Come i social media ti influenzano: la dipendenza e la ricerca di equilibrio

di Paolo Franzese



Come i social media ti influenzano? Ne ho parlato anche nel precedente articolo e penso che ci sia aria di risveglio, mi rendo conto sempre di più che le persone stanno iniziando a stancarsi dei Social Media così come li abbiamo conosciuti noi, ciò vale specialmente per la Generazione Z (quei nativi digitali nati tra il 1997 e il 2012).

Inoltre è importante anche affrontare questa terribile *dipendenza dai telefonini* conseguenza diretta dell'utilizzo dei social media.

Segnali allarmanti

In quest'era senza precedenti sto leggendo segnali allarmanti in rete, probabilmente sono i segni di questo tempo, ci vuole un "digital detox" secondo me. Ciò che sento è che abbiamo bisogno di ricollegarci gli uni con gli altri.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Mi sento un po’ Will Smith in “io sono leggenda”, uno dei pochi che lotta ancora.

Questa consapevolezza sta crescendo non solo in me, ma anche tra i miei amici. Stiamo iniziando a renderci conto che, per quanto fantastico possa sembrare, il nostro telefono ci sta danneggiando (? se utilizzato senza uno scopo lavorativo), credo che questo sia il messaggio cruciale da diffondere.

> “Gli smartphone e il computer ci separano tutti, ci fanno pensare di non aver bisogno l’uno dell’altro.”
> – Bootsy Collins

? **Esempio**: Quando sono con qualcuno, il semplice atto di guardare uno schermo di un telefono sta diventando veramente insopportabile.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

Siamo tutti connessi ad Internet, ma scollegati da chi abbiamo accanto. Siamo scollegati dagli amici e dalla famiglia, tutti ipnotizzati da quella pericolosa “luce blu”, magicamente distratti da tutto quello che vediamo sui social media, specialmente da TikTok!

Ipnotizzati poi da un mondo in cui le informazioni possono essere fuorvianti, quanto di quello che stai vedendo è realmente vero?

Come i social media ti influenzano? C’è chi punta su tutta questa tristezza.

Bummer Summer

Siamo in un epoca di connettività digitale costante, spesso ci perdiamo nei social media ma è il momento di ricollegarsi con le persone care.

In questo oceano di post ipnotici, storditi dal “vortice digitale”, non dimentichiamoci degli amici e dei familiari, ricollegati con loro. È facile trascorrere ore e ore a sfogliare i feed dei social media, ma il vero valore delle relazioni umane è insostituibile.

Dedica il tuo tempo a chi vuoi per dirgli quanto ti importa, magari a voce con una semplice telefonata, questi gesti possono fare la differenza in tutta questa tristezza.

Anche **Spotify** punta sulla “tristezza”, si alimenta di questa cupezza in giro, specialmente della Generazione Z, cresce sempre di più la parola “triste” nelle playlist.

Per questo troverai proprio “**Bummer Summer**”, la nuova playlist cupa di Spotify, creata ad hoc per connettersi con le emozioni dei giovani ascoltatori della Generazione Z, la generazione che sta ascoltando musica triste più di qualsiasi altra generazione:

Come i social media ti influenzano? Il grande inganno.

L’inganno dei Social Media

Cosa trovi nel feed dei tuoi social media? Spesso hai una versione ideale delle vite degli altri, è diffusa la tendenza a confrontarsi con le immagini che vediamo online: felicità e successo.

È proprio questa la verità?

Ti ricordo che dietro a tutte quelle foto, dietro a quei video così perfetti, ci sono persone con le loro sfide e le loro lotte, siamo tutti esseri umani, e ciascuno di noi ha la sua storia. Se ti confronti con quei feed probabilmente questa illusione ti può far sentire inferiore e triste.

Hai soltanto una versione limitata della realtà, è tutto un business, i social media sono un business. Devi imparare a comprendere come viene influenzato il modo in cui le notizie vengono presentate. Non credere ciecamente a tutto ciò che vedi, sii più critico e cerca di avere una visione più completa della verità.

Per questo ti ricordo delle *relazioni umane*, la verità è un concetto sfuggente e per riconoscerla ti

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

occorre una sensazione interiore.

? **Esempio**: Quando ascolto qualcuno che parla sinceramente, sento una connessione profonda con la verità. Ho imparato a fidarmi di questa sensazione, solo così potrò cercare la verità oltre le apparenze.

