



Come rimanere concentrati e non perdersi sui social network



Definizione

L'uso massiccio di dispositivi digitali e di social media influisce sulla capacità di attenzione. Di seguito proporremo alcune tecniche per rimanere più concentrati ed evitare di essere ipnotizzati dai social media.



Perché è importante?

I social media hanno un grande potere di distrazione, in quanto mirano a mantenere gli utenti sulla loro piattaforma il più a lungo possibile. Le notifiche impediscono di concentrarsi sui compiti e lo "scrolling" (l'atto di scorrere distrattamente le notizie) tende a renderci più tristi, non più felici. Per questo è importante sensibilizzare gli studenti (e gli insegnanti) sui modi per ridurre il potenziale di distrazione dei social network.



Suggerimenti e trucchetti

- ➔ Cambia le impostazioni delle notifiche per evitare inutili distrazioni. Puoi trovare tutorial su Youtube come [questo](#) di Andy Isom (sottotitoli automatici in italiano disponibili).
- ➔ Prova a darti dei tempi o a decidere quando prenderti una pausa dai social media.
- ➔ Prendi nota per essere consapevole di quanto tempo spendi sui social media.



Risorse e strumenti utili



Martina Paglia su TheItalianPsychologyClinic, [Come Fermare il Doomscrolling Sui Social Media - IPC \(theitalianpsychologyclinic.it\)](#), e Paolo Armelli su centodieci, [Se perdi troppo tempo su internet, ecco alcuni modi per smettere - Centodieci](#), forniscono consigli su come evitare di essere distratti dai social media.



TheSmartWorld, [Come ridurre l'uso dei social con le app: guida alle applicazioni utili | SmartWorld](#), elenca le app che possono aiutare a controllare il tempo speso sui social.



Ivan Ferrero su Agendadigitale, [Gli effetti dei social sulla salute mentale dei ragazzi: timori fondati e miti da sfatare - Agenda Digitale](#), spiega l'impatto dei social media sulla salute mentale dei giovani.