

ARTICOLO DI OPINIONE

## Benessere digitale vs benessere nel digitale

Maura Perrone<sup>1</sup>, Filippo Bucciarelli<sup>2</sup>, Adriano De Blasi<sup>3</sup>, Anastasia Giangrande<sup>4</sup>,  
Arianna Glorioso<sup>5</sup>, Paola Maciariello<sup>6</sup>, Giovanna Maciariello<sup>7</sup>

<sup>1</sup> \*Psicologa psicoterapeuta, Studio di Psicoterapia BenessereNapoli

<sup>2</sup> Medico specializzando in psichiatria, psicoterapeuta in formazione Gestalt presso SIPGI

<sup>3</sup> Sociologo, Cadiai, Bologna

<sup>4</sup> Psicologa a Milano. Psicologa del lavoro, specializzata in psicologia della moda, psicoterapeuta in formazione presso l'istituto CSTG

<sup>5</sup> Psicologa Rete Oncologica Campana in Asl Napoli 1 Centro, Mindfulness Educators, psicoterapeuta in formazione Gestalt presso l'istituto SiPGI.

<sup>6</sup> YouthWorker e Amministratore BDigit start-up Srl Benefit

<sup>7</sup> Sociologa, già docente presso l'Università di Chieti Pescara



### Citation

Perrone M., Bucciarelli F., De Blasi A.,  
Giangrande A., Glorioso A., Maciariello P.,  
Maciariello G. (2023).  
Benessere digitale vs benessere  
nel digitale  
Phenomena Journal, 5, 143-148.  
<https://doi.org/10.32069/pj.2021.2.199>

### Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

### Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

### Journal manager

Enrico Moretto

### Contatta l'autore

Maura Perrone  
[mauraperrone@gmail.com](mailto:mauraperrone@gmail.com)

Ricevuto: 19 ottobre 2023

Accettato: 5 dicembre 2023

Pubblicato: 7 dicembre 2023

### ABSTRACT

What is the relationship between digital well-being and digital well-being? Although belonging to two similar semantic fields, the first of the two expressions refers to the set of resources (personal and collective), tools, apps and technical-regulatory measures, created by those who design the web and its contents, to ensure that people surf the web according to the principles of safety and well-being; the second focuses more on the direct action of people in the digital world and calls into question the critical and reflective abilities of individuals in moving in any type of environment, whether real or virtual. Digital well-being is above all the result of the work of those who have the task of making the experience of using the virtual world as comfortable as possible. Well-being in the digital world is a volitional, cognitive and heuristic act during which, starting from the identification of our needs and desires, we try to find their satisfaction in the digital world. While on the one hand the application of ergonomic principles to the construction of digital spaces is fundamental for promoting digital well-being, on the other hand there are different types of Apps that offer users various types of well-being experiences. However, it is of fundamental importance to combine the development of personal skills of an affective and cognitive nature with the construction of person-centred digital habitats in order to guarantee the well-being of people who, partially or totally, inhabit the virtual world.

### KEYWORDS

digital wellness; app; integration.

### ABSTRACT IN ITALIANO

Qual è la relazione tra benessere digitale e benessere nel digitale? Pur appartenendo a due campi semantici affini, la prima delle due espressioni si riferisce all'insieme di risorse (personali e collettive), tools, app ed accorgimenti tecnico-regolativi, ideati da chi progetta il web ed i suoi contenuti, per far sì che le persone navighino nel web secondo i principi di sicurezza e benessere; la seconda si centra maggiormente sull'azione diretta delle persone nel digitale e chiama in causa le capacità critiche e riflessive dei singoli nel muoversi in qualsiasi tipo di ambiente, reale o virtuale che sia. Il benessere digitale è soprattutto frutto del lavoro di chi ha il compito di rendere l'esperienza di fruizione del virtuale il più confortevole possibile.

Il benessere nel digitale è un atto volitivo, conoscitivo ed euristico durante il quale, a partire dall'identificazione dei nostri bisogni e desideri, proviamo a trovare una loro soddisfazione nel digitale.

Se da un lato l'applicazione dei principi dell'ergonomia alla costruzione degli spazi digitali risulta fondamentale per promuovere il benessere digitale, dall'altra esistono diversi tipi di App che propongono ai fruitori esperienze di benessere variamente declinate.

Risulta, comunque, di fondamentale importanza coniugare lo sviluppo di competenze personali di natura affettiva e cognitiva con la costruzione di habitat digitali centrati sulla persona al fine di garantire il Ben-Essere delle persone che, in maniera parziale o totale, abitano il virtuale.

### PAROLE CHIAVE

benessere digitale; app; integrazione.



Attribution-NonCommercial 4.0  
International (CC BY-NC 4.0)

## Il benessere digitale

Il benessere digitale definito dal Digital Wellness Lab nel 2021 è un termine che si riferisce alla “capacità dei media e della tecnologia di costruire ambienti digitali che possono aiutare a promuovere il benessere generale dei bambini, delle loro famiglie, della società e dell’umanità in generale” (1). Il concetto di “*benessere digitale*” si è rapidamente diffuso nell’era contemporanea, poiché sempre più persone si trovano immerse nell’ambiente digitale (2). Esso è il risultato, concreto, del lavoro di chi ha il compito di rendere l’esperienza di fruizione del virtuale il più confortevole possibile. Con il termine “*benessere digitale*” si fa anche riferimento al livello di benessere psicologico e fisico che si può sperimentare nell’utilizzo delle tecnologie e di come queste influiscono sulla qualità di vita delle persone. La pandemia di COVID-19 ha evidenziato come il *benessere digitale* rappresenta un antidoto alle varie forme di dipendenza che il digitale stesso può provocare negli spazi vitali delle persone come, ad esempio, il lavoro, l’istruzione, la socializzazione, la sessualità (3). Il benessere digitale dipende dal tipo di tecnologia e dalla sua adattabilità alle esigenze e bisogni degli individui; comprende il controllo dell’utente sui propri dispositivi digitali, l’accessibilità delle tecnologie per tutti, l’efficace gestione delle informazioni digitali; comprende la capacità di gestire il tempo trascorso online e l’evitamento di comportamenti digitalmente dannosi (4). L’animazione di ambienti virtuali confortevoli, costruiti con sapienza e resi attrattivi da un design digitale evoluto, va accompagnata da una consapevole, critica e competente presenza delle persone nel digitale. Non può esserci Benessere Digitale se le persone non imparano a gestire il proprio Benessere nel digitale.

## Benessere nel digitale

Il concetto di benessere nel digitale si riferisce all’impatto delle tecnologie digitali sulla salute mentale e fisica delle persone e comprende il modo in cui queste tecnologie influenzano la qualità della vita on-line e off-line delle persone oltreché il modo in cui esse imparano a gestire sé stesse in una nuova dimensione di realtà (realtà virtuale). Tra i fattori che alimentano il benessere nel digitale vi è l’uso consapevole ed equilibrato dei dispositivi digitali a cui si arriva attraverso l’acquisizione delle competenze utili per muoversi agevolmente all’interno del mondo digitale. Le LIFE COMP (5) e le Competenze digitali (6) costituiscono il bagaglio conoscitivo ed esperienziale a disposizione delle persone per orientarsi e scegliere nella virtualità di secondo livello (7). Per compiere una scelta attiva e consapevole e mantenere vivo lo spirito critico nella valutazione di quanto letto, ascoltato, visto e sperimentato nel digitale, vanno agite competenze quali il critical thinking, il problem solving, le competenze di analisi comunicative e relazionale, le competenze digitali di INFORMATION AND DATA LITERACY e di COMMUNICATION AND COLLABORATION declinate nelle loro sotto specifiche aree. Componente essenziale della gestione di sé e degli altri nel digitale risultano altresì l’empatia e l’educazione alla gestione delle emozioni (8). Elemento chiave per la decodifica della complessità

