

Buone pratiche di igiene digitale e rischi invisibili della tecnologia

Dr.-Ing. Alessandro Trivilini

Esperto di sicurezza e tecnologie digitali

www.trivilini.info



Il benessere digitale

Condizione di **equilibrio** e **consapevolezza** nell'uso delle tecnologie digitali, come smartphone, computer, social network e internet, che permette di trarre vantaggi dal mondo digitale senza subirne gli effetti negativi nel mondo reale.

Usare il digitale in modo sano, intenzionale e sostenibile, mantenendo il controllo sul proprio tempo, sulla propria attenzione e sulle proprie relazioni.

Sei tu a usare lo smartphone, oppure è il contrario?



Consapevolezza: sapere quanto e come (SMI) si utilizza la tecnologia.

Gestione del tempo: evitare l'uso eccessivo o compulsivo dei dispositivi.

Equilibrio relazionale: favorire interazioni autentiche, anche offline.

Salute mentale e fisica: prevenire stress, ansia digitale e disturbi del sonno.

Sicurezza e privacy: proteggere i propri dati e la propria identità online.

Impatto di 1 (sola) notifica durante il lavoro

Ci vogliono circa **23 minuti** per **recuperare completamente la concentrazione** dopo essere stati distratti da una notifica dello smartphone, secondo studi condotti dall'Università della California (UCLA).



La distrazione (**carico cognitivo**) non consiste solo nei pochi secondi necessari per dare un'occhiata alla notifica. Il **processo mentale** che ne segue può perdurare da un **continuum relazionale che attende la prossima**, contribuendo a una riduzione della concentrazione costante.

Benessere digitale e interazione uomo-macchina



- Profilazione classica dei dati attraverso la consultazione dei siti web, la lettura di contenuti, etc.
- Il **prodotto** sono io (gusti, scelte, interessi, etc)
- Click e Touch che trasformano un'intenzione in una semplice azione

Il **diritto alla disconnessione** in azienda potrebbe essere una misura quantitativa (uso non uso), gestibile con **regole** condivise e protocolli chiari, equilibrati e ben ponderati con le attività professionali.

Come definire delle buone regole d'uso?

Le tre materie prime per stabilire buone regole d'uso delle tecnologie digitali sul posto di lavoro, e non solo, quando si parla di **interazione**.



Coerenza

Garantire che le azioni dei dipendenti siano sempre allineate ai valori, agli obiettivi e alle politiche aziendali. Stabilire regole chiare e coerenti permette di evitare comportamenti ambigui o contraddittori, rafforzando fiducia e responsabilità collettiva nell'ambiente di lavoro digitale.



Motivazione

Quando i dipendenti comprendono le ragioni e i benefici delle regole digitali, sono più propensi a rispettarle e ad applicarle con spirito collaborativo. Una cultura aziendale che spiega il “perché” delle regole genera partecipazione e senso di responsabilità condivisa.



Proporzione

Stabilire e legittimare momenti specifici per controllare le e-mail o limitare l'uso dei social durante l'orario di lavoro aiuta a mantenere l'attenzione sulle priorità e a gestire meglio il tempo, senza rinunciare alla flessibilità.

Benessere digitale e **relazione uomo-macchina**



- Capacità dell'AI di pratiche manipolatorie (Art. 5 EU AI Act).
- Il **contenuto** sono io (stile comunicativo, emozioni, speech act, etc.)
- Prompt che trasformano un'intenzione in un atto dialogico (dialogo) costante e aperto soggetto a suggestione e manipolazione (ChatBot, AI Agentica in delega).

Il **dovere alla ginnastica cognitiva (esercizio)** in azienda potrebbe essere un momento qualitativo, gestibile con **attività** mirate forzatamente svolte senza il supporto dell'AI, per lo sviluppo di consapevolezza e responsabilità (pensiero critico).

