

BURNOUT PREVENT

CATALOGO DELLE ATTIVITA' DI DETOX DIGITALE



Participant version

Version 1
12 2024





INTRODUZIONE

Benvenuti nel catalogo delle attività di disintossicazione digitale, una guida innovativa e completa pensata per aiutarvi a riconnettervi con la vita al di là della tecnologia digitale. Questo catalogo fa parte di un programma unico che mira a sostenere il vostro viaggio attraverso la disintossicazione digitale, offrendovi una serie di attività da svolgere durante il periodo di disintossicazione.

Il programma stesso si basa su una ricerca rigorosa. Ogni aspetto proposto del programma di disintossicazione digitale è stato pensato per fornire alternative significative al consumo digitale, promuovendo il benessere. Vi invitiamo a leggere attentamente il presente catalogo. Vi invitiamo a scoprire come disintossicarvi dalla tecnologia, a sfidare voi stessi e a cogliere l'opportunità di trasformare il vostro rapporto con la tecnologia.



LINEE GUIDA

Sebbene le tecnologie digitali offrano molti vantaggi, le ricerche dimostrano che possono influire negativamente sulle prestazioni lavorative e sul benessere. Un percorso di disintossicazione digitale prevede un periodo, che rappresenta un periodo in cui una persona non utilizza i dispositivi digitali, è un modo per affrontare il sovraccarico. Può andare dalla completa disconnessione alla riduzione dell'uso della tecnologia in modo più equilibrato. Il nostro programma offre diversi approcci, consentendovi di scegliere la strategia di disintossicazione più adatta alle vostre esigenze. Le fasi seguenti vi guideranno attraverso il processo.

ISTRUZIONI GENERALI

Nei prossimi tre mesi, il vostro ruolo sarà quello di partecipare attivamente a un programma di disintossicazione digitale. Lo scopo di questa iniziativa è offrire un approccio strutturato e personalizzato per disconnettervi dalle tecnologie digitali e riconnettervi con esperienze significative e reali. Scegliere il livello di disintossicazione digitale che preferite, selezionerete la durata e la frequenza della disintossicazione (durata e frequenza) e sceglierete due o tre pacchetti di attività da svolgere durante i periodi di disintossicazione.

Il programma di disintossicazione digitale si articola in tre semplici fasi da seguire per definire il proprio piano di disintossicazione personalizzato. Ecco come procedere:

Step 1: Scegliere il livello di detox

Decidete quanto volete disconnettervi dalla tecnologia durante il programma. Vi verranno fornite tre opzioni, ognuna delle quali prevede un diverso livello di disconnessione. Scegliete il livello più adatto a voi. Le descrizioni dettagliate di ciascun livello sono riportate a pagina 3 per aiutarvi a prendere una decisione.

Step 2: Selezionare la tempistica

Pensate per quanto tempo e con quale frequenza volete fare delle pause dalla tecnologia. Scegliete una combinazione di durata (quanto durerà ogni periodo di disintossicazione) e di frequenza (quanto spesso lo ripeterete). Consultate le opzioni dettagliate a pagina 5 per aiutarvi a scegliere il piano più adatto alla vostra routine.

Step 3: Scegliere l'attività

Scegliete due o tre pacchetti di attività che guidino il modo in cui trascorrete il tempo senza tecnologia. Ciascun pacchetto contiene attività correlate e il candidato si atterrà alle attività dei pacchetti scelti. Per una panoramica dettagliata dei pacchetti di attività e dei loro contenuti, consultare pagina 5.



L'ultimo passo è comunicarci le vostre scelte inviando il modulo elettronico (riportato a pagina 8) e iniziare il giorno successivo il vostro percorso di disintossicazione digitale di 3 mesi.

Siete invitati a prendere sul serio questa esperienza e a impegnarvi pienamente nelle vostre scelte. Sebbene questo programma sia stato concepito per essere flessibile, la sua efficacia si basa sulla vostra partecipazione attiva e sulla vostra volontà di accettare il disagio per ottenere benefici a lungo termine. Stabilite obiettivi realistici, ma non rinunciate a superare i vostri limiti. Più grande è la sfida, più gratificanti saranno i risultati.

A. Digital detox level

Questa sezione contiene le descrizioni e le istruzioni di preparazione per l'attuazione di ciascun livello della disintossicazione digitale. Leggetele con attenzione e decidete quale livello seguire durante i prossimi tre mesi di disintossicazione digitale.

