

Cos'è il benessere digitale e come raggiungere un rapporto equilibrato con la tecnologia?

A rivelarlo un'indagine commissionata da Google secondo cui il 61% dei genitori italiani desidera un aiuto per migliorare il comportamento dei propri figli per raggiungere una condizione di benessere digitale

Google, Altroconsumo e Telefono Azzurro insieme a iPantellas presentano nuovi consigli strutturati, video e suggerimenti per trovare il giusto equilibrio nell'utilizzo dei dispositivi tecnologici, disponibili gratuitamente su "Vivi Internet, al meglio"

Al FestivalFuturo di Altroconsumo, tavole rotonde e workshop gratuiti per approfondire

Milano, 27 settembre 2019 - Cosa significa *benessere digitale*? E quanto le famiglie italiane sono consapevoli delle proprie abitudini di utilizzo della tecnologia nel proprio quotidiano? Per rispondere a questi quesiti, Google ha commissionato uno studio¹ in diversi paesi europei inclusa l'Italia, dal quale emerge che, sebbene il tema del benessere digitale stia acquisendo un'importanza crescente, mantiene connotazioni fortemente soggettive, che variano da persona a persona. Nel complesso in Italia il 19% delle persone intervistate ha espresso preoccupazione e ritiene di dover migliorare il proprio utilizzo della tecnologia (sotto la media europea che si attesta invece al 29%). Il 55% si dice pronto a cambiare o migliorare i propri comportamenti.

Questi numeri aumentano sensibilmente quando si tratta dei più giovani. Il 43% dei genitori italiani intervistati si dice preoccupato per un utilizzo inappropriato o eccessivo della tecnologia da parte dei propri figli e più della metà (il 61%) desidera aiuto per migliorare il loro comportamento per poter raggiungere una condizione di benessere digitale. Lo stesso vale per gli insegnanti: il 69% dei docenti intervistati in Italia si dice preoccupato dall'eccessivo utilizzo della tecnologia da parte dei più giovani, specialmente al di fuori del contesto scolastico. Quali le abitudini da migliorare? Per il 28% degli intervistati (in tutti i paesi EMEA, Italia inclusa) sia l'utilizzo di device tecnologici durante una conversazione che il loro utilizzo prima di andare a dormire sono abitudini negative da modificare come pure il guardare due schermi contemporaneamente (26%).

Per far fronte a queste esigenze, prosegue la cooperazione tra **Google, Altroconsumo e Telefono Azzurro** con un nuovo aggiornamento del programma **Vivi Internet, al meglio**. Questa volta vengono messe in campo nuove risorse per aiutare i più giovani a utilizzare la tecnologia in modo equilibrato e consapevole e offrire nuovi strumenti a genitori ed educatori per affrontare questi argomenti in famiglia. L'annuncio avviene in occasione della 7° edizione del [FestivalFuturo di Altroconsumo Strabene, scelte e tecnologie per vivere in salute](#).

¹ Sondaggio commissionato all'agenzia Truth con sede nel Regno Unito che includeva: 1) interviste con esperti di tecnologia e benessere, 2) interviste approfondite con oltre 100 persone in 6 paesi, tra cui l'Italia e 3) sondaggi di oltre 17.000 adulti, adolescenti, bambini e insegnanti in 6 paesi europei, tra cui la Spagna.

Ambasciatori dei nuovi contenuti video sono [iPantellas](#). Saranno proprio Jacopo e Daniel, il popolare duo de iPantellas, i protagonisti dei contenuti video che debuttano oggi sul sito g.co/vivinternetalmeglio per offrire suggerimenti e buone pratiche e trovare un rapporto equilibrato con la tecnologia, seguito da un secondo video che sarà disponibile a partire dalla prossima settimana sul [canale YouTube de iPantellas](#).