risiede nella capacità di ‘compiere la scelta’. Le informazioni che arrivano tramite le applicazioni sembrano rendere possibile un salto epistemologico da una conoscenza oggettuale, caratteristica del modello cartesiano, ad un processo di costruzione della conoscenza di tipo relazionale, come ipotizzato dagli approcci ecologici. La scelta di una determinata applicazione digitale sviluppa possibilità di azione: le app scelte sono motori rappresentazionali (9), mentre quelle che non vengono scelte diventano sistemi di rappresentazioni potenziali (10), pronti ad attivarsi a fronte di una modifica delle nostre valenze affettive. Questa modalità permette di compiere delle scelte mantenendo contemporaneamente compresenti virtualmente le applicazioni non scelte, con la possibilità di poterle utilizzare in qualsiasi momento. Il senso (11) che attribuiamo alle nostre scelte e l’elaborazione sensiva dell’esperienza vissuta rendono contemporaneamente possibili riduzione e mantenimento della complessità. Nel digitale si sviluppano cooperazioni inedite che de Kerchove (12) definisce intelligenze connettive, ovvero quelle connessioni molteplici, consentite anche dalle app, che permettono alle persone di accumulare intelligenze nell’interazione con altre intelligenze (artificiali o umane che siano). Le app agiscono sulla modifica dei nostri sistemi di rappresentazioni tra cui anche quelle legate al ben-essere fisico e mentale. Tra i meccanismi di auto-regolazione occupa particolare importanza quello di efficacia personale (13), la convinzione di poter esercitare attivamente una influenza sugli eventi. Questo sistema di credenze è alla base dell’agency umana. L’elemento centrale del costruito di *agency* è dato dalla percezione di controllo e dal potere di produrre cambiamenti in accordo con le proprie azioni: sulla performance, sui propri processi di pensiero e sugli stati affettivi, sull’auto-regolazione, sulla gestione di comportamenti disfunzionali e nell’esercitare un controllo sugli ambienti sociali. Autoefficacia ed *agency* quindi possono essere considerati fattori protettivi per la responsabilità che l’individuo in prima persona ricopre nella costruzione del benessere psicologico soggettivo. Altro fattore protettivo è il locus of control interno. Il controllo interno vs esterno si riferisce al grado in cui le persone si aspettano che un rinforzo o un risultato del loro comportamento dipenda dal loro stesso comportamento o caratteristica personale rispetto al grado in cui le persone si aspettano che il rinforzo o il risultato sia una funzione del caso, la fortuna o il destino sono sotto il controllo di altri potenti o sono semplicemente imprevedibili (14). La costruzione personale e collettiva del benessere nel digitale si snoda nella continua interazione tra mente e corpo, nella continua possibilità di scelta. Tale interazione consente una sintesi tra dimensione cognitiva ed affettiva; diventa una continua relazione tra il sé e gli ambienti esterni al sé; richiede l’utilizzo di competenze tradizionali ed inedite per compiere scelte consapevoli (15).

### **Costruzione delle App: Ergonomia psicologica applicata al design digitale**

L’ergonomia (16) è una disciplina che si occupa di sviluppare degli artefatti tenendo conto del benessere psicofisico dell’uomo, al fine di garantire una maggiore usabilità degli artefatti stessi (ergonomia fisica).

Il concetto di ergonomia è stato traslato ai processi cognitivi dell'uomo: tenendo conto di tali processi (percezione, attenzione, memoria, pensiero, linguaggio, emozioni) si sviluppano degli artefatti ad hoc, in genere di carattere virtuale. Un artefatto tecnologico digitale deve tenere conto, dunque, di tutti questi aspetti poiché in caso contrario può essere causa di stress e malessere per coloro che lo utilizzano.

L'ergonomia cognitiva è a servizio del designer che progetta l'artefatto digitale. Il designer si avvale di ergonomi, fisici (architetti, ingegneri, etc.) e cognitivi (psicologi, neurologi, etc.) al fine di rendere più usabili e funzionali (17) gli artefatti che progettano (18). Un ulteriore passo verso la confortevolezza e la sicurezza della progettazione di oggetti virtuali in ambiente digitale viene fatto dal design centrato sull'uomo. Esso consiste in un approccio allo sviluppo di sistemi interattivi (le interfacce) che mira a rendere i sistemi utilizzabili e utili concentrandosi sugli utenti, sui loro bisogni, applicando conoscenze sul funzionamento del rapporto mente/corpo e tecniche di usabilità. Questo approccio migliora l'efficacia e l'efficienza degli strumenti e degli spazi digitali, migliora il benessere umano e la soddisfazione degli utenti, favorisce l'accessibilità e contrasta i possibili effetti negativi dell'uso delle tecnologie digitali rispetto alla salute umana ed alla sicurezza

Ripensare gli strumenti applicativi del digitale in chiave umanistica (le persone al centro) si interseca nella ricerca personale e collettiva delle persone di modalità adeguate per poter essere protagonisti nel digitale e sperimentare dimensioni di benessere fisico e mentale.

### **Le App per il benessere: due macrocategorie**

Analizzando alcune delle App maggiormente diffuse, che si occupano di benessere emerge una loro suddivisione in due macro categorie: in una figurano le app il cui obiettivo è il benessere psicologico; nell'altra ci sono quelle che offrono un aiuto per il benessere fisico.

All'interno della prima macrocategoria si trovano app che favoriscono lo svolgimento di normali funzioni vitali come il sonno, spesso compromesse da condizioni di forti stress. Queste app propongono tecniche di rilassamento (suoni rilassanti, musica, contenuti guidati, meditazione, ipnosi), sistemi di monitoraggio dei miglioramenti, promemoria per ricordare quando e come meditare, la possibilità di essere seguiti da un coach. Tra queste: *Better Sleep*, garantisce una esperienza di sonno personalizzata così da ottenere notti più rigeneranti e più energia durante la giornata; *Meditation&Relaxation Music*, in cui creare il proprio mix acustico e usare vari tools che permettono di facilitare e controllare il sonno.

In questa categoria collochiamo anche le app che agiscono sul benessere mentale mediante la pratica della mindfulness, come ad esempio *Relax Meditation*, che propone un primo programma di introduzione della durata di 5 giorni per permettere di provare l'efficacia del metodo; *Serenity*, in cui vengono insegnati esercizi di meditazione e mindfulness gratis; *Breathink*, con esercizi di respirazione guidati con cui ridurre ansia e stress.

Infine vi sono app che si avvalgono di tecniche terapeutiche e utili anche in caso di

depressione e ansia. *My possible self* offre toolkit per migliorare la mente mediante strumenti interattivi, strategie di coping e la terapia cognitivo comportamentale (CBT); *Clarity*, oltre a tecniche di meditazione per migliorare il sonno e rilassarsi, propone la stesura di un diario della gratitudine e audiocorsi per aumentare autostima, resilienza, abitudini funzionali; *Rootd*, aiuta a gestire gli attacchi di panico e i vissuti di ansia; *MyIpnosi*, promette benessere psicologico mediante l'ascolto di tracce ipnotiche create da psicologi, psicoterapeuti, ipnotisti esperti.

La seconda macrocategoria comprende le app che intervengono sulla sfera fisica aiutando nel raggiungimento e mantenimento dell'immagine corporea desiderata. Oltre a quelle che permettono di monitorare parametri di salute, ve ne sono altre che garantiscono aiuto nella perdita di peso nonché una educazione ad una alimentazione sana (*Zero-Intermittentt*; *Fastic-digiuno intermittente*); alcune offrono una lista di menù personalizzati, indicazioni per effettuare la spesa e il controllo dei risultati (*CombiYou*). Vi sono poi app che propongono esercizi per dimagrire da svolgere a casa, piani di allenamento (*Fitness femminile a casa*; *Allenamento fitness e esercizi per dimagrire*; *Nike training club*) e altre che offrono anche ricette healthy e piani alimentari (*Cotto al dente*).

In entrambe le categorie vi sono percorsi differenziati ma che seguono una certa standardizzazione e categorizzazione mentre la creazione di pacchetti standard si fonda, probabilmente, su analisi di mercato che raccolgono dati di varia origine (big DATA, statistiche, questionari di ricerca...).

## Conclusioni

La ricerca prodotta dall'articolo lascia aperte alcune domande: siamo in grado di costruire il nostro benessere nel digitale? Di quali competenze cognitive ed affettive e strumenti tecnologici necessitiamo per affrontare e gestire media a complessità crescenti? La costruzione personale e collettiva del benessere si snoda nella continua interazione tra mente e corpo: essa è intesa come sintesi tra dimensione cognitiva ed affettiva, come continua relazione tra il sé e gli ambienti esterni al sé. Se l'ambiente è "tutto ciò che, nella percezione di un sistema vivente umano (osservatore), non ha esterno; è funzione delle protesi via via poste a disposizione dalla deriva storica dei media" (20), allora l'*ambiente* che abitiamo, ed in cui si sviluppano le relazioni tra le persone comprenderà i diversi livelli di virtualità.