Se hai voglia di verità coltiva le tue relazioni umane: amici e famiglia. Riconnettersi con le persone care rimane il fondamento di una vita significativa.

Come i social media ti influenzano? C'è chi punta su tutta questa tristezza.

Connessione umana

In un mondo così digitalizzato, devi trovare il giusto equilibrio tra connessione online e **connessione umana**, non lasciare che il mondo digitale ti distragga dalla realtà che conta di più.

Parti da una buona gestione del tempo sullo schermo, per me è diventata una priorità, anche dopo aver letto i risultati di questo studio condotto da WhistleOut: le persone trascorrono in media circa *9 anni guardando lo schermo* del loro dispositivo mobile, le persone passano poco più di *76.500 ore della loro vita* a fissare lo schermo di un cellulare, circa *8,74 anni*.

Tutto questo è insostenibile!

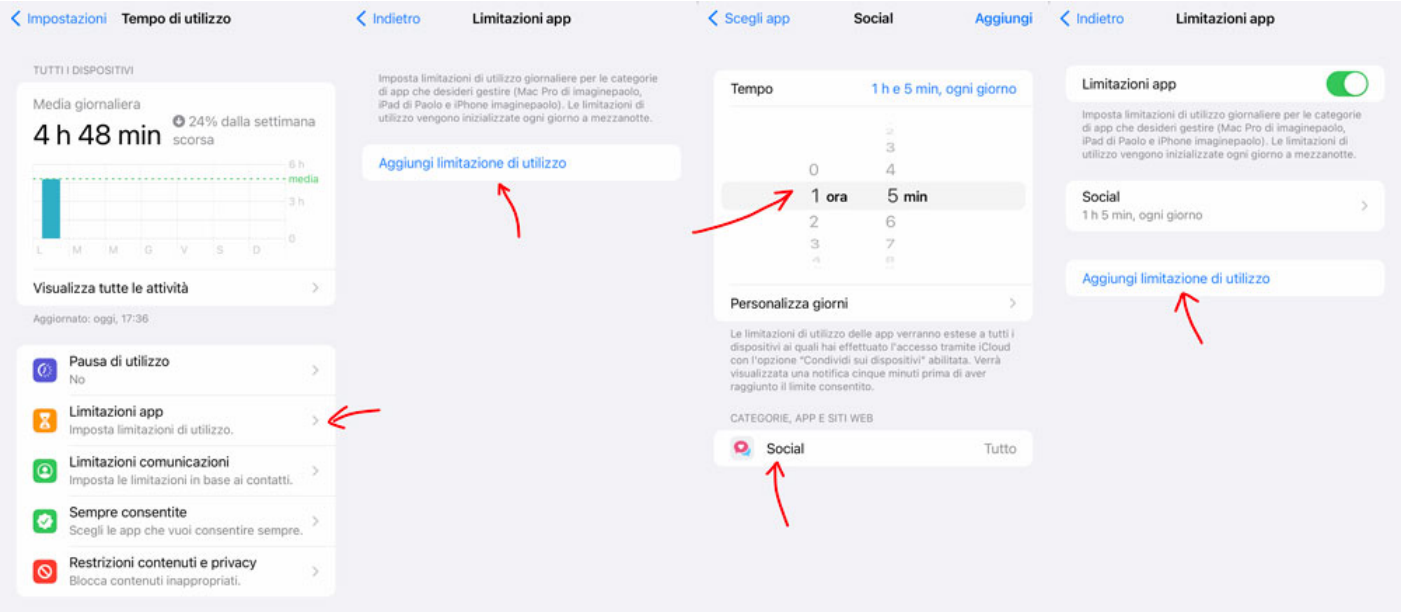
Come i social media ti influenzano? Limita il tempo di utilizzo.

Limiti di utilizzo

Imposta i **limiti di utilizzo** è essenziale per mantenere un equilibrio, per me è diventato fondamentale.

? **Suggerimento**: Considerando che il mio lavoro dipende in parte dai *social media*, ho impostato ad un massimo di un'ora e mezza al giorno per tutte le piattaforme.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons



Come impostare il “tempo di utilizzo” su iPhone

Dovrebbe essere fatto da tutti, specialmente dai giovani e li incoraggerò sempre di più a farlo per essere il più possibile produttivi con il telefono ed imparare ad usarlo come uno strumento, non come il “centro della felicità”.

Un equilibrio delicato, ma è cruciale per far sì che il telefono non ci cambi ulteriormente e non ci controlli.

Come i social media ti influenzano? C’è chi utilizza i social sempre meno.

