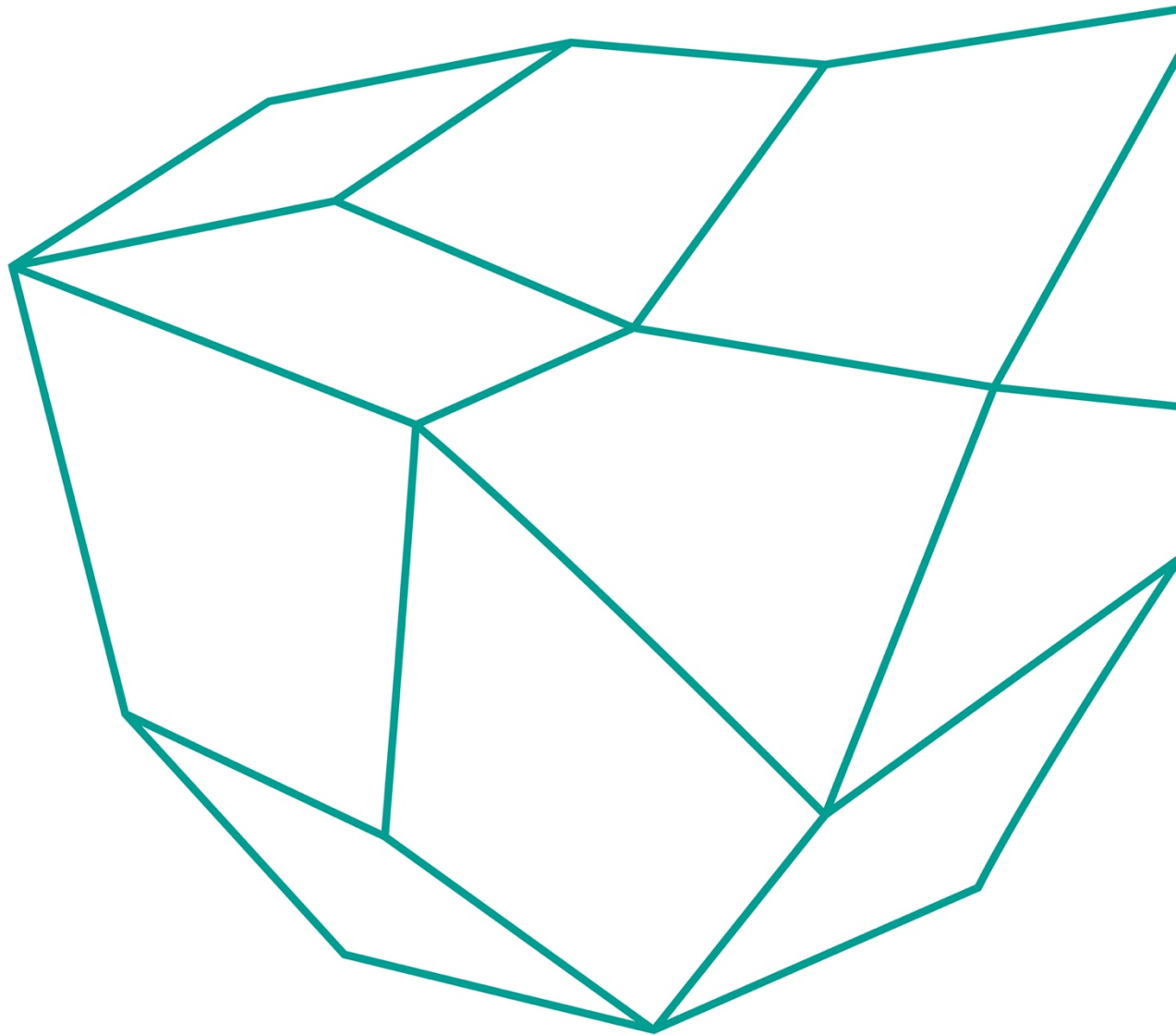


# IBSA Foundation

## Happiness2.0 - Uso dei social media e benessere in adolescenza.

Rassegna stampa

27 settembre 2024



Testata: **MYSCIENCE**



## The project 'Happiness2.0: Social media use and teenagers' well being' kicks off

20 February 2024 - EN - IT

Media

The Happiness2.0 project is aimed at offering science-based communication activities to adolescents aged between 14 to 18 in Ticino, as well as parents and other stakeholders. The project brings together a vast network of partners to discuss the impact of social media on adolescents' well-being over time, taking into account positive well-being indicators like happiness, as well as developmental processes such as personality formation and the need for social connections.