Le azioni compiute nel digitale presuppongono quindi l'analisi di sé; la consapevolezza che la tecnologia offre molte opportunità ma comporta anche rischi; l'allenamento a gestire sé stessi in una dimensione virtuale di secondo livello che ha nuovi codici comunicativi e relazionali e tecnologie da esplorare e conoscere.

Nell'ottica di uno sviluppo armonico della nostra identità nel digitale, è necessario pensare a strumenti personali (life skills, autoefficacia, locus of control, etc.) e tecnologie digitali (ergonomia, design digitale centrato sull'uomo), che possano costantemente favorire un'integrazione tra la dimensione fisica e psichica del nostro "essere persona".



## BIBLIOGRAFIA

1. Woolf, N. (2021). *Building Social-Emotional Skills With Technology: How to Use SEL to Cultivate Digital Wellness*. Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/articles/building-social-emotional-skills-with-technology-how-to-use-sel-to-cultivate-digital-wellness/>
2. Twenge, J. M., Campbell, W.K., & Campbell, S. M. (2018). *Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology*. *Emotion*, 18 (6), 765-780.
3. Spaccarotella M.(2020). *Il piacere digitale*. Giunti, Firenze
4. Primack, B.A., Shensa, A., Sidani, J.E., Whaite, E.O., Lin, L.Y., Rosen, D., Colditz, J.B., Radovic, A., Miller, E. (2017). *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.* *Am J Prev Med*. 2017 doi:10.1016/j.amepre.2017.01.010. Epub 2017 Mar 6. PMID: 28279545; PMCID: PMC5722463.
5. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. e Cabrera Giraldez, M., (2020). *The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*. LifeComp. Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea. Lussemburgo. ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.
6. LifeComp. (2018). *The European framework for the personal, social and learning to learn key competence*. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)
7. DIGICOMP 2.2. (2023). *Il quadro delle competenze digitali per i cittadini*. <https://repubblicadigitale.innovazione.gov.it/digicomp-parla-italiano/>
8. Eusebio, M. G. (2022). *Il problema dell'altro: psicologia dei media tra identità e alterità*. Franco-Angeli.
9. Benvenuti, L. (2008). *Lezioni di Socioterapia*. Baskerville, Bologna, p. 237. ISBN: 9788880007012.
10. ibidem, p. 239
11. ibidem, p. 239
12. De Kerckhove, D. (2001). *The Architecture of intelligence*. Birkhäuser Basel. Boston; trad. it. Palombo, M. (2001). *L'architettura dell'intelligenza. La rivoluzione informatica*. Testo & immagine. Torino. ISBN 8883820398, 9788883820397.
13. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
14. Rotter, J. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs* 80 (1), 1–28).
15. Russo, F., Ceria, R., Jarach, J., Laglia, C., Lombardi, L., Isola, L. (2020). *Internet addiction disorder: nuova emergenza nel mondo dell'infanzia e dell'adolescenza*. In: *Quaderni Di Psicoterapia Cognitiva*. Vol. 47. ISSN: 1127-6347.
16. Norman, D. (2015). *La caffettiera del Masochista*. Giunti Editore, Firenze.
17. Nielsen, J. (1994a). *Migliorare il potere esplicativo delle euristiche di usabilità*. Proc. ACM CHI'94 Conf. (Boston, MA, 24-28 aprile), 152-158.
18. Nielsen, J. (1994b). Valutazione euristica. In Nielsen, J. e Mack, RL (a cura di), *Usability Inspection Methods*. John Wiley & Sons, New York, NY.
19. Zolotova, M., Giambattista, A. (2019). *Designing Cognitive Ergonomics. Ergonomics of human-system interaction — Part 210: Progettazione centrata sull'uomo per sistemi interattivi*. ISO 9241-210:2019. <https://www.iso.org/standard/77520.html>
20. Ave Informatica. (2021). *Human centered design: la nostra metodologia*. <https://www.waveinformatica.com/news/approfondimenti/human-centered-design-metodologia/#:~:text=%E2%80%99CII%20design%20centrato%20sull'uomo,conoscenze%20e%20tecniche%20di%20usabilit%C3%A0>
21. Organizzazione Internazionale per la Normazione (ISO). (2019). *Ergonomics of human-system interaction — Part 210: Human-centred design for interactive systems*. <https://www.iso.org/standard/77520.html>
22. Benvenuti, L. (2008). *Lezioni di Socioterapia*. Baskerville. Bologna. pag. 167