TikTok un’eccezione

In prima linea, in questa lotta contro questa dipendenza dai social media, c’è la Generazione Z . Questa generazione sta utilizzando sempre meno i social media rispetto alle generazioni precedenti, ma c’è un’eccezione significativa: TikTok. L’algoritmo è così efficace da attirare l’attenzione anche della Generazione Z.

Come insegnante trovo importante questo distacco della Generazione Z, stanno utilizzando meno i social media rispetto alle generazioni precedenti.

Probabilmente stanno iniziando a rendersi conto dei danni che possono causare alla loro felicità.

Mi “preoccupa” TikTok, il tempo del suo utilizzo continua a crescere sia per i bambini che per gli adulti, questo dimostra che gli algoritmi possono essere incredibilmente efficaci.

Ne ho parlato in vari articoli su questo blog:

- Come usare TikTok;
- Come aumentare i follower su TikTok;
- Come crescere velocemente su TikTok;

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

- Come aumentare le visualizzazioni su TikTok quando crollano;
- Come hackerare l’algoritmo di TikTok in 5 soli minuti;
- Come aumentare le visualizzazioni su TikTok quando crollano;
- …

Tutto riassunto nel mio eBook gratuito TikTok metodo IMAGINERS che potrai scaricare se ti iscrivi alla mia newsletter:

Come i social media ti influenzano? L’attenzione è distrutta.

Attenzione frammentata

Un altro problema è che i social media frammentano l’attenzione ed impediscono di godere della capacità di:

- Annoiarsi;
- Concepire nuove idee;
- Concentrarsi su obiettivi importanti.

Metti il telefono da parte per lunghi periodi per consentire alla mente di riacquistare chiarezza e creatività.

Come i social media ti influenzano? Mai appena svegli.

Meditazione mattutina

Devi da subito smettere di controllare il telefono appena ti svegli, è una pessima abitudine.

? **Suggerimento**: Ho sostituito questa abitudine con una breve meditazione mattutina, che mi aiuta a mantenere la felicità e la chiarezza mentale durante la giornata.

? **Suggerimento**: Metti il telefono in un’altra stanza così da non avere la tentazione di controllarlo subito al mattino quando ti svegli.

Ho provato sulla mia pelle che abbandonando queste abitudini distruttive può davvero migliorare la felicità e la produttività.

Sono abitudini distruttive, il telefono è veramente pericoloso, dovrebbe essere uno strumento per migliorare la tua vita, non per dominarla e poi distruggerla.

Come i social media ti influenzano? Mai appena svegli.

Segui la passione

Il mondo sta evolvendo rispetto al racconto sui social, c’è chi partecipa solo per farsi notare, io invece cerco eventi che valgano davvero il mio tempo e la mia vita.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

? **Suggerimento**: Non sprecare il mio tempo in **situazioni che non ti appassionano**.

Sta evolvendo questa mentalità, ci sono persone che partecipano agli eventi solo per poterli documentare e condividere sui social media, una tremenda ossessione per la visibilità. Tutto così superficiale, la vita è troppo breve per fingere. È anche vero che spesso condivido dettagli sulla mia vita quotidiana sui social media, ma lo faccio per donare a chi legge uno spunto per godersi realmente della vita e del tempo che abbiamo avuto in dono.

Anche io però sto evolvendo verso questo “digital detox” ed il primo passo l’ho fatto con l’impostazione dei limiti di utilizzo**.**

Conclusioni

Considerando il crollo di **Google** e della **SEO**, so che questo articolo, essendo un argomento poco popolare, non avrà molte visualizzazioni, spero solo che tu ti sia identificat@ nelle mie parole.

Se non ci lavori, quello che pubblicherai sui social media, non sarà così significativo, l’attenzione delle persone è effimera, non dipende dal numero di follower che hai.

Cosa vuoi fare sui social media:

- Diventare famos@?
- Ottenere approvazione costante?

Io ti auguro solo di vivere la tua Vita al meglio delle capacità, utilizza i social media come strumento in determinati momenti della giornata e della settimana, ma non renderli il fulcro della tua esistenza.

Sfrutta al meglio il tuo tempo, in modo da poter guardare indietro un giorno e sentirti soddisfatt@ delle esperienze che hai vissuto.

Non fingere di essere felice solo per i social media, non cercare la tua gratificazione online.

Ora se questo articolo ti è piaciuto allora condividilo con chi potrebbe esserne interessato.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 18 Settembre 2023

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons