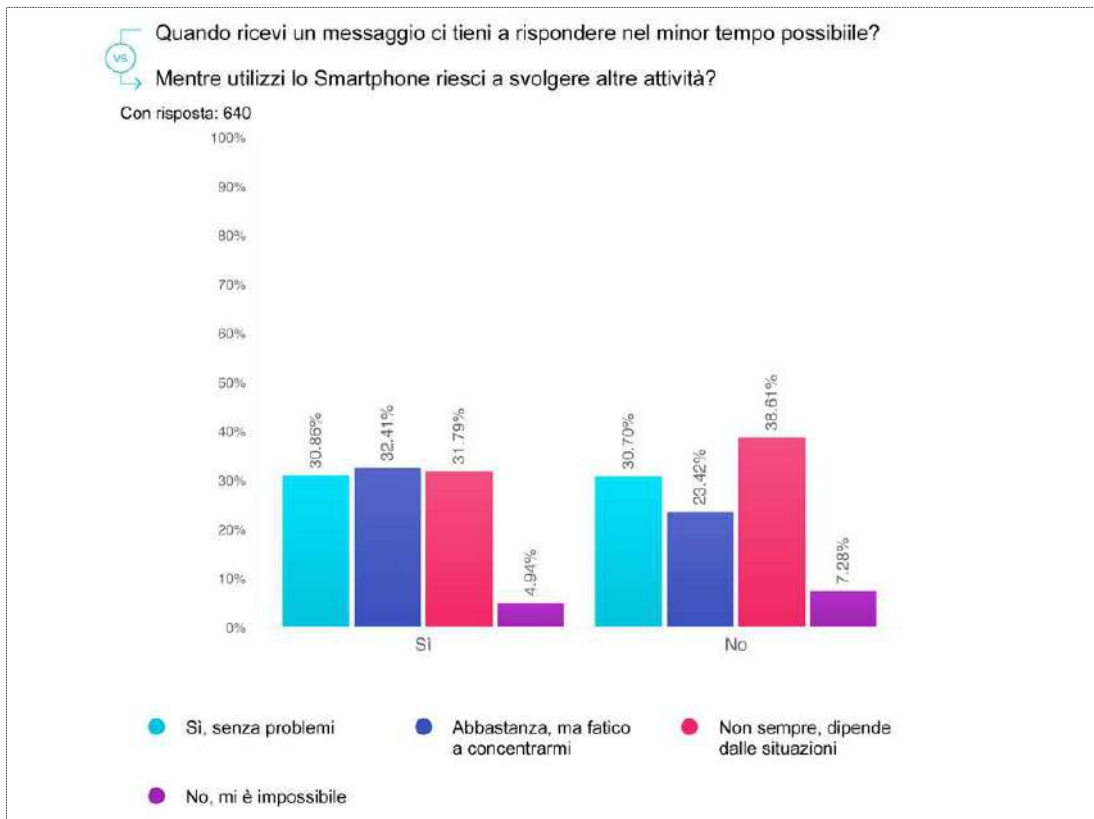


Grafico 39

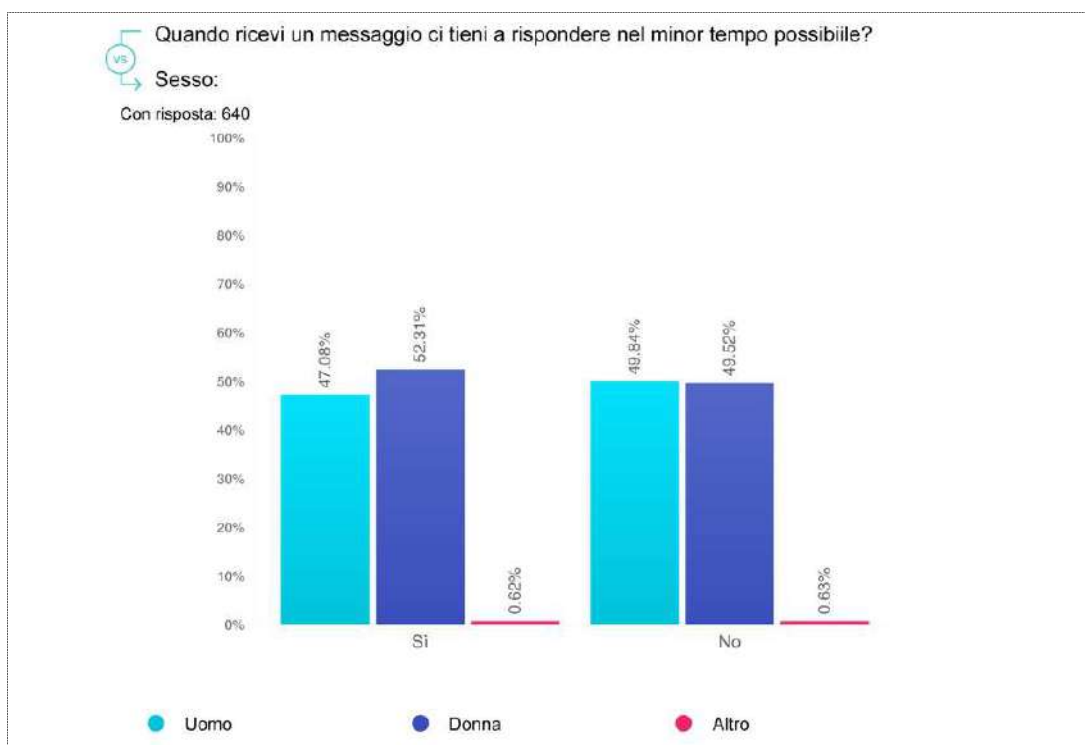


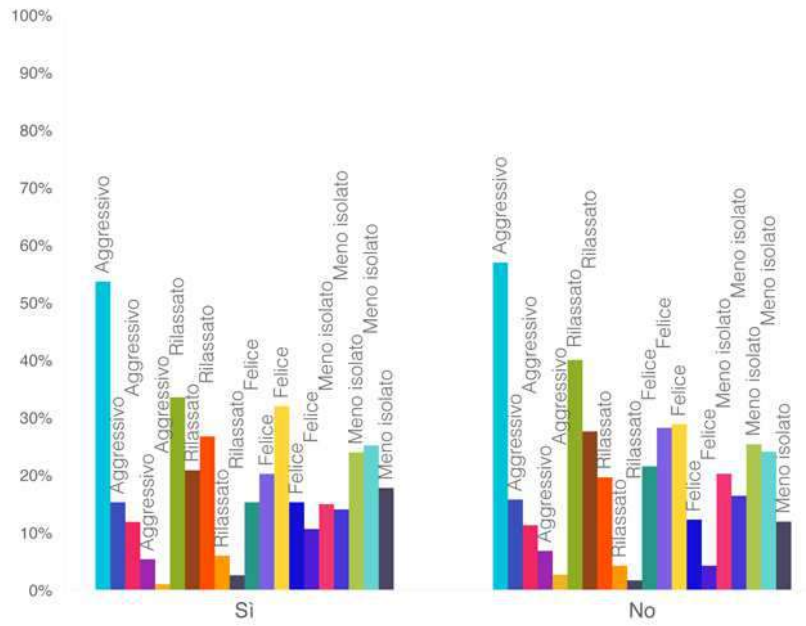
Grafico 40



Quando ricevi un messaggio ci tieni a rispondere nel minor tempo possibile?

Ricevere telefonate, messaggi e videochiamate ti fa sentire maggiormente:

Con risposta: 636



- 1
- 4
- 2
- 5
- 3
- 1
- 4

- 2
- 5
- 3
- 1
- 4
- 2
- 5

- 3
- 1
- 4
- 2
- 5
- 3

Grafico 41



Quando ricevi un messaggio ci tieni a rispondere nel minor tempo possibile?

L'attesa di una chiamata o un messaggio importante ti fa sentire più:

Con risposta: 621

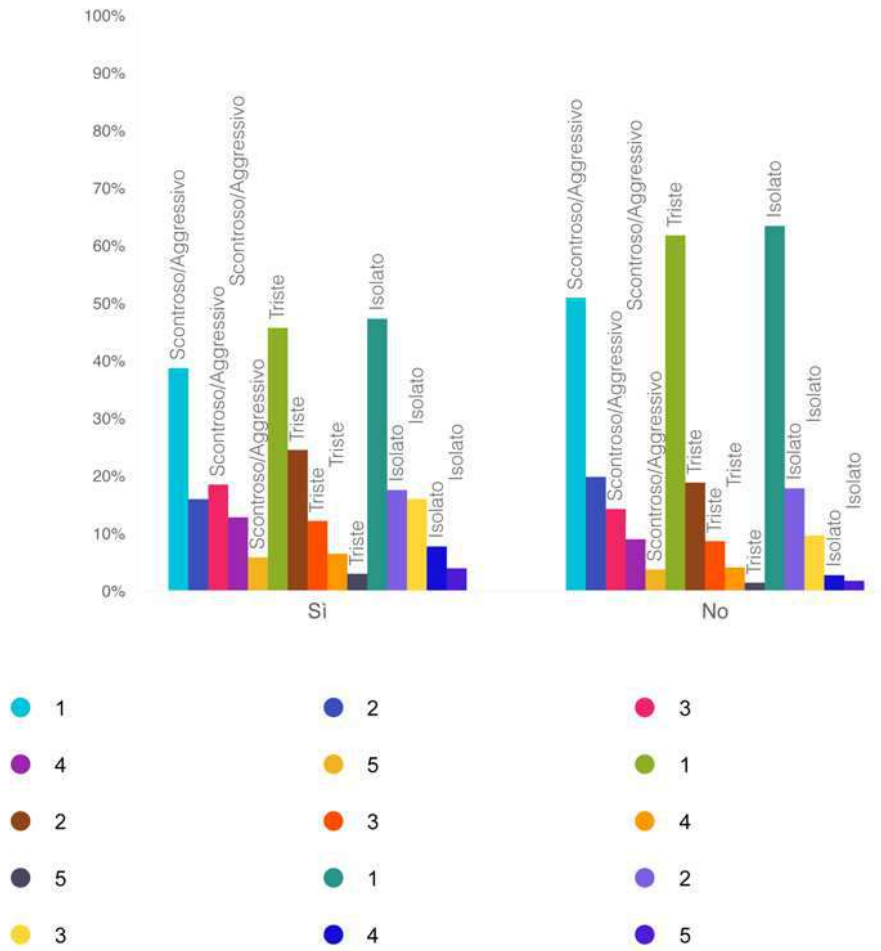


Grafico 42



Quando ricevi un messaggio ci tieni a rispondere nel minor tempo possibile?

Ricevere notifiche da social media e chat ti fa sentire maggiormente:

Con risposta: 622

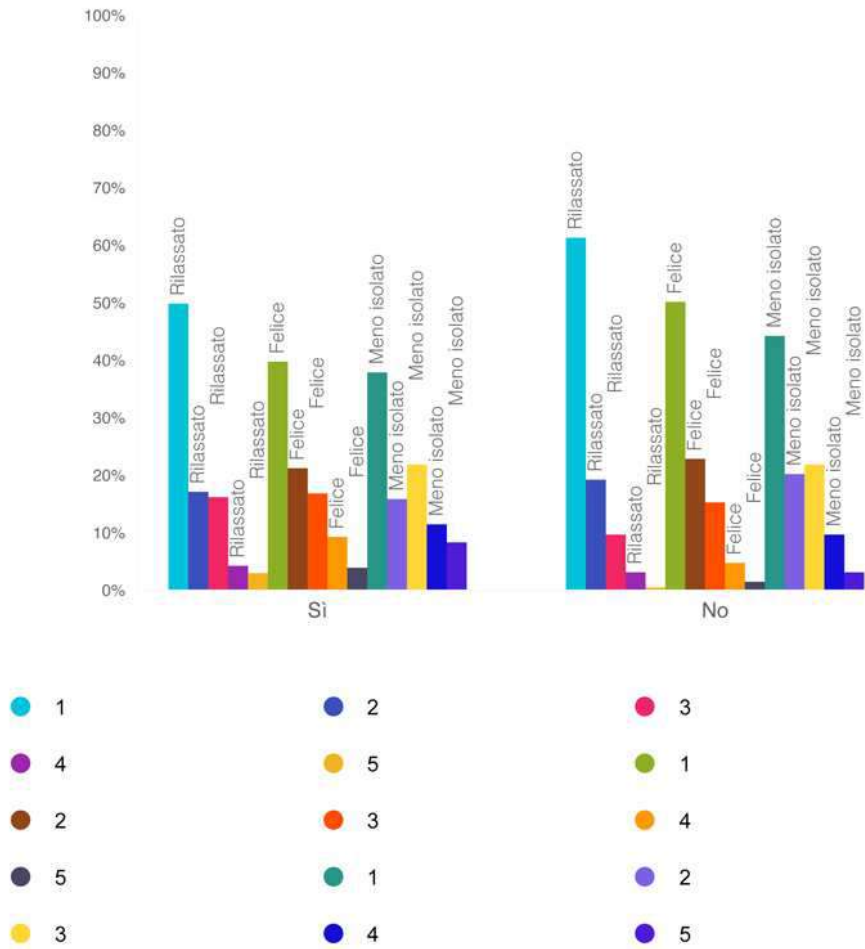


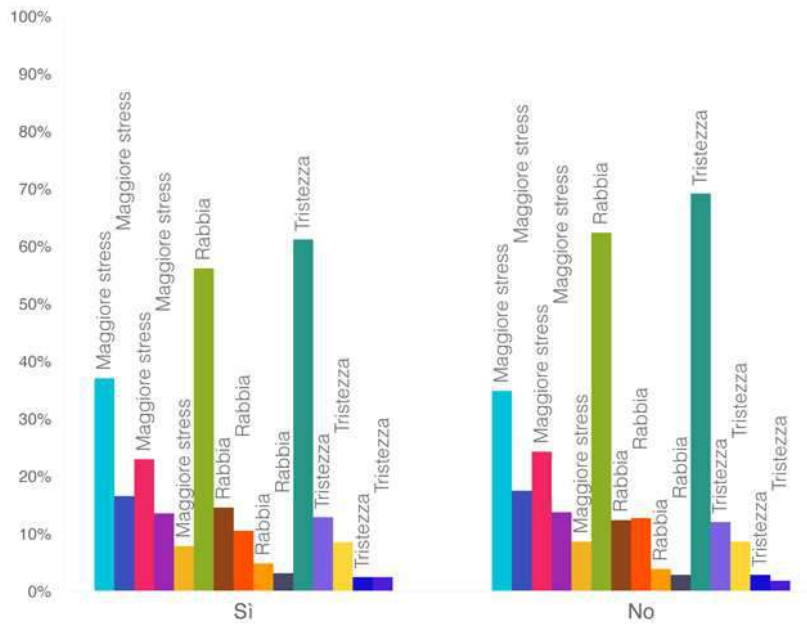
Grafico 43



Quando ricevi un messaggio ci tieni a rispondere nel minor tempo possibile?

Quando usi lo Smartphone in casa per lavoro ti reca:

Con risposta: 592



- 1
- 4
- 2
- 5
- 3

- 2
- 5
- 3
- 1
- 4

- 3
- 1
- 4
- 2
- 5

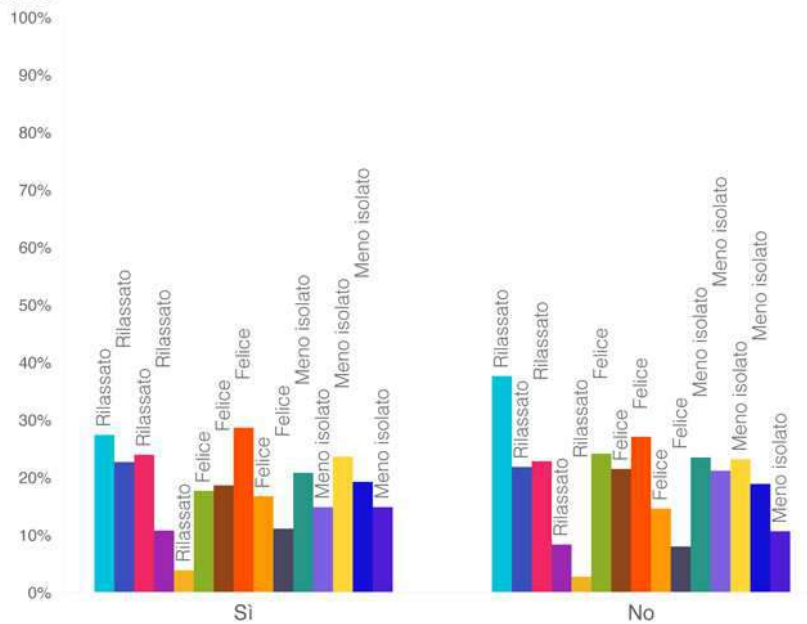
Grafico 44



Quando ricevi un messaggio ci tieni a rispondere nel minor tempo possibile?

L'aumento di telefonate/videochiamate/messaggi da parte di contatti, parenti ed amici ti fa sentire:

Con risposta: 623



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 5
- 3
- 1
- 4
- 2
- 5

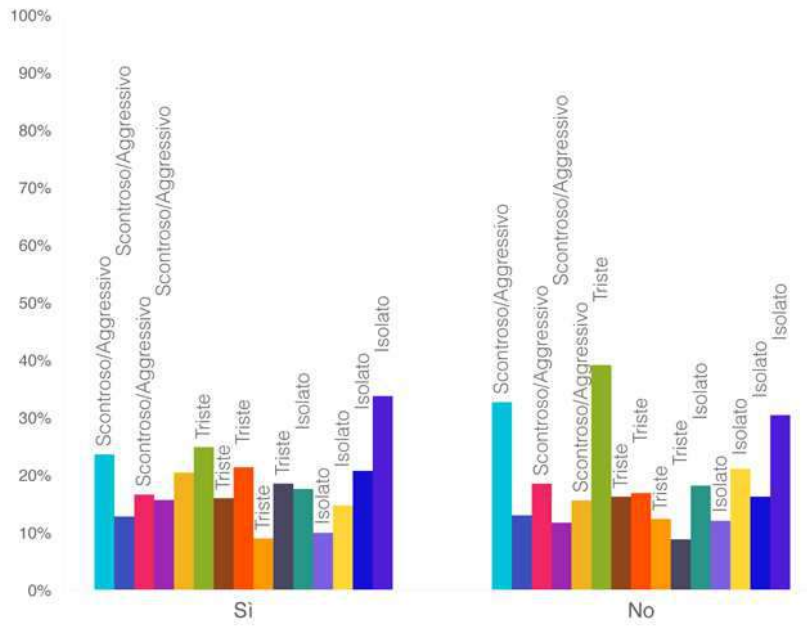
Grafico 45



Quando ricevi un messaggio ci tieni a rispondere nel minor tempo possibile?

Se la rete internet dovesse smettere di funzionare ti sentiresti più:

Con risposta: 625



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Grafico 46

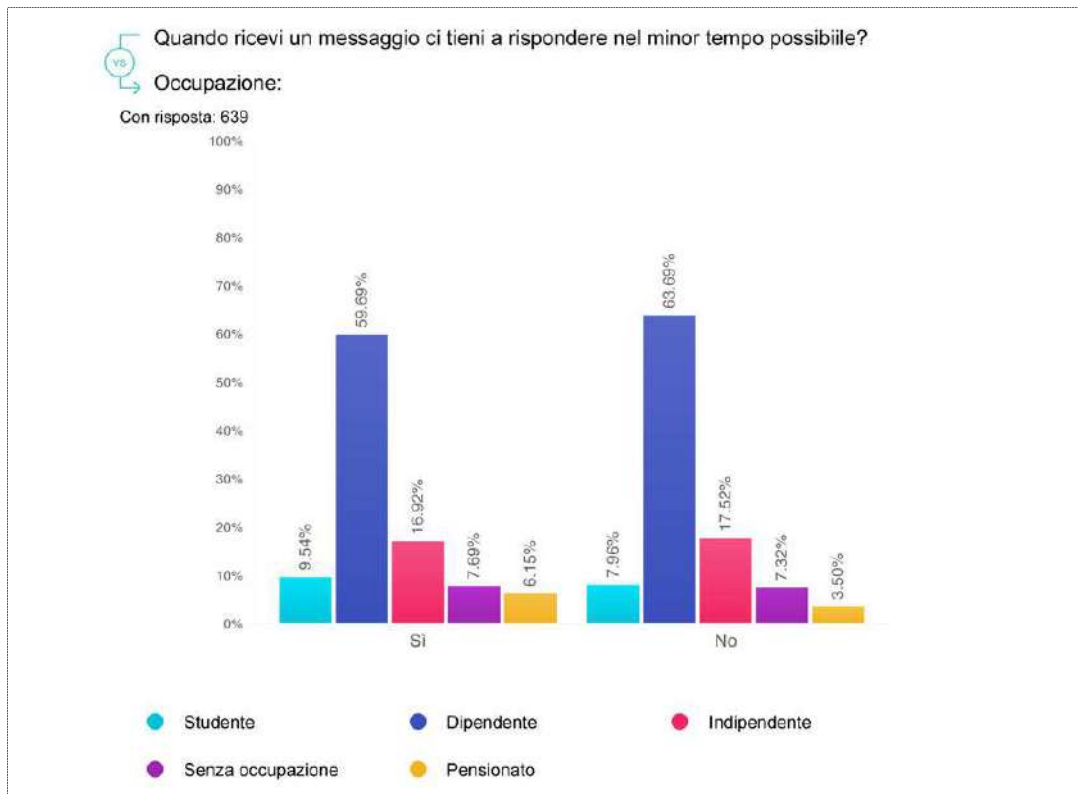


Grafico 47

### 3) Per sesso del partecipante

Sesso:

Sei tra le persone autorizzate a spostarsi per motivi professionali o di studio?

Con risposta: 643

Riga	Sì	No	Numero di risposte
Uomo	45.81% (142)	54.19% (168)	310
Donna	31.61% (104)	68.39% (225)	329
Altro	75.00% (3)	25.00% (1)	4