Genitori e famiglie possono mettere alla prova le proprie conoscenze con un nuovo quiz con suggerimenti e consigli strutturati visitando <https://www.altroconsumo.it/vivinternet>; Educatori e insegnanti trovano nuovi contenuti educativi visitando vivinternet.azzurro.it

Giorgia Abeltino, Direttore Public Policy per il Sud Europa di Google ha commentato: *“Siamo felici di essere a FestivalFuturo con un nuovo contenuto di Vivi Internet, al meglio dedicato al benessere digitale. Pur essendo nativi digitali, i giovani non sempre sono consapevoli degli effetti che un utilizzo eccessivo della tecnologia può avere sulla loro vita, il loro rendimento scolastico e i loro rapporti interpersonali. Per questo insieme a iPantellas e ai nostri partner storici abbiamo lavorato per offrire a ragazzi, genitori e docenti strumenti per affrontare temi complessi come il digital wellbeing e l’educazione civica digitale. L’esperienza ci insegna, infatti, che stabilire un dialogo diretto con le famiglie ed i ragazzi è un passo fondamentale per sensibilizzare ad un utilizzo responsabile della tecnologia e per incentivare comportamenti consapevoli”*.

*“Vivi Internet, al meglio a poco meno di un anno dal suo lancio cresce e si arricchisce – dichiara **Ivo Tarantino, Responsabile relazioni esterne di Altroconsumo**. Dopo l’esperienza on e off-line, dopo aver incontrato molti genitori, siamo convinti che i nuovi contenuti sul digital wellbeing vadano incontro a un bisogno diffuso delle famiglie di guidare i tempi e i modi della presenza in rete degli adolescenti. Siamo soddisfatti che queste nuove pillole vengano lanciate in occasione del FestivalFuturo, quest’anno dedicato proprio al tema dell’innovazione, della salute e del benessere”*.

*“Crediamo fortemente in questo progetto che dimostra ancora una volta il nostro impegno quotidiano per la difesa dei diritti di bambini e ragazzi, anche nel contesto della loro vita online”, ha commentato il **Prof. Ernesto Caffo, Presidente di Telefono Azzurro**. “Oltre che nell’ambito familiare, è possibile aiutarli lavorando a scuola, con la scuola. Per questo Telefono Azzurro ha deciso di essere parte attiva di “Vivi internet, al meglio” offrendo formazione gratuita agli insegnanti. Nel corso dell’anno scolastico appena iniziato, infatti, garantiremo corsi nelle scuole di tutta la penisola per supportare anche i docenti nel dialogo con i ragazzi sulle buone pratiche per navigare in rete consapevolmente”*.

iPantellas hanno commentato: *“Internet e la tecnologia hanno semplificato notevolmente la vita di ciascuno di noi e hanno reso accessibile a chiunque una serie infinita di possibilità di lavoro e carriera. Se ci pensate, ognuno di noi oggi, con il suo computer e il suo smartphone può lavorare, scrivere, creare, gestire, comunicare, pagare le bollette da praticamente qualsiasi punto del pianeta. Il limite fisico è stato sorpassato e questo ha*

comportato enormi benefici. Ma ogni cosa buona, se usata in maniera eccessiva e fuori controllo, può diventare nociva. Per cui ogni tanto è bello mettere la tecnologia nel cassetto e riscoprire gli affetti, passare del tempo con la nostra famiglia, con i nostri amici, con le persone che amiamo. A volte è bello mettere il telefono in modalità aereo e perdersi tra le bellezze della natura che il pianeta c'ha messo a disposizione. Quando siamo stati scelti come ambassador lo di questo progetto ne eravamo davvero entusiasti. Crediamo in questa campagna e da sempre pensiamo che gli Youtubers e gli influencers abbiano un ruolo fondamentale dal punto di vista sociale e che sia nostro compito impegnarci al 100% per il bene della società e della comunità”.

Per tutti coloro che sono a Milano, in occasione del FestivalFuturo, Google e Altroconsumo organizzano seminari gratuiti sui temi della cittadinanza digitale e del benessere digitale. Sabato 28 settembre dalle 17:30 alle 18:15 in sala Lounge è previsto un dibattito sull'argomento, con la presenza del Ministro per le Pari Opportunità e la Famiglia, **Elena Bonetti**, e dei partner di Vivi Internet, al Meglio.

Domenica 29 settembre alle 18:40 è inoltre previsto il keynote speech di Lucien Teo, Education and Outreach Manager, Trust and Safety di Google dal titolo *Digital wellbeing dalla A alla Z: come usare la tecnologia e vivere meglio*.

Per maggiori informazioni e dettagli è possibile visitare il sito del [Festival](#).