

# Dipendenze da rete: dall'attività sui social al gioco online

Come raggiungere il benessere digitale ed evitare i rischi  
dell'iper-connessione

## Questioni rilevanti

*Quante ore passiamo al giorno connessi? Quanto tempo riusciamo a stare senza controllare lo smartphone e i social network? Possiamo parlare di una vera e propria patologia e dipendenza da rete?*

## In sintesi

Siamo sempre più connessi e dipendenti dai nostri dispositivi digitali: li utilizziamo in media 6 ore al giorno. Secondo uno studio tocchiamo il display del nostro telefono 2.600 volte al giorno; per i più accaniti arriviamo fino a quota 5.400. Sono dati che fanno sicuramente una certa impressione: la maggior parte del tempo passato sui nostri dispositivi è dedicato ai social e al gioco online. Siamo ossessionati dalla rete e dai social? Quando possiamo parlare di Internet e game addiction? Durante l'incontro rifletteremo sul tempo che passiamo online e scopriremo i fenomeni della dipendenza e rischi di abuso digitale. Ci interrogheremo sul rapporto tra tecnologie e benessere e capiremo come riconoscere una dipendenza da videogiochi e da internet. Comprenderemo il meccanismo del design della dipendenza che ci tiene incollati alle piattaforme digitali: gli algoritmi dei social, il sistema di ricompense dei videogames. Verranno forniti consigli su come educare il nostro vivere nel mondo della rete, affinché diventi per tutti noi una risorsa, verso un uso positivo e significativo degli strumenti digitali.

- **Difficoltà:** base
- **Durata:** 1 incontro da 2h
- **Target:** cittadini
- **Progettazione a cura di:** Sara Camporesi
- **Parole chiave:** #dipendenza #internetaddiction #benesseredigitale #iperconnessi #abusodigitale #socialnetwork #videogames

## Competenze sviluppate

L'incontro mira a fornire ai partecipanti la capacità di:

- Utilizzare in maniera responsabile e positiva gli strumenti digitali
- Imparare a monitorare gestire il proprio tempo online
- Comprendere quando possiamo parlare di dipendenza e come contrastarla

## Risorse

A conclusione dell'incontro verranno fornite le slide e una linkografia aggiornata



ISCRIZIONE ON LINE