Grafico 48

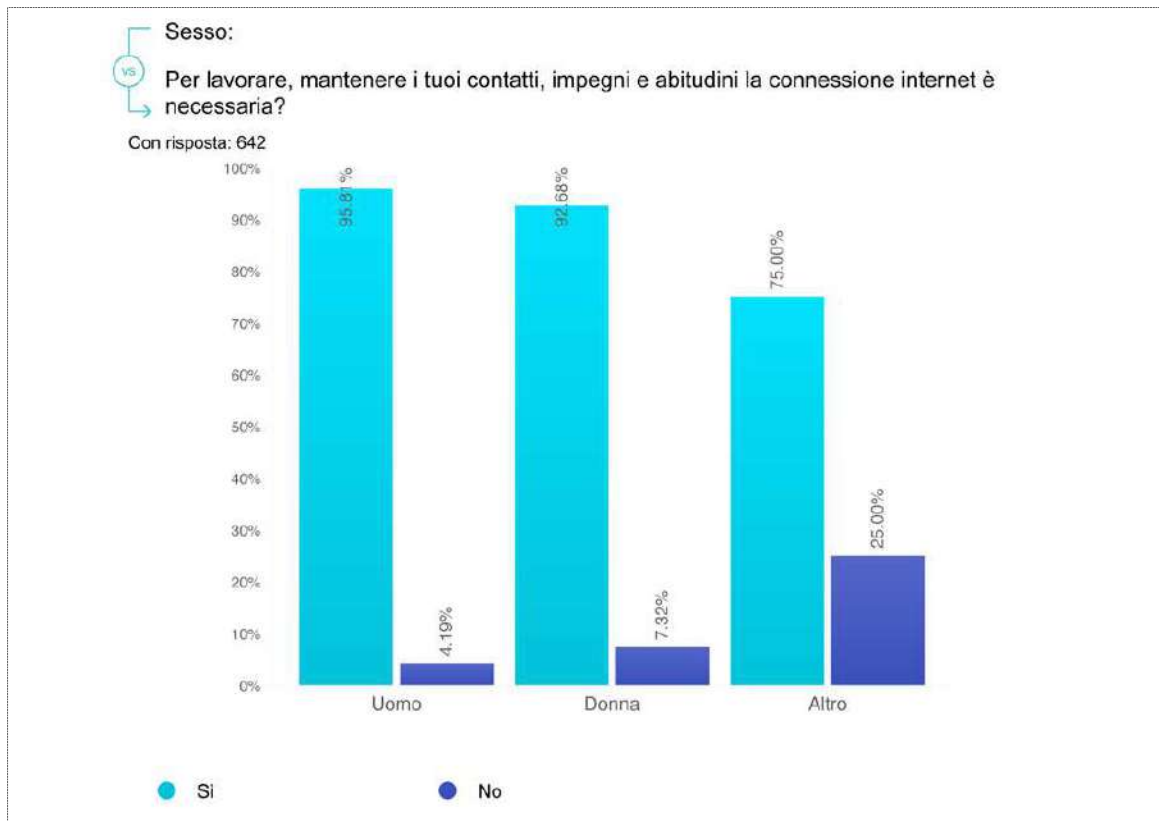


Grafico 49

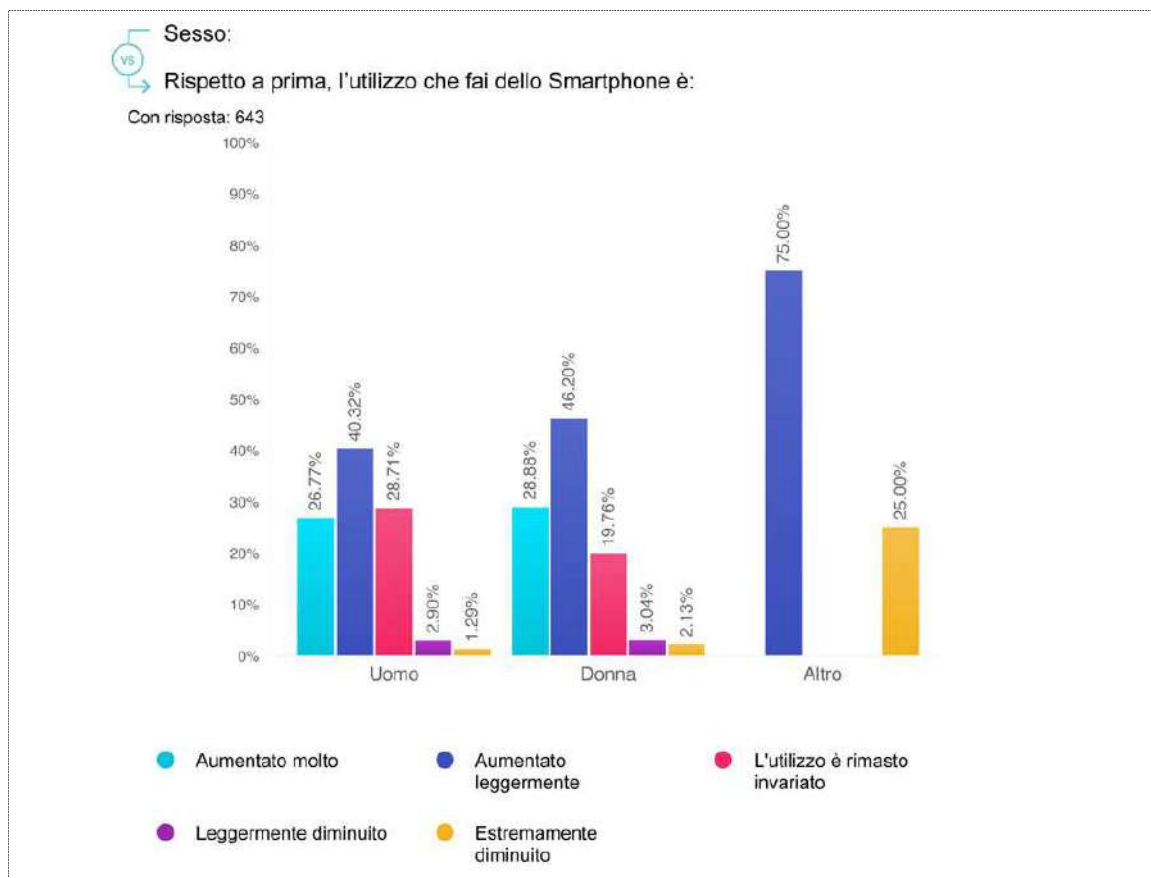


Grafico 50

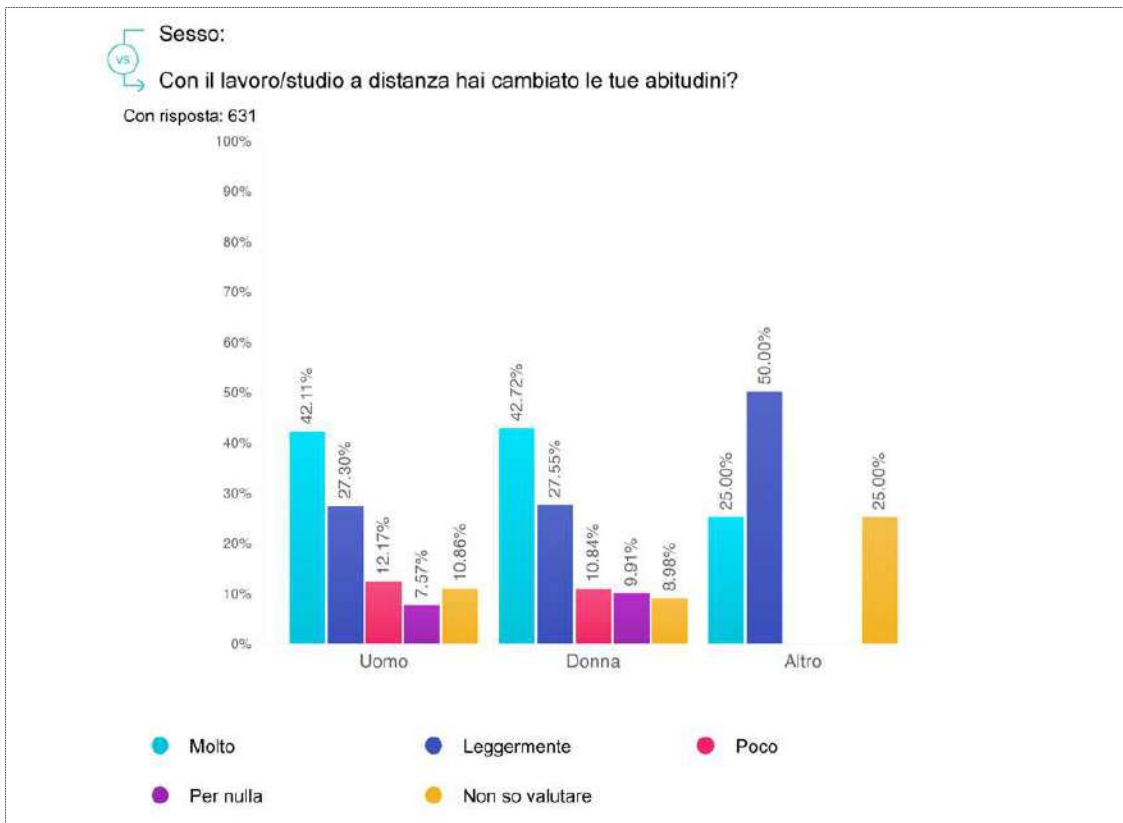


Grafico 51

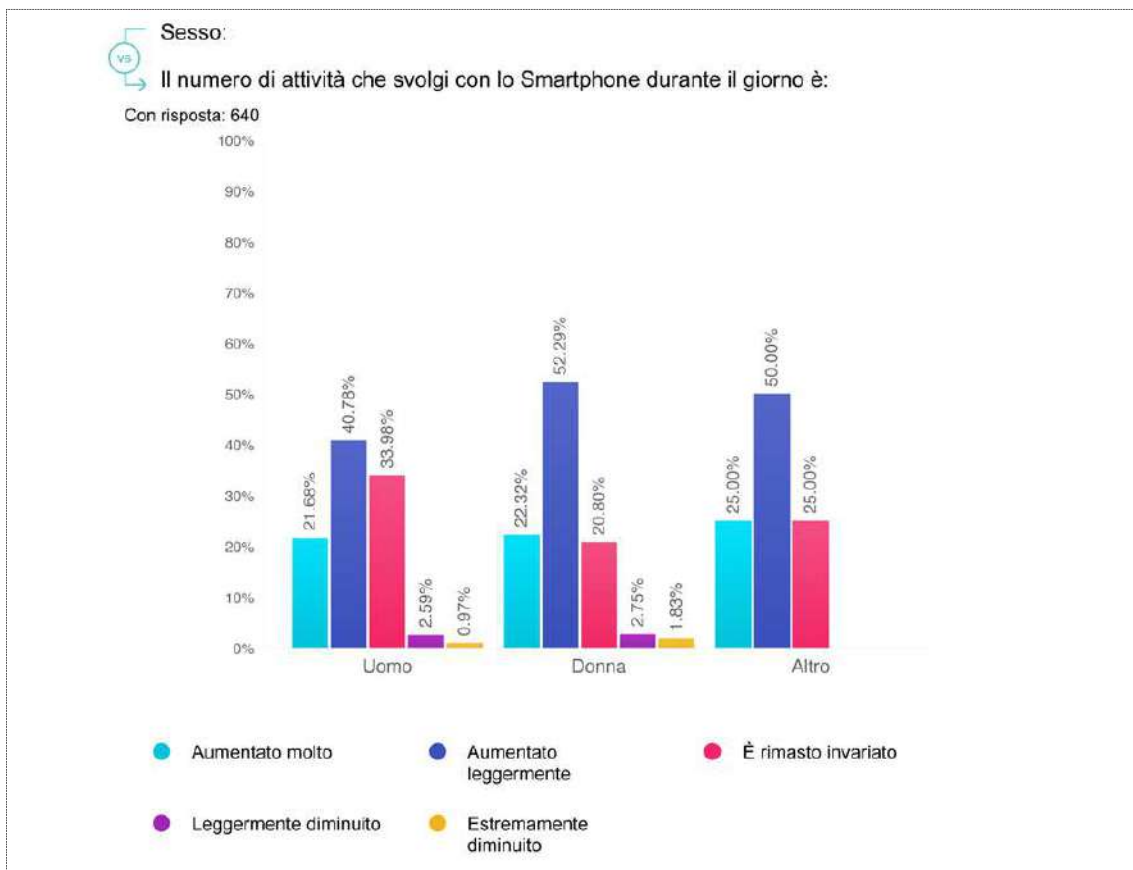


Grafico 52

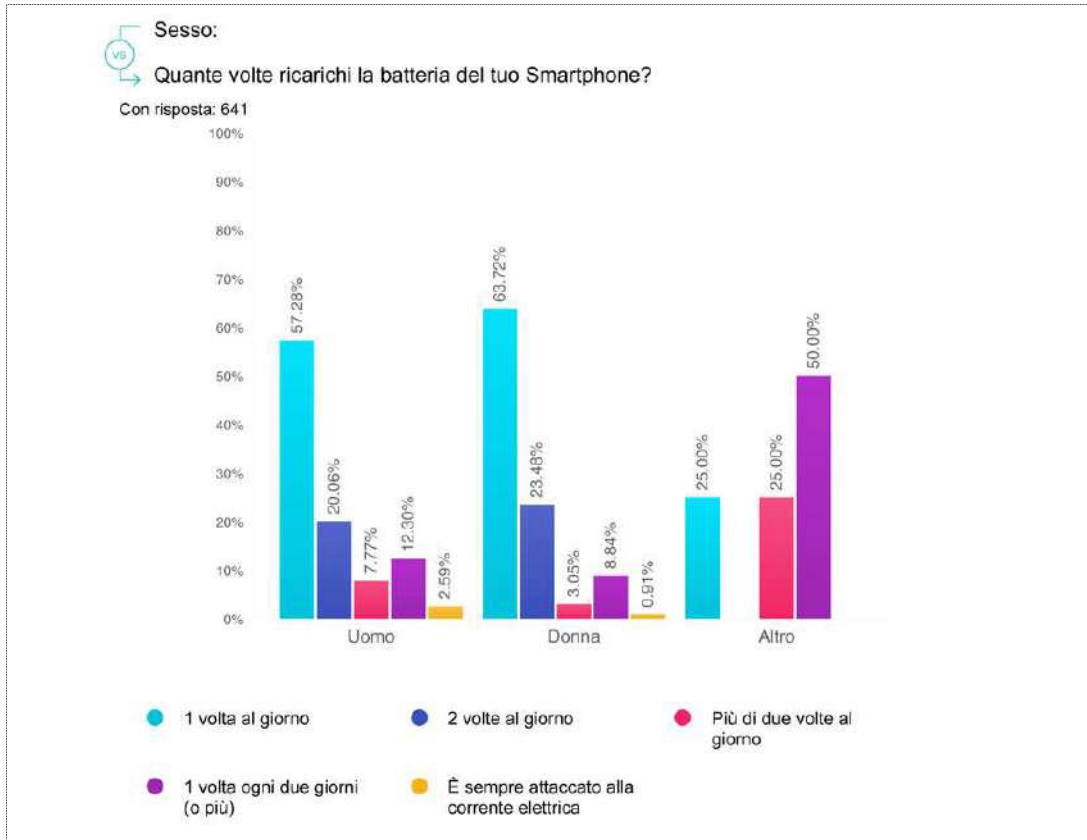


Grafico 53

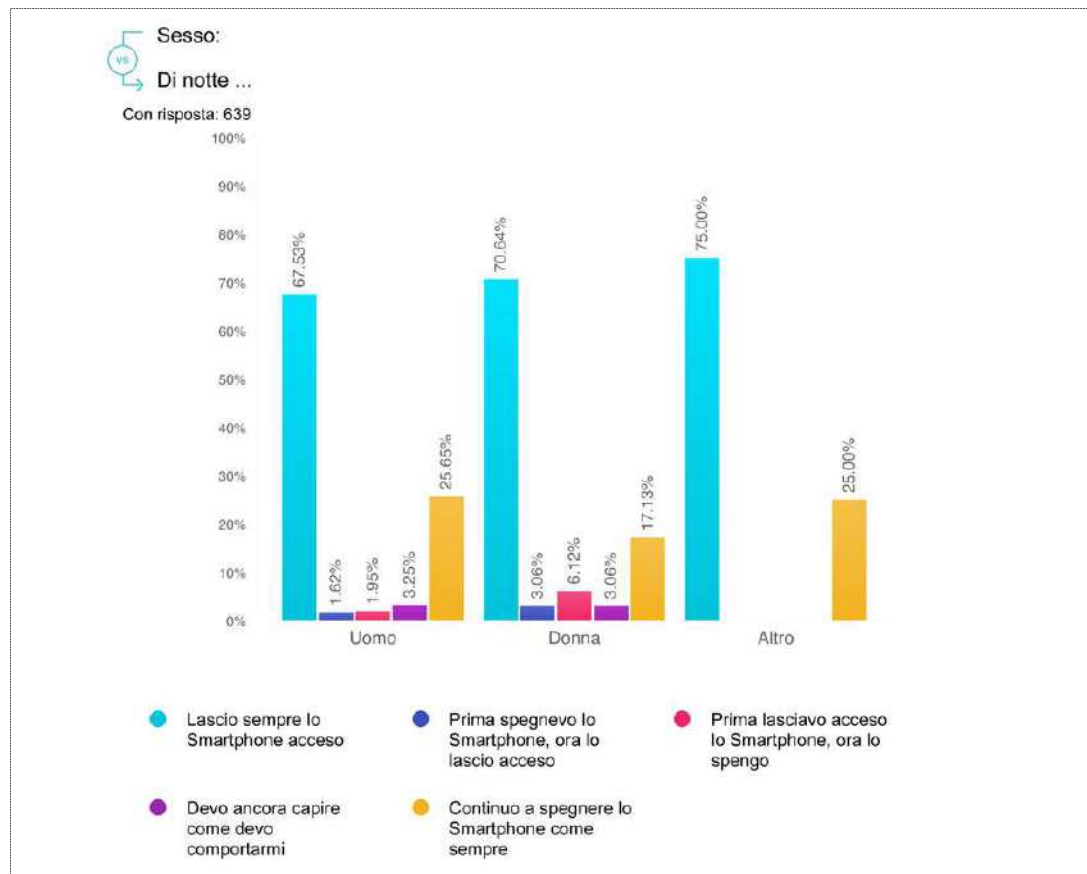


Grafico 54

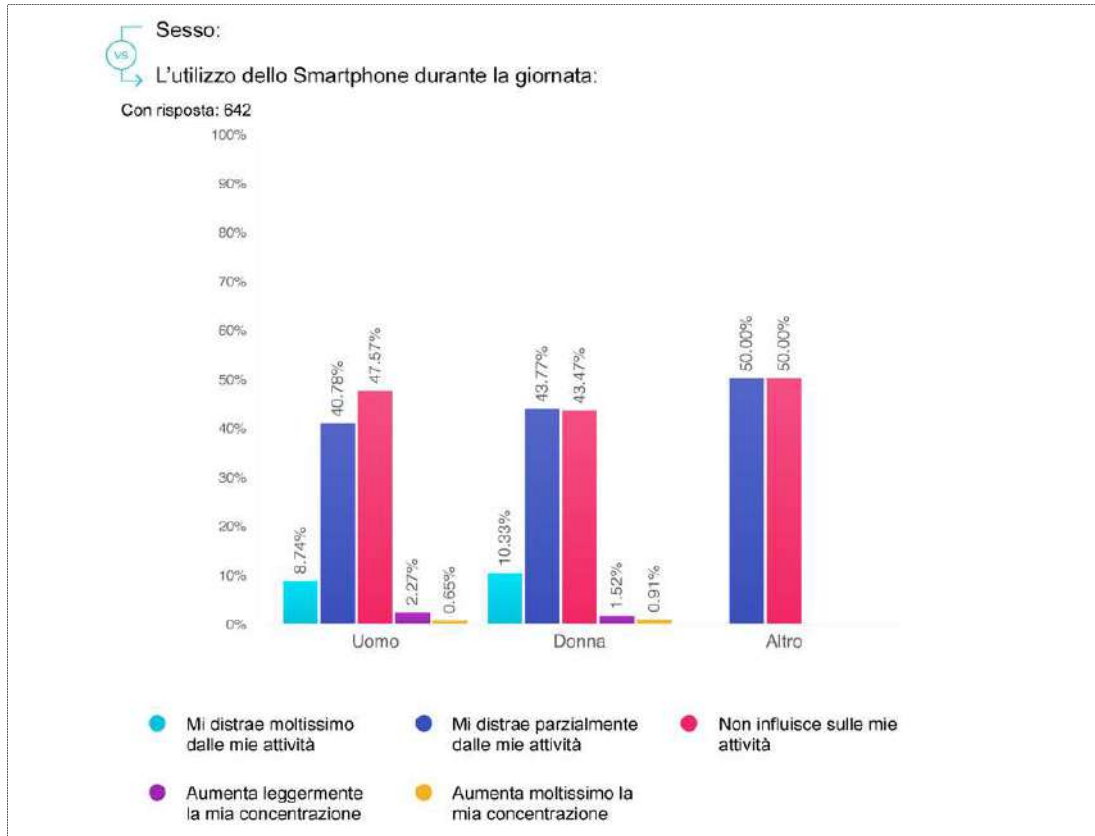


Grafico 55

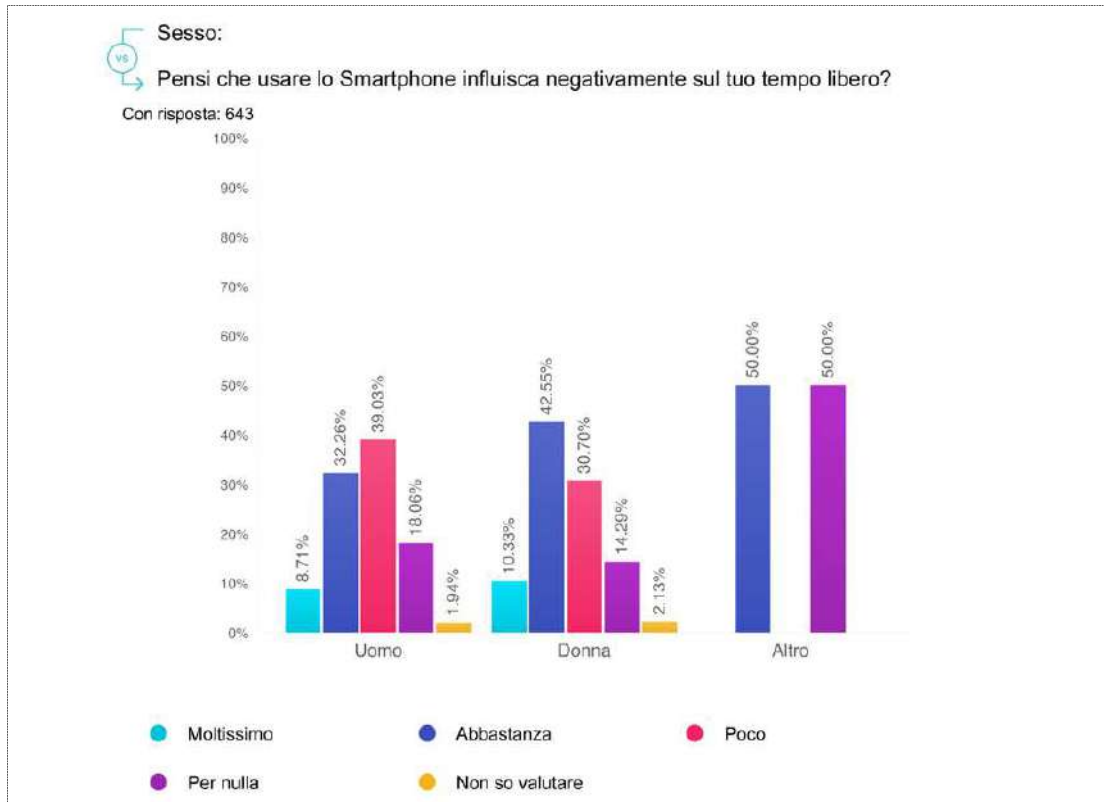