The project will take place under the guidance of Dr Laura Marciano of Harvard University, Dr Silvia Misiti of IBSA Foundation for Scientific Research and Prof. Peter J. Schulz of Università della Svizzera italiana. There will be a two-week two-hour workshop, "HappyLab", combining science and art. This will be followed by a "HappyApero", during which the teenagers will talk to experts, parents and adults. Finally, during the "HappyTable", stakeholders, teachers and high school headmasters will be invited to reflect on their activities in 2024 and to launch the Happiness2.0 project for 2025.

Happiness2.0 is a project financed by the Swiss National Science Foundation thanks to the Rolling Agora programme, which aims to translate the results of scientific research (in particular the HappyB project) into practical activities, using the combination of art and science. The activities will take place at Casa Carlo Cattaneo, the IBSA Foundation's headquarters for scientific research, and at Università della Svizzera italiana (USI). Around 400 high school students, parents and teachers will take part in the project. The project duration is 1 year (2024-2025). Happiness2.0 has been funded by the Swiss National Science Foundation (SNSF) and the IBSA Foundation for Scientific Research. The project is carried out in collaboration with Università della Svizzera italiana and the Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness at the Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston (USA).

Links

University of Italian Switzerland Science Wire News from the Lab - news . myScience

Testata: **MYSCIENCE**



## Al via il progetto 'Happiness2.0: Uso dei social media e benessere in adolescenza'

20.2.2024 - EN - IT

Media

Il progetto Happiness2.0 offre delle attività di comunicazione basate sulla scienza agli adolescenti ticinesi tra i 14 e i 18 anni, ai genitori e agli stakeholder, grazie ad una vasta rete di partner. Si discuterà di come l'uso dei social media influenzi il benessere degli adolescenti nel tempo, considerando gli indicatori di benessere positivo (ad esempio, la felicità) e i processi di sviluppo come la formazione della personalità e il bisogno di connessioni sociali.

Il progetto si svolgerà sotto la guida della Dr.ssa Laura Marciano della Harvard University, della Dr.ssa Silvia Misiti di IBSA Foundation per la ricerca scientifica e del Prof. Peter J. Schulz dell'Università della Svizzera italiana. Sono previste due settimane di laboratorio di 2 ore, "HappyLab", che combina scienza e arte. Seguirà un "HappyApero", durante il quale gli adolescenti si confronteranno con esperti, genitori e adulti. Infine, durante l' "HappyTable", gli stakeholder, gli insegnanti e i direttori delle scuole superiori saranno invitati a riflettere sulle attività svolte nel 2024 e a lanciare il progetto Happiness2.0 per il 2025.

Happiness2.0 è un progetto finanziato dal Fondo nazionale svizzero per la ricerca scientifica grazie al programma Rolling Agora che, mira a tradurre i risultati della ricerca scientifica (in particolare del progetto HappyB ) in attività pratiche, utilizzando il connubio arte e scienza. Le attività saranno svolte presso Casa Carlo Cattaneo, sede di IBSA Foundation per la ricerca scientifica, e presso l'Università della Svizzera italiana (USI). Parteciperanno al progetto circa 400 studenti delle scuole superiori, genitori e docenti. La durata del progetto è di 1 anno (2024-2025). Happiness2.0 è stato finanziato dal Fondo Nazionale Svizzero per la Ricerca Scientifica (FNS) e da IBSA Foundation per la ricerca scientifica. Il Progetto è svolto in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana e il Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness all'Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston (USA).

Maggiori informazioni sono disponibili nella pagina di progetto <https://www.ibsafoundation.org/it/happiness2.0-2024> .

Link

Università della Svizzera italiana Science Wire News from the Lab - news . myScience

