TEMPO E DIGITALE: QUALE EQUILIBRIO?

PER GENITORI

VENERDÌ 16.01.2026

ore

19:30–21:00

UN PERCORSO TRA MITI, PSICOLOGIA E CONSAPEVOLEZZA

Gli smartphone e i dispositivi digitali fanno ormai parte della nostra vita quotidiana. Queste tecnologie possono però diventare problematiche quando impattano negativamente sulle nostre vite: quando prendono il posto di attività importanti; quando vengono usate per gestire emozioni e stress; quando interferiscono con relazioni, sonno e rendimento; o quando semplicemente non riusciamo più a farne a meno. Cosa accade, a livello psicologico, quando il rapporto con la tecnologia si complica, soprattutto in relazione al tempo trascorso online? In questa conferenza, saranno 5 miti – alcuni antichi, altri moderni – a guidarci alla scoperta dei meccanismi che portano adulti e giovani a un rapporto problematico con i dispositivi. Riconoscere queste dinamiche è il primo passo per affrontare davvero il problema e iniziare a fare scelte più consapevoli.

Relatore

Christian Biasco

Consulente in Media e Tecnologia del Centro di Risorse Didattiche e Digitali (CERDD) del DECS

LA FILANDA

Via Industria 5
6850 Mendrisio
058 688 36 80
info@lafilanda.ch
lafilanda.ch

Partecipazione libera e gratuita.
Non serve iscriversi.
Basta presentarsi.

Un'istituzione della Città di Mendrisio

Biblioteca cantonale di Mendrisio

coop cultura · RAIFFEISEN · CAFFÈ CHICCO D'ORO · la Mobiliare