È importante che scegliate il livello più impegnativo per voi. Ad esempio, se vi impegnate raramente sui social media, scegliere un detox che limiti solo l'uso dei social media potrebbe non essere sufficiente. Vi invitiamo a superare i vostri limiti e a scegliere aspetti che mettano veramente alla prova le vostre abitudini digitali.

Total digital detox (device-level)

- **Descrizione:** Completa disconnessione da tutte le tecnologie digitali (come cellulare, computer, internet, TV, tecnologie indossabili [ad esempio, orologi intelligenti]). Si veda la Tabella 1.
- **Preparazione:** Spegnete o riponete in un luogo sicuro tutte le tecnologie digitali presenti nel vostro ambiente. Comunicate a familiari e amici la vostra intenzione di staccare la spina dalla tecnologia e specificate l'orario in cui non sarete disponibili sul cellulare e/o sui social network.
- **Sfida:** Alta

Partial digital detox (platform-level)

- **Descrizione:** È vietato l'uso di tecnologie interattive (come telefoni cellulari, computer e Internet), mentre è consentito l'uso di media passivi (come la televisione e i servizi di streaming [Netflix, Spotify, YouTube, ecc. Si veda la Tabella 1



BURNOUT PREVENT

- **Preparazione:** Limitare l'uso di determinate tecnologie digitali spegnendole o riponendole in un luogo sicuro. È possibile continuare a utilizzare alcune tecnologie senza alcun limite. Comunicate a familiari e amici la vostra intenzione di disconnettervi dalla tecnologia e specificate l'orario in cui non sarete disponibili sul cellulare e/o sui social network.
- **Sfida:** Media.

Selective digital detox (a livello di funzionalità, interazione e/o messaggi)

- **Descrizione:** Disconnettersi da alcune applicazioni (come i social media o altre applicazioni di comunicazione), ma sono consentite altre attività (come l'uso di mappe su un computer o un telefono cellulare o la visione della TV). Vedere la Tabella 1.
- **Preparazione** Limitare l'uso di alcune tecnologie digitali spegnendo o silenziando le notifiche, mettendo il dispositivo in modalità aereo o modalità riposo. È possibile utilizzare applicazioni di disintossicazione digitale per limitare l'uso dei siti di social network, ad esempio. È possibile continuare a utilizzare alcune tecnologie senza limiti. Se lo ritenete opportuno, comunicate a familiari e amici la vostra intenzione di disconnettervi da alcune tecnologie e specificate l'orario in cui non sarete disponibili sul cellulare e/o sui social network.
- **Sfida:** Bassa.

Tavola 1. Esempi di tecnologie digitali e loro utilizzabilità a diversi livelli di disintossicazione digitale.

DIGITAL TECHNOLOGIES	DIGITAL DETOX		
	Totale	Parziale	Selettivo
Smartphone (chiamate, applicazioni)	X	X	✓
Desktop o laptop (attività non interattive)	X	X	✓
Tablet (attività non interattive)	X	X	✓
Internet (uso di Google)	X	X	✓
E-mail	X	X	X
Social media (e.g., Facebook, Instagram, Twitter). Si applica a tutti i social network.	X	X	X
Instant messaging (e.g., WhatsApp, Messenger, Telegram)	X	X	X
Giochi e console (ad esempio, PlayStation, Xbox, Nintendo Switch). Si applica a tutti i giochi multiplayer.	X	✓	✓
Smart watches	X	✓	✓
Lettori di libri elettronici	X	✓	✓
Fotocamere e videocamere digitali	X	✓	✓



BURNOUT PREVENT

Televisione	X	✓	✓
Radio	X	✓	✓
Servizi streaming services (Netflix, Spotify, YouTube)	X	✓	✓
Virtual reality (VR headsets)	X	✓	✓
Trasporti (Maps, Uber, app di trasporti pubblici)	X	X	✓

B. Tempistica

Scegliete una delle seguenti combinazioni di durata e frequenza del digital detox. Scegliete la combinazione che sia fattibile per voi, ma cercate di ampliare la vostra pratica regolare. Eseguirete la disintossicazione digitale per i prossimi tre mesi durante l'orizzonte temporale selezionato.

Per garantire una valutazione efficace del programma, dovrete attenervi a un'unica combinazione di periodi per la disintossicazione digitale. Ciò significa che non è possibile mescolare o abbinare durate e frequenze diverse: è importante seguire l'esatta combinazione scelta (ad esempio, 4 ore + 2 volte a settimana). Avere tempi coerenti tra i partecipanti ci aiuta ad analizzare i risultati in modo accurato ed equo. Prendetevi il tempo necessario per scegliere l'opzione più adatta a voi, sapendo che la vostra coerenza è fondamentale per il successo del programma.

Figura 1. Durata e frequenza della disintossicazione digitale. Ogni durata ha un tempo stabilito per la frequenza con cui deve essere eseguita.

Durata	Frequenza
1 ora	5 volte a settimana
4 ore	2 volte a settimana
24 ore	2 volte al mese
48 ore	1 volta al mese



C. Pacchetti di attività

Tra i sette pacchetti di attività che seguono, scegliete due o tre pacchetti contenenti attività di digital detox che vi stanno a cuore e che potete immaginare di svolgere nei prossimi tre mesi. Ogni pacchetto è una categoria di gruppo per più attività simili: scegliete solo il pacchetto e potete svolgere attività diverse all'interno del pacchetto. Prima di scegliere, leggete attentamente le descrizioni, gli esempi di attività e le modalità di preparazione per svolgerle.

Attività fisiche

- **Descrizione:** L'attività fisica è un modo eccellente per alleviare lo stress e allontanarsi dalla tecnologia. Questo pacchetto comprende attività che si concentrano sul movimento fisico.
- **Esempi di attività:** Escursioni, ciclismo, corsa, nuoto, danza, allenamento con i pesi, yoga, pilates, sport all'aperto (calcio, tennis, badminton, ecc.).
- **Preparazione:** Assicuratevi di avere un abbigliamento sportivo comodo e calzature adeguate. Se fate attività fisica a casa, assicuratevi di avere l'attrezzatura necessaria (ad esempio, manubri, tappetino da yoga). Durante le attività scelte, attenetevi al livello di digital detox prescelto, alla sua durata e alla sua frequenza.

Attività creative

- **Descrizione:** Le attività creative aiutano a mantenere la mente attiva e a favorire il riposo senza l'uso della tecnologia.
- **Esempi di attività:** Pittura, disegno, scrittura (diari, poesie, racconti), ricamo, artigianato (fai-da-te), cucina, pasticceria, enigmistica.
- **Preparazione:** Assicuratevi di avere il materiale necessario, come tele, colori, filo, aghi, quaderni o materie prime. Se si sceglie di cucinare, è consigliabile avere a disposizione delle ricette stampate in anticipo. Riservate uno spazio libero dalla tecnologia dove poter essere creativi. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale che avete scelto, alla sua durata e alla sua frequenza.

Attività sociali

- **Descrizione:** Sebbene gli esseri umani siano creature sociali, le interazioni sociali faccia a faccia sono attualmente abbandonate. Questo pacchetto mira quindi a promuovere le interazioni sociali senza tecnologia.
- **Esempi di attività:** Incontrare di persona amici o familiari, giocare a giochi da tavolo, andare in un bar o un ristorante in compagnia di altre persone.
- **Preparazione:** Organizzate un incontro con gli amici o i familiari in un luogo specifico (può anche trattarsi di tempo trascorso con loro a casa). Evitate l'uso della tecnologia digitale durante le riunioni e concentratevi sulle interazioni faccia a faccia. Potete anche chiedere al gruppo sociale di limitare la tecnologia durante la riunione. Preparate giochi o attività



per favorire il divertimento insieme. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di digital detox, alla sua durata e alla sua frequenza.

Relax e stile di vita

- **Descrizione:** Concentratevi sul miglioramento del vostro benessere mentale utilizzando tecniche di rilassamento, meditazione ed esercizi di mindfulness.
- **Esempi di attività:** Meditazione, mindfulness, respirazione profonda, rilassamento muscolare progressivo, bagni lunghi, benessere, massaggi, trattamenti estetici, ascolto di musica, tempo da soli.
- **Preparazione:** Trovate un luogo tranquillo dove non sarete disturbati. Se volete meditare, preparate un tappetino o un posto comodo dove sedervi. Assicuratevi che la tecnologia sia limitata, in modo da potervi concentrare completamente sulle tecniche di rilassamento. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale che avete scelto, alla sua durata e alla sua frequenza.

Crescita personale e formazione

- **Descrizione:** Utilizzate la vostra capacità mentale in modo significativo e concentratevi sull'apprendimento attraverso le risorse offline.
- **Esempi di attività:** Studiare da fonti stampate, leggere libri, partecipare a laboratori o giocare a giochi esperienziali. Può trattarsi dell'apprendimento di una lingua, di sviluppi in campo scientifico, tecnologico o umanistico, o anche di letteratura motivazionale. Considerate anche la possibilità di fare volontariato o di partecipare a sessioni di coaching (se è possibile, seguite sessioni di coaching con un professionista).
- **Preparazione:** Scegliete un libro o del materiale di studio che vi interessa. Assicuratevi di avere un posto comodo per studiare, ad esempio a casa o al parco, senza accesso ai dispositivi digitali. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale, alla sua durata e alla sua frequenza.