Grafico 56

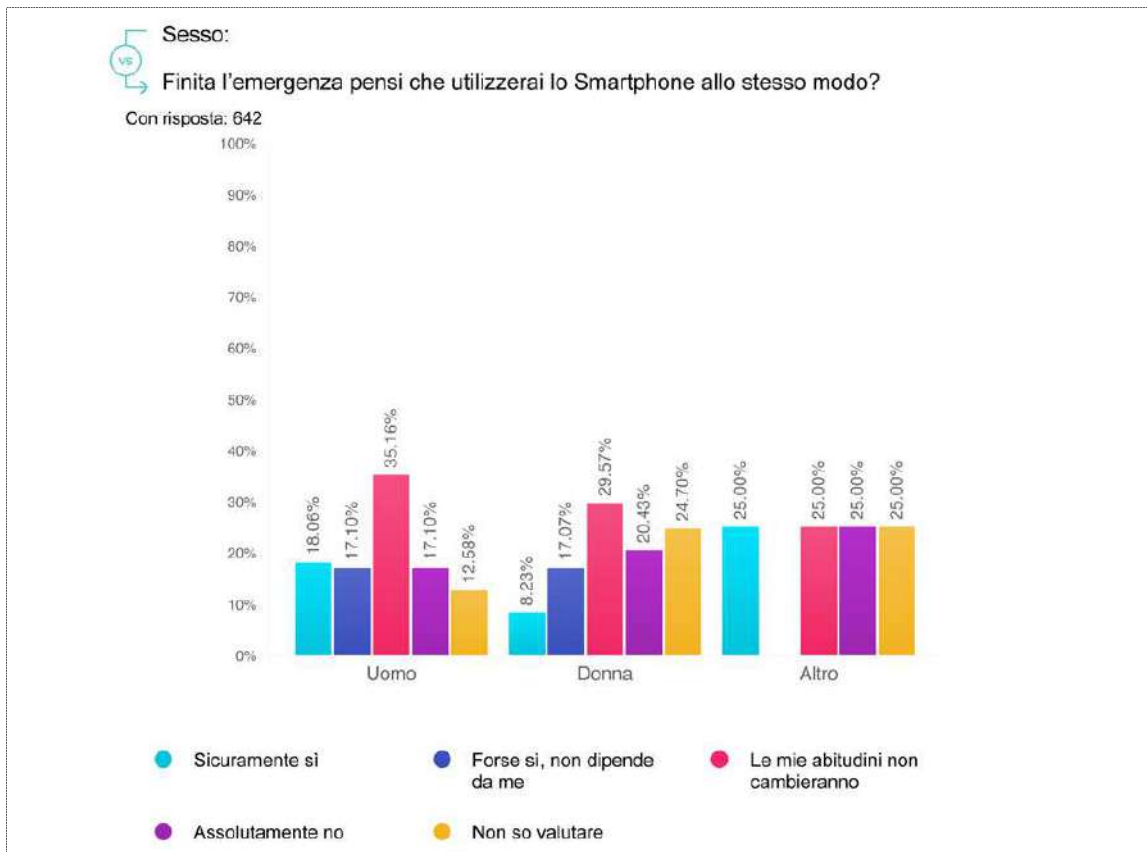


Grafico 57

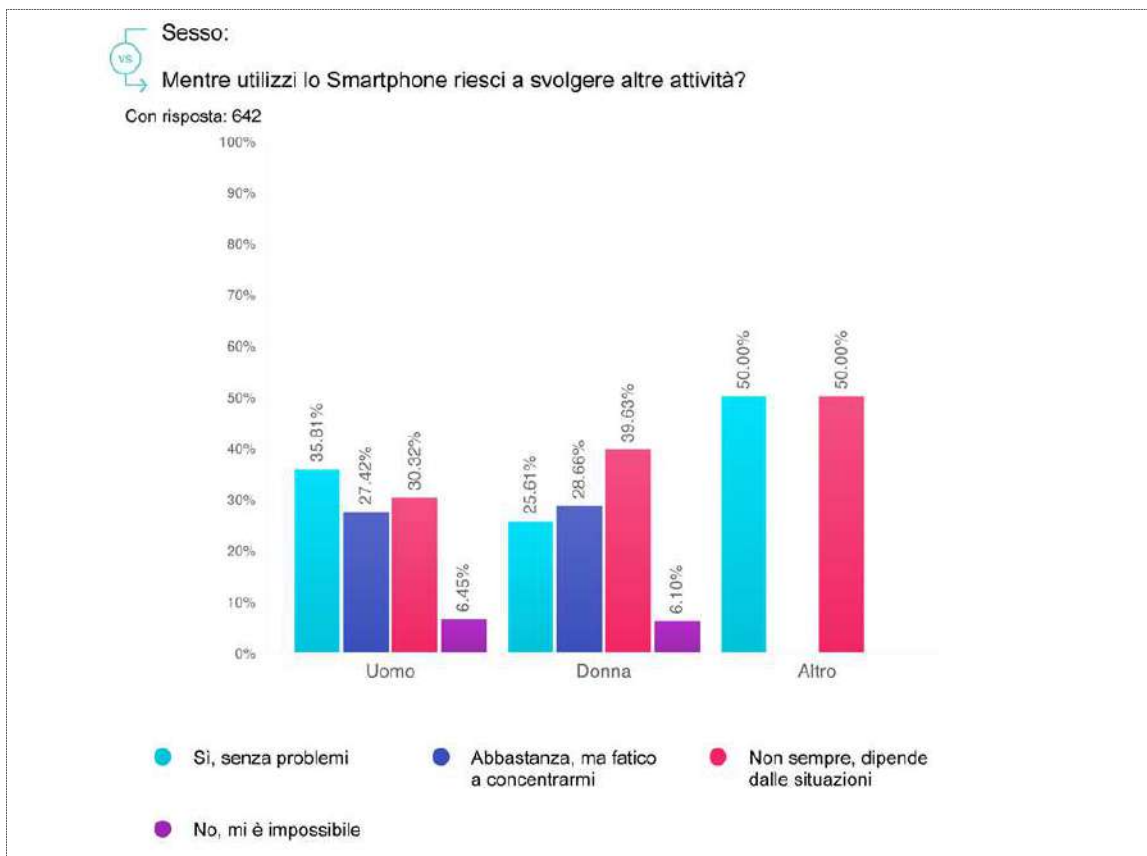


Grafico 58

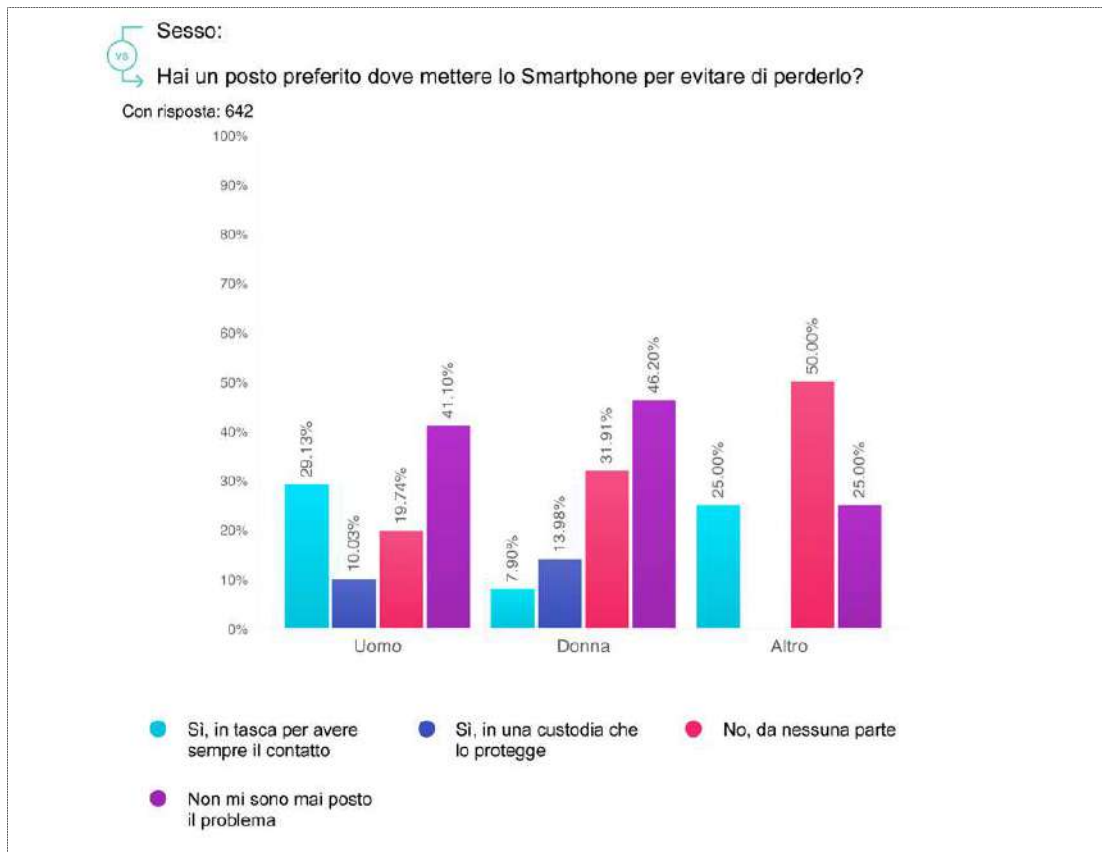


Grafico 59

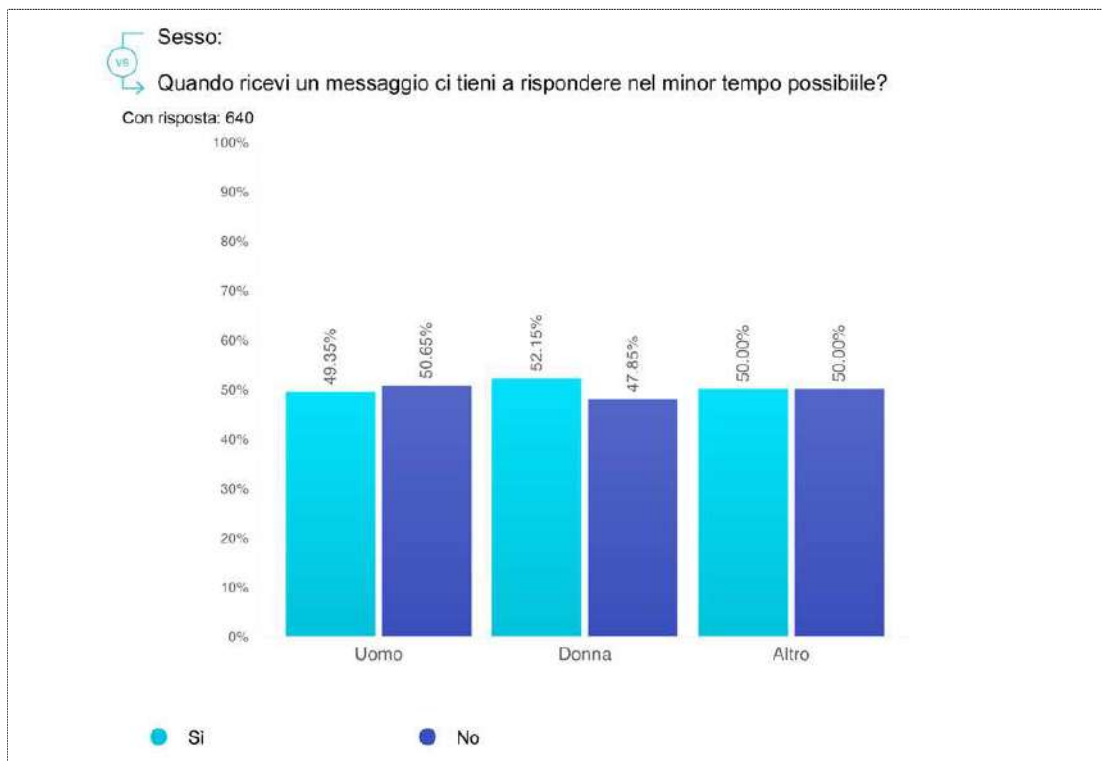


Grafico 60

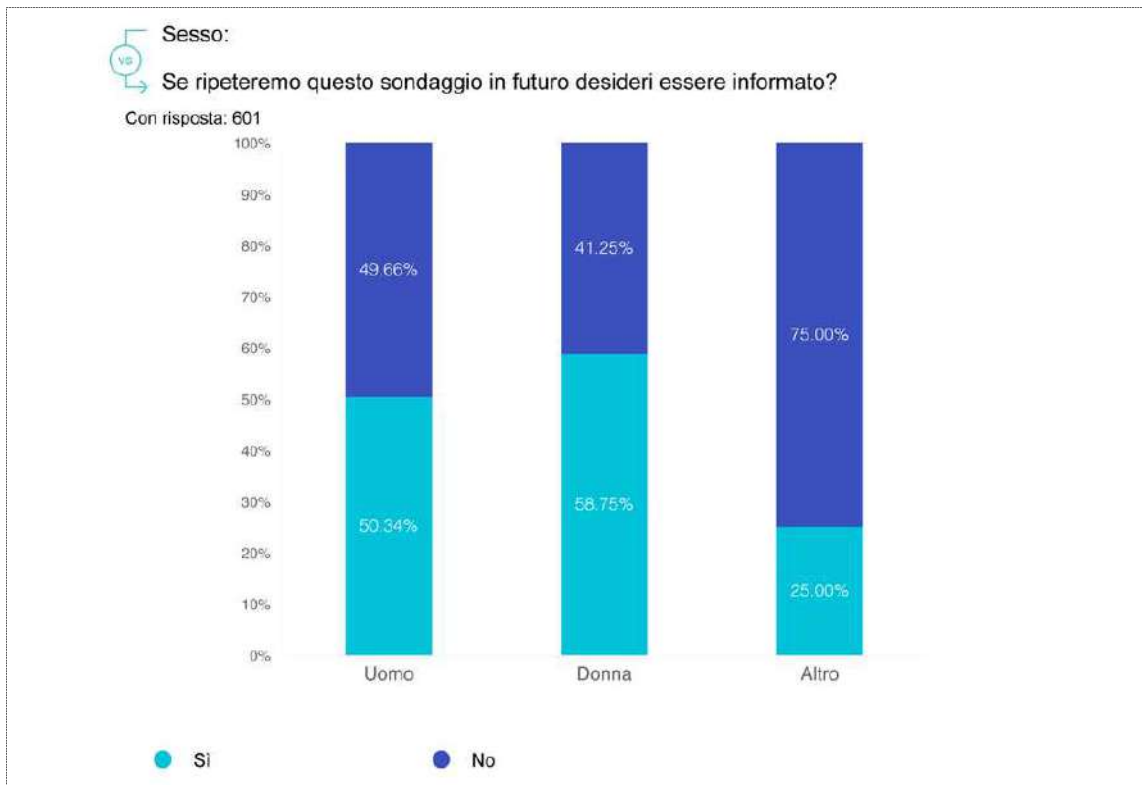
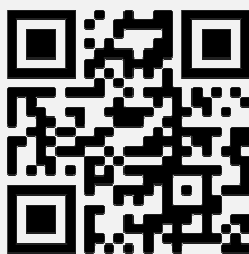


Grafico 61

« Ci prendiamo cura della glicemia digitale delle persone in una società sempre più interconnessa e tecnologica »



Per il Team

**Dr. Alessandro Trivilini**

Direttore scientifico  
La Dieta digitale dei sette giorni

[www.dietadigitale.ch](http://www.dietadigitale.ch) | [info@dietadigitale.ch](mailto:info@dietadigitale.ch)