Buone pratiche di **igiene digitale** per una relazione consapevole e responsabile con il lavoro in **delega** ad Agenti AI



Poniamo domande e otteniamo risposte senza riflettere troppo sul fatto che, durante una riunione, le applicazioni installate sui nostri dispositivi potrebbero 'vedere' e 'ascoltare' dati e informazioni confidenziali, sia interne che esterne al dispositivo stesso. Il consenso è personale o aziendale?

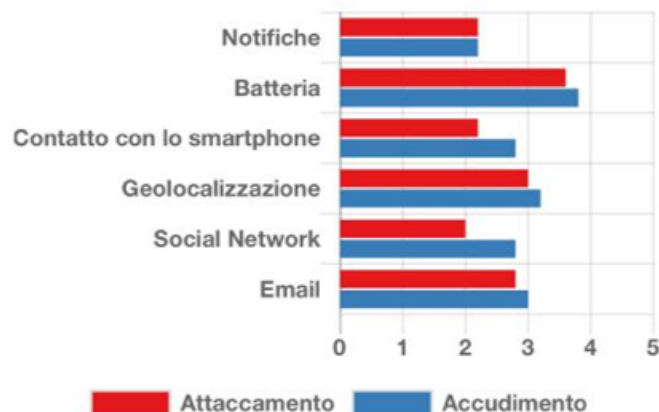
Definire un protocollo interno che stabilisca le regole di base di utilizzo dell'IA Agentica per le attività produttive aziendali. Ad esempio: non inserire dati sensibili o riservati nei prompt; verificare sempre i contenuti generati, usare solo applicazioni approvate dall'azienda.

Definire procedure che regolino la partecipazione dell'IA alla produttività aziendale, trattandola come un vero e proprio utente aziendale, specificando cosa può 'vedere', 'ascoltare', 'parlare' e 'generare'.

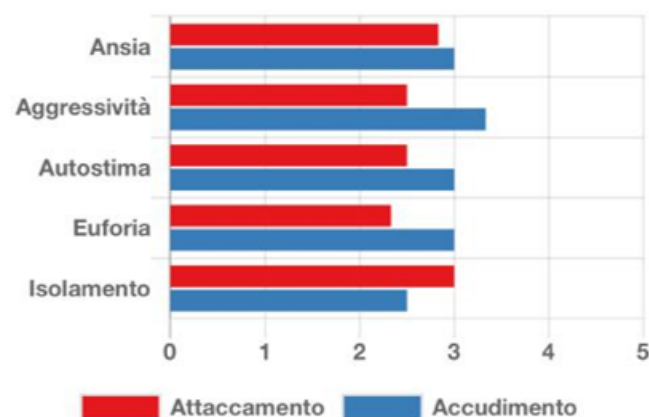
Assegnare all'IA un ruolo definito, sia dal punto di vista tecnico che comportamentale, in relazione all'accesso ai dati e alle cartelle aziendali (non solo a quelle riservate). Ad esempio, stabilire se l'IA debba agire come un semplice 'content generator' o come un vero e proprio 'decision maker'.

Oggetti che hanno dato più dipendenza emotiva (1 = min, 5 = max)

Oggetti misurati in base alla loro capacità di sollecitazione emotiva



Ripartizione in base ai 5 parametri



Al mondo non esiste una soglia scientifica che indichi quando una persona sia «digital addicted» o meno.

Tuttavia, è invece possibile misurare il livello di **glicemia digitale** di un collaboratore nell'uso delle tecnologie digitali.

Attaccamento:

si manifesta a seguito di un'alterazione emotiva negativa, come per esempio dovuta a rabbia, aggressività o ansia

Accudimento:

si manifesta con un senso di benessere interiore (temporaneo) scaturito da un appagamento emotivo dovuto a gioia, felicità o sollievo.

Grazie.

Dr.-Ing. Alessandro Trivilini

Esperto di sicurezza e tecnologie digitali

www.trivilini.info

