

# TEMPO E DIGITALE: QUALE EQUILIBRIO?

PER  
ALLIEVE/I  
E FAMILIARI

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  
FI  
LAN  
DA

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

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