Intrattenimento culturale

- **Descrizione:** Questo pacchetto comprende attività legate alla visita di eventi o luoghi culturali senza tecnologia. È possibile impegnarsi in un arricchimento culturale attraverso l'arte, la storia e le usanze tradizionali.
- **Esempi di attività:** Visitare un museo, una galleria, un teatro, luoghi storici, festival.
- **Preparazione:** Pianificare la visita in anticipo per ridurre al minimo la necessità di utilizzare le tecnologie (di navigazione). Preparate i biglietti e disconnettetevi dai dispositivi digitali, o riduceteli all'uso essenziale (ad esempio, elementi digitali in una mostra, audioguida). Durante le attività scelte, attenersi al livello di disintossicazione digitale, alla sua durata e alla sua frequenza.



Attività in mezzo alla natura

- **Descrizione:** La natura ha un effetto calmante ed è un ambiente promettente per il digital detox. Questo pacchetto comprende attività come il soggiorno nella natura, i picnic o il campeggio.
- **Esempi di attività:** Passeggiate nei boschi, picnic, campeggio, birdwatching, giardinaggio, tempo con gli animali domestici.
- **Preparazione:** Pianificate qualsiasi attività all'aperto, come una passeggiata o un campeggio. Preparate il cibo per il picnic, una coperta e abiti comodi. Se si prevede di rimanere nella natura per un periodo più lungo, è bene dotarsi di beni di prima necessità (acqua, mappe, bussola) e ridurre al minimo l'uso della tecnologia. Potete anche combinare queste attività con la cura dei vostri animali domestici. Durante le attività scelte, attenetevi al livello di disintossicazione digitale, alla sua durata e alla sua frequenza.

Figura 2. Panoramica del programma di disintossicazione digitale proposto. Il programma può essere composto da diversi livelli di disintossicazione digitale, orizzonti temporali e pacchetti di attività.

Livello	Tempistica	Pacchetto di attività



SINTESI

In sintesi, nell'intraprendere il vostro percorso di disintossicazione digitale, vi invitiamo a scegliere con attenzione uno dei tre livelli di disintossicazione proposti, in base alle vostre esigenze e ai vostri obiettivi personali. Inoltre, selezionate un'opzione di orizzonte temporale (considerando sia la durata che la frequenza) che si allinei al meglio con il vostro stile di vita. Infine, scegliete due o tre pacchetti di attività dal nostro catalogo che non solo vi coinvolgeranno, ma miglioreranno anche la vostra esperienza detox nei prossimi tre mesi.

Quando scegliete il livello, l'orizzonte temporale e i pacchetti di attività, assicuratevi di considerare come si combinano tra loro. Ad esempio, se si prevede di utilizzare uno smartwatch durante la corsa, è necessario tenerne conto nella scelta del livello detox. Se si seleziona il "livello totale", non sarà possibile utilizzare alcun dispositivo digitale, compresi quelli indossabili. Scegliete quindi una combinazione che si adatti alle vostre preferenze e alle regole di ciascun livello.

Ricordate che questo processo serve a superare i vostri limiti e a trovare un equilibrio nel mondo digitale. Saremo lieti di conoscere i vostri progressi e i cambiamenti positivi che sperimenterete!

Checklist finale

Selezionate la combinazione che avete scelto nel modulo sottostante. Il vostro compito sarà quello di attenervi alle categorie scelte per tre mesi. Questo modulo serve solo per la sintesi. Per aiutarci a registrare la vostra scelta, vi preghiamo di compilare il modulo anche in formato elettronico: [CLICK HERE](#)

Ricordate di iniziare il programma di disintossicazione scelto un giorno dopo averlo impostato, cioè dopo aver inviato la vostra scelta tramite il link qui sopra.

Tavola 2. Lista di controllo finale per la sintesi.

Livello di detox digitale (barrare una casella)	
Detox digitale totale	☐
Detox digitale parziale	☐
Detox digitale selettivo	☐
Tempistica (barrare una casella)	
1 ora, 5 volte a settimana	☐
4 ore, 2 volte a settimana	☐
24 ore, 2 volte al mese	☐
48 ore, 1 volta al mese	☐
Pacchetto di attività (selezionare due o tre)	
Attività fisiche	☐
Attività creative	☐
Attività sociali	☐
Relax e stile di vita	☐
Crescita personale e formazione	☐
Intrattenimento culturale	☐
Attività in mezzo alla natura	☐