Testata: **USI.CH**



Università  
della  
Svizzera  
italiana

## Al via il progetto "Happiness2.0: Uso dei social media e benessere in adolescenza"

Servizio comunicazione istituzionale

20 Febbraio 2024

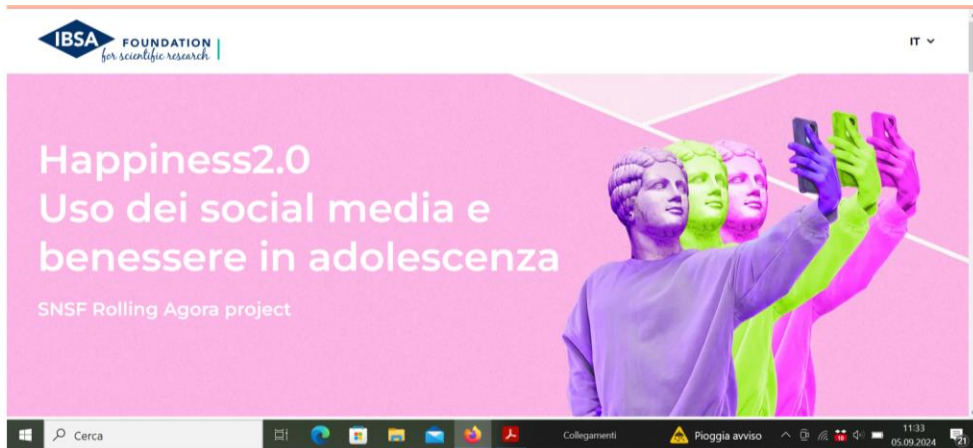
Il progetto Happiness2.0 offre delle attività di comunicazione basate sulla scienza agli adolescenti ticinesi tra i 14 e i 18 anni, ai genitori e agli stakeholder, grazie ad una vasta rete di partner. Si discuterà di come l'uso dei social media influenzi il benessere degli adolescenti nel tempo, considerando gli indicatori di benessere positivo (ad esempio, la felicità) e i processi di sviluppo come la formazione della personalità e il bisogno di connessioni sociali.

Il progetto si svolgerà sotto la guida della Dr.ssa Laura Marciano della Harvard University, della Dr.ssa Silvia Misiti di IBSA Foundation per la ricerca scientifica e del Prof. Peter J. Schulz dell'Università della Svizzera italiana. Sono previste due settimane di laboratorio di 2 ore, "HappyLab", che combina scienza e arte. Seguirà un "HappyApero", durante il quale gli adolescenti si confronteranno con esperti, genitori e adulti. Infine, durante l' "HappyTable", gli stakeholder, gli insegnanti e i direttori delle scuole superiori saranno invitati a riflettere sulle attività svolte nel 2024 e a lanciare il progetto Happiness2.0 per il 2025.

Happiness2.0 è un progetto finanziato dal Fondo nazionale svizzero per la ricerca scientifica grazie al programma Rolling Agora che, mira a tradurre i risultati della ricerca scientifica (in particolare del progetto HappyB ) in attività pratiche, utilizzando il connubio arte e scienza. Le attività saranno svolte presso Casa Carlo Cattaneo, sede di IBSA Foundation per la ricerca scientifica, e presso l'Università della Svizzera italiana (USI). Parteciperanno al progetto circa 400 studenti delle scuole superiori, genitori e docenti. La durata del progetto è di 1 anno (2024-2025). Happiness2.0 è stato finanziato dal Fondo Nazionale Svizzero per la Ricerca Scientifica (FNS) e da IBSA Foundation per la ricerca scientifica. Il Progetto è svolto in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana e il Lee Kum Sheung Center for Health and Happiness all'Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston (USA).

Maggiori informazioni sono disponibili nella pagina di progetto <https://www.ibsafoundation.org/it/happiness2.0-2024>.

Testata: **ETICINFORMA**



## **IBSA Fondazione; “I SOCIAL MEDIA FANNO BENE, O MALE, AGLI ADOLESCENTI?” a Lugano dal 23 al 27 settembre 2024**

RBoss  
Set 5, 2024

Dal 23 al 27 settembre la versione autunnale del progetto HappyLab, organizzato da IBSA Foundation per la ricerca scientifica con il supporto del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS). Si parlerà di benessere nell'era del Web2.0, social media, profili e identità che gli adolescenti mostrano sui social.

A chiusura della settimana un HappyApero aperto al pubblico con ospite l'influencer Shanti.

Lugano, 5 settembre 2024 – In che modo i social media influenzano il benessere, e il malessere, degli adolescenti? E quanto è rischioso il ricorso sempre più frequente a identità diverse, che molti ragazzi attivano per “dribblare” i genitori, i parenti, gli insegnanti? Saranno queste le domande al centro di un'iniziativa – HappyLab – organizzata dalla IBSA Foundation per la ricerca scientifica, che dal 23 al 27 settembre coinvolgerà circa 200 adolescenti del Ticino. Il Laboratorio ha anche l'avallo del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS). Con i ragazzi dialogheranno Laura Marciano, ricercatrice alla Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e gli esperti di Rete Operativa, tra cui Dario Gennari, cofondatore dello studio medico Rete Operativa e psicoterapeuta.

Questa edizione autunnale di HappyLab segue quella primaverile, che aveva coinvolto altri 200 ragazzi e ragazze, sempre a Casa Carlo Cattaneo, l'edificio di Castagnola (Lugano) in cui a metà dell'Ottocento visse lo storico ed economista Carlo Cattaneo, ora sede della IBSA Foundation. In totale, i 400 adolescenti che hanno preso parte alle due settimane (quella primaverile e quella autunnale) sono arrivati da tutti i licei del Ticino, la scuola di Commercio, e la Fondazione Amilcare.

