

Questo sito web utilizza i cookie per migliorare l'esperienza dell'utente. Proseguendo la navigazione l'utente acconsente l'uso di cookie in conformità con la Normativa vigente.

[Maggiori informazioni](#)

[Accetto](#)

Powered by cookie-script.com

HOME TECH ▾ INTRATTENIMENTO ▾ BUSINESS ▾ ATTUALITÀ ▾ RASSEGNA STAMPA CERCHI LAVORO? PUBBLICA GRATIS ENTRA

COMUNICATI-STAMPA.NET
L'informazione dalla fonte ufficiale

BREAKING NEWS

'buona' ...

PUBBLICATO IL: 22/06/20

AZIENDALI

SALUTE E MEDICINA

Mi piace

Condividi

Il digital detox ai tempi del Covid-19

June
22
2020



Massimo
Perciavalle
Make it So

Scheda utente
 Altri testi utente
 RSS utente

Il digital in questo periodo ci ha reso la vita e il lavoro migliore, aiutandoci a farci comunicare e velocizzare processi lavorativi, ma anche riempiendo ancor di più il nostro tempo, facendoci perdere di vista i confini di spazio e di ruolo.



La pandemia del covid-19, con il conseguente lockdown ha portato le competenze digitali in primo piano con un aumento di utilizzo di tutti gli strumenti

digitali, non solo per uso professionale, dovuto allo smart working, ma anche per alimentare rapporti quotidiani e personali, con utilizzo di messaggistica istantanea e videochiamate con persone vicine o lontane che non potevamo vedere di persona.

Il digital in questo periodo ci ha reso la vita e il lavoro migliore, aiutandoci a farci comunicare e velocizzare processi lavorativi, ma anche riempiendo ancor di più il nostro tempo, facendoci perdere di vista i confini di spazio e di ruolo.

Una premessa d'obbligo, come ho scritto nel libro "Offline è bello" edito dalla Franco Angeli "La tecnologia ci aiuta molto, non è pensabile tornare indietro, ma dobbiamo imparare a usarla e gestirla, nei modi e tempi coretti", tengo a precisare che ha migliorato le abitudini ed elevato le nostre performance, ma è importante anche vivere un rapporto con il digitale sano, sostenibile e produttivo per migliorare la qualità della vita; questo significa anche prendersi del tempo per disintossicarsi dal digitale e imporsi disciplina e regole per un corretto utilizzo. Queste regole dovrebbero impostare anche le organizzazioni lavorative.

3 svantaggi del troppo utilizzo del digitale al tempo del covid:

ULTIME NEWS



CS IN PROMOZIONE

GO un libro che già fa parlare di se



SALUTE E MEDICINA

Il digital detox ai tempi del Covid-19



SALUTE E MEDICINA

COVID-19: sconfitta più vicina con la medicina ossidativa

SALUTE E MEDICINA

+ 8.000 casi di carcinoma mammario non diagnosticato a causa dello stop ai programmi di screening durante l'emergenza Covid

VEDI TUTTI

ULTIMI ARTICOLI



SALUTE E MEDICINA

Botulino nel trattamento della sudorazione eccessiva



SALUTE E MEDICINA

I consigli della Professoressa

1) Svalorizzazione del fattore tempo - con perdita dei confini tra vita personale e privata, il work life balance, ora risulta ancora in pericolo.

Rimedio: utilizzare il digitale solo se strettamente necessario, altrimenti privilegiare altri strumenti di contatto e di scambio (meglio una telefonata).

Negli ultimi anni abbiamo visto la trasformazione dei luoghi di lavoro; con gli smartphone e le email di lavoro connesse al cellulare personale, molti dipendenti hanno sempre maggiore facilità a stare in contatto con il lavoro o addirittura a svolgerlo al di fuori del tradizionale ufficio, compromettendo, così, la vita quotidiana extra lavoro. La facilità e la diffusione della connessione, crea spunti per contatti e confronti più continuativi, non più in presenza ma dietro ad uno schermo.

2) Sovraccarico cognitivo: utilizzando solo strumenti digitali e comunicando contemporaneamente con più persone, non siamo in grado di ricevere la completezza del segnale non verbale della comunicazione, con conseguente aumento di ricezioni di segnali che dovevano essere elaborati in maniera diversa cognitivamente, senza più feedback e conferme immediate. Inoltre, le riunioni con più persone ci creano un effetto palcoscenico che non tutti erano pronti a gestire.

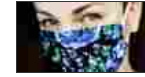
Già si parla di nuovi fenomeni come la "zoom fatigue" data dalle troppe riunioni sviluppate dietro ad uno schermo, che stancano anche la vista.

Rimedio: fare pause più prolungate tra una sessione online e l'altra. Prediligere altri strumenti.

3) La dipendenza da strumenti social e digitali: è stato ampiamente studiato che la gratificazione di ottenere un like è più forte di stare nella realtà poiché si diffondono ormoni come la dopamina e successivamente serotonina che ci danno un benessere immediato; creiamo una lista di amici virtuali che possono seguire le nostre attività/post anche dall'altra parte del mondo, abbandonando i contatti reali. Fare riunioni online è più facile e immediato di vedersi di persona in un luogo fisico, ancor di più in questa fase che non abbiamo ancora tutte le libertà e ci porta a ritardare un contatto personale.

Nel futuro eventi e gesti che ci sembravano scontati acquisteranno un altro significato e valore, questo ci offrirà maggiore attenzione nel rapporto interpersonale. La riscoperta delle risorse interiore e degli affetti più cari, hanno riportato alla ribalta il tema del benessere fisico e psico-emotivo; la ricerca dell'equilibrio interiore ci porterà a vivere di più la presenza fisica, vivendo il qui ed ora, riscoprendo la forza di una discussione e il confronto dal vivo, occhi negli occhi.

Susanna Esposito su malattie infettive e vaccini



SALUTE E MEDICINA

**Estate e Fase3:
come proteggere la
pelle da caldo e mascherine**

[VEDI TUTTI](#)