

4.

## FAI SENTIRE LA TUA VOCE

Se ti turbano le tecniche di design persuasivo impiegate dai siti o dalle app che usi, e le reputi fonti di assuefazione o disinformazione, puoi far sapere alle imprese che non sei d'accordo con le loro pratiche inviando un' email o pubblicando un tweet. Quando le aziende sono sensibilizzate sui propri errori dalle loro risorse più importanti, gli utenti, c'è la possibilità che tornino sui loro passi.

Se pensi che i tuoi feedback non siano stati considerati, c'è qualcosa di ancora più potente che puoi fare: scegliere un altro sito o app. Se hai segnalato il comportamento sgradevole di un sito e poi smetti di usarlo o disinstalli quell'app, e se altre persone faranno lo stesso, vedrai che **se ne accorgeranno**.



5.

## PASSAPAROLA

Parlane con altri! È un consiglio facile da dimenticare, ma può avere un grande impatto. Condividi quello che stai notando con amici, familiari e colleghi, e magari chiedi loro di unirsi a te in questo detox. Tutti faticano a gestire le proprie abitudini legate al telefono. Ciò che importa è trovare un modo che vada bene per te, che si adatti al tuo stile di vita. Sperimenta finché non trovi l'equilibrio giusto e aggiorna le tue abitudini man mano che cambiano le tue necessità. Non c'è una soluzione che vada bene per tutti.

Infine, comunica le tue scelte digitali a chi ti sta vicino. Mettiamo che tu sia irraggiungibile sulla tua app di messaggistica ogni giorno dopo le 20 perché incominci la tua routine offline: dillo a familiari e amici, così possono chiamarti invece di scriverti.

Continua a parlarne, fai domande, e potrai vivere una vita online equilibrata, adatta alle tue esigenze.



D A T A  
D E T O X  
K I T

# LIBERATI DALLE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE

per migliorare il tuo benessere digitale

Quando è stata l'ultima volta che hai cercato di "scollegarti", di prendere le distanze dalla tecnologia per un giorno, o anche solo per un'ora? Come puoi assicurarti che il tempo che passi online sia di qualità?

Il primo passo è comprendere che quel richiamo irresistibile da parte dei tuoi dispositivi non è colpa tua! Puoi crederci o meno, ma le tue app e i tuoi siti preferiti sono progettati affinché ogni funzione, colore e suono sia "ottimizzato" per agganciarti e spingerti a tornare sempre più spesso.

Vuoi trovare un equilibrio più sano tra la tua vita online e offline? Questa parte del Data Detox parla proprio di questo.

Cominciamo!

Un prodotto di  
**TACTICAL  
TECH**

Supportato da  
 **Firefox**

[datadetoxkit.org](https://datadetoxkit.org)  
[#datadetox](https://twitter.com/datadetox)



1.

## PRESTA ATTENZIONE

È un consiglio meno scontato di quanto sembri. Vivere il momento è un esercizio quotidiano: è come un muscolo nel cervello che deve essere allenato ogni giorno per rafforzarsi. Puoi cominciare prestando attenzione al tuo rapporto con la tecnologia.

### Quanto tempo passi al telefono?

Se la risposta non ti soddisfa, ci sono impostazioni o strategie che puoi adottare per gestire più consapevolmente il tuo rapporto con la tecnologia.



Se il tuo obiettivo è passare meno tempo su Facebook, Instagram o Snapchat, modifica le impostazioni e le autorizzazioni di quelle app per adattarle in base alle tue preferenze. Alcune app, come Instagram, hanno anche un'opzione che ti ricorda gentilmente che hai raggiunto il tuo limite di tempo giornaliero.

Instagram:  
**Profilo** → **Menu** →  
**Impostazioni** → **Account** →  
**La tua attività** →  
**Imposta un promemoria giornaliero**

Se non vuoi che il tuo telefono interrompa le tue conversazioni reali con suoni, vibrazioni o luci, puoi silenziarlo temporaneamente, metterlo a faccia in giù o spostarlo fuori dalla tua visuale, in tasca o nella borsa.

2.

## RICONOSCI I TRUCCHI DEL DESIGN PERSUASIVO

Il design persuasivo, anche conosciuto come "dark pattern", si basa sulla psicologia umana ed è utilizzato per indurti a iscriverti a un servizio, comprare qualcosa o fornire molti più dati personali di quanto pensavi di fare. Questi trucchetti possono includere l'utilizzo di particolari colori, il posizionamento dei pulsanti, testi non chiari o informazioni incomplete. Alcuni trucchetti possono essere ovvi, mentre altri sono difficili da riconoscere.

Gli stratagemmi basati sul design si trovano ovunque proprio perché funzionano: ci spingono a cliccare, a iscriverci, a comprare e a tornare più spesso.

Per essere più "smart" delle tue app puoi fare diverse cose

### Riconosci quando stai ricevendo una spinta:

Come prima cosa, puoi semplicemente prendere consapevolezza di queste tecniche.

**Salva le pagine e condividile:** Fai uno screenshot ogni volta che ti imbatti in un dark pattern online e condividilo con gli amici (cancellando le informazioni personali: la privacy prima di ogni cosa!). Puoi anche chiedere alle aziende di modificare queste pratiche.

**Mantieni la calma:** Se su una pagina d'acquisto compare un conto alla rovescia chiediti: "È davvero così urgente?" Se hai cliccato su un pulsante senza volerlo, rifletti sulle parole e sui colori utilizzati dal servizio. Se ti ha confuso, non dare per scontato che sia colpa tua: analizza le parole usate dal sito o dall'app, poiché potrebbero essere poco chiare.

3.

## IMPARA A CONOSCERE I MEDIA ONLINE

Così come puoi evitare le funzioni e il design che vorrebbero spingerti a scorrere lo schermo e a cliccare, puoi anche imparare a distinguere gli articoli e i post intesi a portarti fuori strada.

Avrai già sentito parlare di "disinformazione" e "fake news". Puoi capire come distinguere la disinformazione prendendo l'abitudine di interrogarti criticamente su ogni notizia che leggi, soprattutto se appare sorprendente, scandalosa o troppo bella per essere vera.

Vorrai pur verificare l'autenticità di una notizia, soprattutto se intendi condividerla con amici e familiari.

**Su quale sito l'hai letta?  
Chi l'ha scritta (e quando)?  
Cosa dice l'intero articolo,  
andando oltre il titolo?  
Quali fonti sono citate?**



Se pensi si tratti di disinformazione e vuoi fermarne la diffusione, molte piattaforme hanno una sezione in cui puoi segnalare questi messaggi. Puoi anche valutare se continuare a seguire l'account che l'ha pubblicato.

