



MODULO 6

DISINTOSSICAZIONE DAI SOCIAL MEDIA E BENESSERE DIGITALE



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lezione 6.1

Strategie di disintossicazione dai social media



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lezione 6.1

Strategie di disintossicazione dai social media

Obiettivi:

- Aiutare i partecipanti a comprendere l'impatto dell'uso eccessivo dei social media sulla salute mentale e sul benessere.
- Introdurre strategie pratiche per creare un equilibrio più sano con i social media.
- Promuovere il pensiero critico sulle abitudini digitali personali.

Messaggio/i chiave:

- I social media possono avere un impatto sulla salute mentale, ma un utilizzo consapevole può ridurre gli effetti negativi.
- Disintossicarsi dai social media non significa astinenza completa, ma riprendere il controllo.
- Semplici accorgimenti, come stabilire dei limiti e dare priorità alle attività offline, possono fare una differenza significativa.



TIPO DI LEZIONE:





Panoramica della lezione

Nella lezione di oggi, esploreremo il concetto di disintossicazione dai social media, perché è importante e come affrontarla.

I partecipanti valuteranno le proprie modalità di utilizzo, identificheranno i segnali di burnout digitale e svilupperanno strategie personalizzate per abitudini online più sane.

Il workshop è organizzato in 4 fasi:

- 1.Introduzione all'equilibrio nell'utilizzo dei social media (10 min)
- 2.Valutazione dell'utilizzo dei social media (15 min)
- 3.Creare un piano di disintossicazione (15 min)
- 4.Discussione conclusiva e impegni (5 min)



Passo 1

Introduzione al bilanciamento dell'utilizzo dei social media

I social media svolgono un ruolo significativo nelle nostre vite, ma è fondamentale riconoscere come possono influire sulla nostra salute mentale e sulle nostre routine quotidiane. Inizieremo con un breve video che approfondisce come l'utilizzo dei social media possa influire sulla salute mentale e sul benessere. È fondamentale considerare sia gli effetti positivi che quelli negativi che le piattaforme digitali possono avere sulle nostre vite.

Video consigliato:

[Salute mentale e social media](#)

Punti di discussione:

In che modo i social media influenzano la nostra vita quotidiana e la nostra salute mentale?

Quali sono i segnali che potrebbero indicare la necessità di una disintossicazione dai social media?



Passo 1

Introduzione al bilanciamento dell'utilizzo dei social media

I social media spesso incoraggiano il confronto con gli altri, creando la pressione di dover presentare una versione "perfetta" di noi stessi. Vedere post di vacanze, traguardi o successi può evocare la paura di perdersi qualcosa (FOMO) o la convinzione che altri abbiano una vita più di successo. Sebbene rimanere connessi online possa essere piacevole, questa abitudine può con il tempo minare l'autostima e il benessere .

Confrontare la propria vita con quello che vediamo sui social media può anche avere un impatto negativo sulla salute mentale, generando ansia, depressione o solitudine. In alcuni casi, emergono preoccupazioni relative all'immagine corporea o disturbi alimentari. Inoltre, un uso eccessivo, soprattutto con interazioni negative, è collegato a disturbi del sonno.

Trascorrere meno tempo online può ridurre questi rischi, liberando tempo per attività che promuovono la salute mentale e fisica.



Passo 2

Valutazione dell'utilizzo dei social media

DOMANDE DI AUTOVALUTAZIONE

- 1.Quante ore trascorri ogni giorno sui social media?
- 2.Ti capita spesso di confrontarti con gli altri sui social media?
- 3.Ti senti ansioso o stressato quando non puoi accedere ai social media?
- 4.Hai difficoltà a concentrarti dopo aver trascorso del tempo sui social media?
- 5.Ti è mai capitato di sentire il tuo umore peggiorare dopo aver visualizzato dei post online?
- 6.Utilizzi i social media per evitare responsabilità o emozioni difficili?
- 7.Ti è mai capitato di restare alzato fino a tardi a scorrere i social media, anche quando eri stanco?
- 8.Ti senti sotto pressione nel dover rispondere rapidamente ai messaggi o ai commenti sui social media?
- 9.Hai mai eliminato un post perché non ha ricevuto abbastanza "Mi piace" o attenzione?
- 10.Pensi che i social media influenzino la tua autostima o la tua immagine corporea?



Passo 2

Valutazione dell'utilizzo dei social media

Prenditi un momento per riflettere sulle tue abitudini sui social media rispondendo alle seguenti domande del questionario di autovalutazione:

- Quante ore trascorri ogni giorno sui social media?
- Ti capita spesso di confrontarti con gli altri sui social media?
- Ti senti ansioso o stressato quando non puoi accedere ai social media?

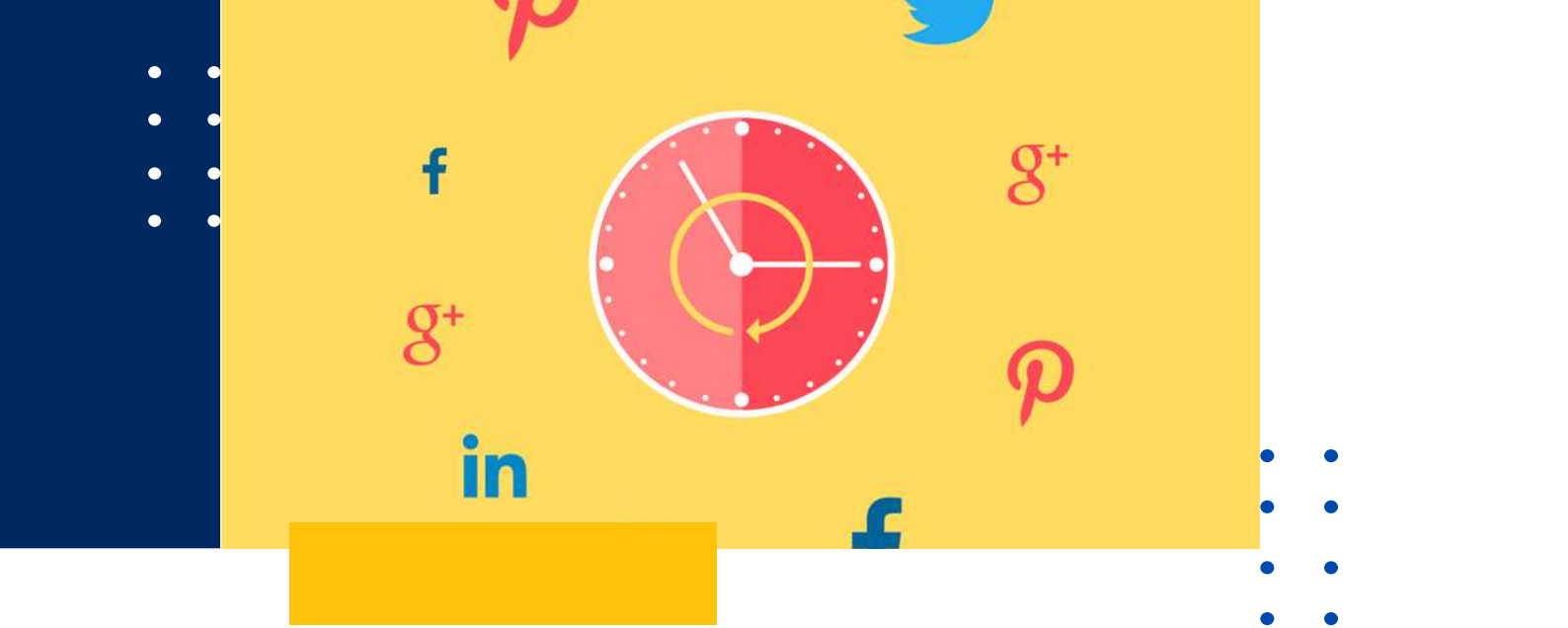
Dedica 5-10 minuti alla compilazione del questionario e poi preparati a condividere le tue intuizioni con il gruppo.

Dopo aver completato il questionario, discuti le tue risposte in 7n piccolo gruppo. Questo ti darà l'opportunità di riflettere sulle tue esperienze e su quelle degli altri che ascolti e su come i social media influiscono sul benessere.

Spunti di discussione:

- Cosa ti ha sorpreso nelle tue risposte?
- In che modo pensi che i social media influiscano sulle tue emozioni e sulla tua produttività?

Mentre condividi i pensieri, ascolta le esperienze degli altri e osserva se ci sono eventuali temi comuni. In seguito, ci riuniremo di nuovo in gruppo per sintetizzare le intuizioni e le riflessioni chiave emerse dalla discussione.



Passo 2

Valutazione dell'utilizzo dei social media

La quantità di tempo che decidi di dedicare ai social media dipende dalle tue preferenze personali, dal tuo stile di vita e dalle ragioni per cui li utilizzi, che si tratti di intrattenimento o di networking professionale. Stabilire limiti sani può aiutare a evitare impatti negativi. Se sei spesso online, valuta di iniziare con un equilibrio che non interferisca con il tuo sonno, il tuo lavoro o la tua salute mentale.

Per gli adulti, il tempo trascorso davanti allo schermo nel tempo libero, compresi i social media, dovrebbe generalmente essere inferiore a due ore al giorno. Un approccio efficace è limitare l'utilizzo a periodi brevi e specifici, ad esempio 20-30 minuti, tre volte al giorno, assicurandosi che non interferisca con la produttività o le interazioni personali.

Per gli utenti più giovani, come bambini e adolescenti in età scolare, una buona regola pratica è puntare a tre ore di attività offline per ogni ora trascorsa online. Le famiglie possono discuterne e stabilire insieme obiettivi ragionevoli.

Queste informazioni sono in linea con le tue risposte di autovalutazione e possono aiutarti a valutare come le tue abitudini attuali siano in linea con queste raccomandazioni.



Passo 3

Creare un piano di disintossicazione

Prenditi del tempo per elaborare un piano detox personalizzato in base al tuo stile di vita e ai tuoi obiettivi. Il tuo piano dovrebbe aiutarti a ridurre il tempo trascorso sui social media, concentrandoti al contempo sul mantenimento del tuo benessere. Ecco come creare un piano adatto a te:

1. Definire obiettivi chiari:

- Pensa a cosa speri di ottenere con la tua disintossicazione dai social media. Ad esempio, potresti puntare a una migliore concentrazione, a un umore migliore o a più tempo libero lontano dagli schermi.

2. Stabilire dei confini:

- Stabilisci dei limiti al tempo che trascorri sui social media ogni giorno. Ad esempio, potresti impostare un limite di tempo trascorso davanti allo schermo di due ore al giorno.
- Disattiva le notifiche per ridurre al minimo le distrazioni e la tentazione di controllare il telefono.
- Stabilisci momenti specifici in cui non usare i social media (ad esempio, durante i pasti, prima di andare a letto o mentre trascorri del tempo con la famiglia).

3. Sostituire con attività offline:

- Elenca attività alternative per sostituire il tempo dedicato ai social media. Queste potrebbero includere hobby, attività fisica, lettura o trascorrere del tempo di qualità con amici e familiari.



Passo 3

Creare un piano di disintossicazione

4. Monitorare i progressi:

- Decidi come monitorare i tuoi risultati. Puoi usare un diario, un'app come "Screen Time" per iOS o "Digital Wellbeing" per Android, oppure semplicemente monitorare manualmente il tempo trascorso davanti allo schermo.

5. Mantenere responsabilità e motivazione:

- Per mantenere il tuo piano di disintossicazione in carreggiata, prendi in considerazione l'inclusione delle seguenti strategie:
 - Utilizza app per monitorare e limitare il tempo trascorso davanti allo schermo.
 - Crea una zona "senza telefono" nella tua casa, come la sala da pranzo o la camera da letto, per evitare tentazioni.
 - Coinvolgi amici e familiari nel tuo piano per un reciproco sostegno e incoraggiamento.
 - Premiati per aver raggiunto dei traguardi, come goderti una serata senza tecnologia con il tuo dolcetto o la tua attività preferita.

Una volta completato il piano, condividetene alcune parti con il gruppo o con un partner. Incoraggiatevi a vicenda e offritevi suggerimenti per rendere i vostri piani di disintossicazione più facili da seguire nel tempo.

Passo 4

Discussione conclusiva e impegni

Dare priorità alla salute mentale nell'era digitale è fondamentale per mantenere equilibrio e benessere. Ricorda che i cambiamenti che apporti, per quanto piccoli, possono avere un effetto positivo duraturo sulla tua vita. Continua a prestare attenzione alle tue abitudini digitali e a sostenerti a vicenda mentre ti impegni per adottare pratiche più sane.

Domande di riflessione:

- Quale cosa farai diversamente a partire da oggi?
- Come puoi aiutare le altre persone nella tua vita a sviluppare abitudini più sane?





Riepilogo dei punti chiave

- **Pensa in modo critico:** rifletti su come i social media influenzano il tuo benessere e la tua salute mentale. Non ignorare i segnali del burnout digitale.
- **Stabilisci dei limiti:** crea un sano equilibrio limitando il tempo trascorso davanti allo schermo e dando priorità alle attività offline.
- **Tieni traccia delle tue abitudini:** monitora il tuo utilizzo dei social media e valuta il suo impatto sul tuo umore e sulla tua produttività.
- **Svolgi attività offline:** sostituisci il tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo con attività che promuovono la tua salute mentale e fisica.
- **Condividi e supporta:** incoraggia amici e familiari a unirsi a te per creare abitudini più sane sui social media.



Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Questa lezione è pensata per aiutare operatori giovanili, educatori e genitori a guidare i giovani nello sviluppo di relazioni più sane con i social media. I partecipanti valuteranno le loro attuali abitudini sui social media e creeranno strategie personalizzate per una vita equilibrata online e offline, il tutto considerando l'impatto dei social media sulla salute mentale.

Materiali necessari:

- Proiettore e schermo
- Altoparlanti
- Computer portatile o dispositivo per la riproduzione video
- Dispense con questionari di autovalutazione
- Quaderni o carta
- Penne o matite





Fase 1: Introduzione al bilanciamento dell'utilizzo dei social media (10 minuti)

Dai un caloroso benvenuto ai partecipanti, introducendo l'obiettivo della sessione: bilanciare l'uso dei social media per una migliore salute mentale. Presenta una breve panoramica della struttura del workshop, seguita da un breve video:

Video consigliato:

[Salute mentale e social media](#)

Punti di discussione:

- In che modo i social media influenzano la tua vita quotidiana e la tua salute mentale?
- Quali sono i segnali che potrebbero indicare la necessità di una disintossicazione dai social media?

Approfondimenti aggiuntivi:

I social media alimentano continui confronti, generando pressioni per presentare un'immagine "perfetta". Questo spesso porta alla paura di perdersi qualcosa (FOMO), che può danneggiare l'autostima e creare ansia, depressione o solitudine nel tempo. Ridurre il tempo dedicato ai social media può attenuare questi effetti e migliorare il benessere generale.





Fase 2: Valutazione dell'utilizzo dei social media (15 min)

Attività:

Distribuisci un questionario di autovalutazione ai partecipanti oppure mostra le domande e lascia che i partecipanti riflettano su di esse per aiutarli a riflettere sul loro utilizzo dei social media. Le domande potrebbero includere:

- Quante ore trascorri ogni giorno sui social media?
- Ti capita spesso di confrontarti con gli altri sui social media?
- Ti senti ansioso o stressato quando non puoi accedere ai social media?
- Hai difficoltà a concentrarti dopo aver trascorso del tempo sui social media?
- Ti è mai capitato di sentire il tuo umore peggiorare dopo aver visualizzato dei post online?
- Utilizzi i social media per evitare responsabilità o emozioni difficili?
- Ti è mai capitato di restare alzato fino a tardi a scorrere i social media, anche quando eri stanco?
- Ti senti sotto pressione nel dover rispondere rapidamente ai messaggi o ai commenti sui social media?
- Hai mai eliminato un post perché non ha ricevuto abbastanza "Mi piace" o attenzione?
- Pensi che i social media influenzino la tua autostima o la tua immagine corporea?

Discussione di gruppo:

Chiedi ai partecipanti di condividere le intuizioni emerse dalle autovalutazioni in piccoli gruppi, discutendo:

- Cosa ti ha sorpreso nelle tue risposte?
- In che modo pensi che i social media influiscano sulle tue emozioni e sulla tua produttività?





Fase 3: Elaborazione di un piano di disintossicazione (15 min)

Fornire ai partecipanti un modello per creare il proprio piano di disintossicazione dai social media personalizzato. Tra gli esempi di strategie figurano:

- Stabilisci obiettivi chiari: definisci cosa vuoi ottenere (ad esempio, ridurre lo stress, migliorare il sonno).
- Stabilisci dei limiti: stabilisci dei limiti giornalieri per il tempo trascorso davanti allo schermo o stabilisci degli orari in cui non si usano i social media.
- Sostituisci con attività offline: scegli hobby o attività sociali per sostituire il tempo trascorso online.
- Tieni traccia dei progressi: monitora i tuoi successi tramite un diario o app come "Screen Time" o "Digital Wellbeing".

Esempio di piano di disintossicazione dai social media

Obiettivo:

Creare un approccio equilibrato e consapevole all'uso dei social media per ridurre lo stress e migliorare il benessere generale.

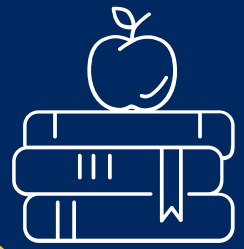
1. Stabilisci obiettivi chiari

- Obiettivo 1: Non trascorrere più di 1 ora al giorno sui social media (sommando il totale delle piattaforme).
- Obiettivo 2: Ridurre il tempo trascorso a confrontarmi con gli altri sui social media.
- Obiettivo 3: Migliorare la qualità del sonno evitando di usare i social media 1 ora prima di andare a dormire.

2. Stabilire dei confini

- Imposta un limite di 1 ora al giorno di utilizzo dei social media.
- Niente social media durante i pasti e in camera da letto
- Fine settimana senza social media





3. Sostituire con attività offline

- Fare una passeggiata di 30 minuti o fai 20 minuti di stretching al mattino o alla sera (sostituendo il tempo dedicato ai social media).
- Dedicare 30 minuti ogni sera a un hobby che mi piace (ad esempio, leggere, dipingere, scrivere un diario).
- Trascorrere almeno un'ora al giorno a interagire faccia a faccia con amici o familiari (ad esempio, cucinando insieme, parlando o giocando a un gioco da tavolo).

4. Monitorare i progressi

- Annotare ogni giorno le riflessioni, scrivendo come mi sento riguardo riducendo il tempo trascorso davanti allo schermo, quale è il mio umore e le eventuali sfide.
- Monitorare come cambiano nel tempo il sonno, la produttività e le emozioni.
- Condividere il piano con un amico o un familiare e chiedere di aggiornarmi settimanalmente sui miei progressi.

5. Crea un sistema di ricompensa

- Al completamento di una settimana di piano detox, è previsto un premio gratificante, come un dolcetto speciale o una serata fuori con gli amici.
- Al raggiungimento degli obiettivi di disintossicazione per un intero mese, è previsto il premio di una giornata libera dai social media con un'attività divertente, come una giornata al cinema o un'escursione.

Pensiero finale:

Questo piano mi aiuterà a sviluppare abitudini digitali più sane, a migliorare il mio benessere mentale e a creare spazio per attività offline più appaganti. Essendo consapevole del mio utilizzo dei social media, posso prendere il controllo delle mie abitudini digitali ed evitare lo stress di un'interazione online costante.





Fase 4 Discussione conclusiva e impegni (5 min)

Chiedi ai partecipanti di riflettere e rispondere a:

- Quale azione inizierai oggi per migliorare il tuo benessere digitale?
- Come puoi aiutare gli altri ad adottare abitudini più sane?

Incoraggia i partecipanti a condividere brevemente il loro impegno con il gruppo.

Riepilogo dei punti chiave, come:

- Piccoli cambiamenti intenzionali possono migliorare il benessere digitale.
- La consapevolezza delle abitudini è il primo passo.
- I sistemi di supporto aiutano a mantenere abitudini più sane.

Domande di riflessione:

- Quale cambiamento apporti oggi per migliorare il tuo benessere digitale?
- Come puoi aiutare le altre persone nella tua vita a sviluppare abitudini più sane?

Punti chiave:

- Piccoli cambiamenti intenzionali possono migliorare il tuo benessere mentale e fisico.
- Acquisire consapevolezza delle proprie abitudini sui social media è fondamentale per apportare modifiche positive.
- Una rete di supporto può aiutarti a sostenere la tua disintossicazione dai social media.





Attività di follow-up e da svolgere a casa

- Check-in giornaliero: incoraggiare i partecipanti a riflettere sul loro utilizzo dei social media ogni giorno per una settimana.
- Partner responsabile: formare coppie di partecipanti per supportarsi a vicenda nel raggiungimento dei propri obiettivi di disintossicazione.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Sii empatico e non giudicante.
- Incoraggia un dialogo aperto sulle sfide legate alla riduzione dell'uso dei social media.
- Adatta la sessione alle diverse fasce d'età semplificando il linguaggio o utilizzando esempi.





Strumenti

Tempo di utilizzo - StayFree (Android)



StayFree di Sensor Tower può aiutarti a bloccare le app e a impostare limiti di utilizzo ponderati.

[COLLEGAMENTO](#)

Diario (iOS)



Un diario può aiutarti a catturare e annotare i dettagli dei momenti quotidiani e degli eventi speciali, come il monitoraggio del tuo piano di disintossicazione.

[COLLEGAMENTO](#)



Riferimenti

- Psych Hub (30 giugno 2020). Salute mentale e social media. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwl
- La Fondazione Jed. (n.d.). Comprendere l'uso e l'equilibrio dei social media. La Fondazione Jed. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-media-use-and-balance/>
- Hui-Anderson, A. (13 febbraio 2024). Esiste una quantità di tempo "salutare" da dedicare ai social media? Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/social-media-timing-8573175>
- ST Pulse. (24 dicembre 2024). Screen Time - StayFree. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=pl>
- Apple. (n.d.). Rivista. Apple App Store. <https://apps.apple.com/us/app/journal/id6447391597>





QUIZ

1. Qual è l'obiettivo principale di una disintossicazione dai social media?
 - A. Evitare completamente i social media per un periodo prolungato.
 - B. Ridurre l'uso dei social media per migliorare il benessere mentale.
 - C. Trascorrere più tempo sulle piattaforme dei social media.
 - D. Imparare a pubblicare più frequentemente sui social media.
2. Quale dei seguenti è un segnale che potresti aver bisogno di una disintossicazione dai social media?
 - A. Sentirsi più connessi e produttivi dopo aver utilizzato i social media.
 - B. Controllare costantemente i social media anche quando ci sono altre attività importanti che richiedono attenzione.
 - C. Trascorrere più tempo offline che online.
 - D. Utilizzare i social media come strumento di rilassamento e riduzione dello stress.
3. Qual è una strategia per mantenere la responsabilità durante una disintossicazione dai social media?
 - A. Utilizza app per monitorare e limitare il tempo trascorso sui social media.
 - B. Aumentare progressivamente l'utilizzo dei social media ogni settimana.
 - C. Evita di discutere con chiunque del tuo piano di disintossicazione.
 - D. Limitare le attività offline a una volta alla settimana.





QUIZ

4. In che modo il confrontarsi con gli altri sui social media può avere un impatto negativo sulla salute mentale?

- A. induce la paura di perdersi qualcosa (FOMO) e influisce negativamente sull'autostima.
- B. Rende le persone più sicure dei propri successi.
- C. Aiuta le persone a entrare in contatto con altre persone che condividono interessi simili.
- D. Incoraggia una percezione più sana dell'immagine corporea.

5. Qual è un passaggio fondamentale per elaborare un piano personalizzato di disintossicazione dai social media?

- A. Definire obiettivi chiari per ridurre l'utilizzo dei social media e stabilire limiti di tempo giornalieri.
- B. Ignorare le attività offline per concentrarsi esclusivamente sulla riduzione del tempo trascorso davanti allo schermo.
- C. Utilizzare i social media solo per scopi lavorativi.
- D. Aumentare l'utilizzo dei social media nei fine settimana.





Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: B

Domanda 3: A

Domanda 4: A

Domanda 5: A





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria



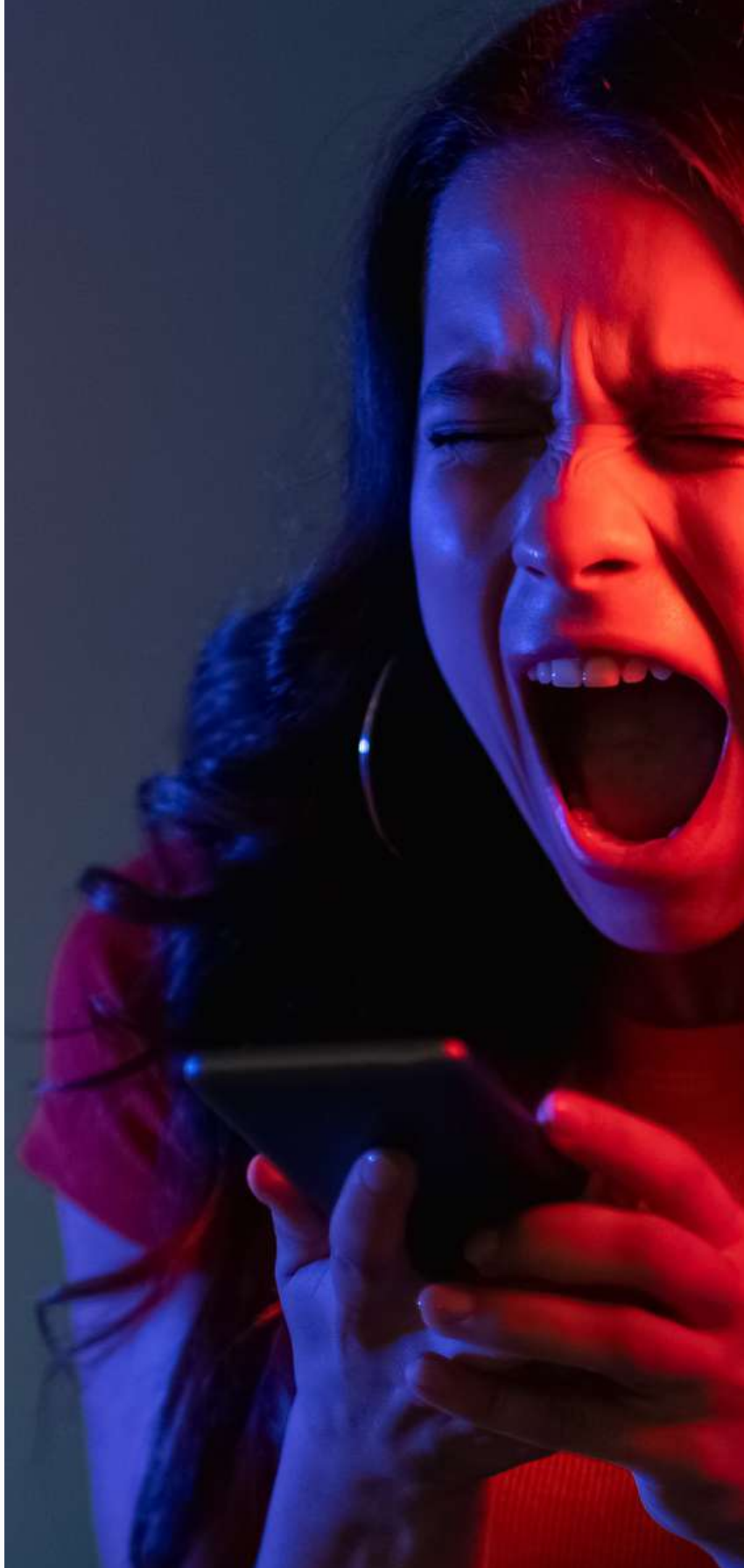
Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayincılık



ASSERTED KNOWLEDGE
THE ICT EQUALISERS

@Inno Hub
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.