La settimana si concluderà il 27 con HappyApero all'USI, un evento aperto al pubblico e dedicato studenti, genitori

ed esperti per un aperitivo all'insegna della riflessione e del dialogo sul tema del benessere digitale. Ospite della serata l'influencer Shanti.

Per ragionare, in modo concreto, su cosa significhi avere più identità, e sui rischi (o i benefici) collegati, i partecipanti a HappyLab verranno invitati a dipingere una serie di maschere (bianche, in partenza) per rappresentare il modo in cui si sentono sui social, raccontando poi, attraverso un dialogo collettivo, il perché delle loro scelte stilistiche, che molto spesso fanno emergere aspetti interessanti della personalità.

È frequente, in effetti – come dimostra lo studio HappyB, realizzato da Laura Marciano – che gli adolescenti abbiano un account “ufficiale”, dove si espongono poco, e poi un account più ristretto, per gli amici, dove si mostrano per come sono davvero. Infine, molti creano anche un account “fake” per osservare quello che fanno gli altri. «Da un certo punto di vista – commenta Dario Gennari – la consapevolezza di dover possedere più account rappresenta una sorta di meccanismo di difesa, una produzione di anticorpi per difendersi dai potenziali pericoli dei social media. Dunque, avere più account/maschere può essere considerato positivo, e permette anche di esprimere una serie di aspetti più nascosti della personalità, che senza maschera non sarebbe possibile manifestare. L'importante, però, è avere consapevolezza di tutto questo, e individuare bene le persone di cui ci si può fidare».

Nel caso del Liceo di Lugano 1, il tema delle maschere ha accompagnato per diversi mesi, in quattro classi, anche l'insegnamento di due docenti di italiano e di uno di lettere classiche, proprio sui concetti di maschera, appunto, ma anche di parola e felicità al tempo del web 2.0. «Sono stati creati percorsi di lettura ad hoc (anche ispirati dal corso USI “Parole che curano” e di scrittura creativa) – spiega Valeria Doratiotto Prinsi, direttrice del Liceo 1 – e abbiamo avviato anche un percorso sull'identità e sulla felicità attraverso il viaggio, che è culminato nell'elaborazione di un podcast radiofonico, in collaborazione con la RSI. Infine, una classe ha scelto di concentrarsi sul concetto di “eudaimonia” (felicità in un senso particolarmente ampio e profondo, ndr), nella filosofia antica e nella letteratura classica. Tutto focalizzato sui concetti di felicità e di identità, che sono poi i temi anche di HappyLab».

La consapevolezza, dicevamo, sarà uno dei concetti-cardine che attraverseranno i cinque giorni di Laboratori, in settembre. «Un livello giusto (né troppo basso, né troppo alto) di consumo dei contenuti digitali è legato a miglior benessere – dice Laura Marciano. – L'uso dei social non è di per sé un male, ma deve essere gestito in modo sano, collegandosi alla Rete con uno scopo specifico e per un periodo di tempo ragionevole, senza che ciò implichi un malessere cognitivo e comportamentale, che tende a cancellare il resto della vita».

I numeri, in effetti, raccontano quanto sia urgente aiutare i ragazzi a trovare l'equilibrio e la consapevolezza: secondo lo studio JAMES (un'indagine che viene svolta ogni due anni in Svizzera), il 79% dei tredicenni usa i social ogni giorno, e questa percentuale aumenta al 97% fra i diciottenni. Quanto al numero di ore trascorse davanti allo smartphone, nel 2022 la media per i ragazzi fra i 12 e i 19 anni è stata di tre ore e mezzo durante i giorni scolastici, e di ben cinque ore nel fine settimana (l'utilizzo medio dello smartphone da parte della popolazione svizzera nel suo complesso è, invece, di circa due ore al giorno).

“Quando si parla di benessere e identità giovanile, è fondamentale creare spazi di confronto e riflessione” – afferma Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation. “È esattamente con questo obiettivo che abbiamo pensato di creare gli HappyLab, parte del progetto Happiness2.0 e del più ampio Let's Science!”.

HappyLab è un'attività che rientra in un progetto più ampio, Happiness2.0, avviato da IBSA Foundation in collaborazione con l'USI (Facoltà di comunicazione), grazie anche a un finanziamento “Agorà” del Fondo Nazionale Svizzero per la ricerca scientifica. Oltre a HappyLab, il progetto Happiness 2.0 prevede “HappyApero” (condivisione di esperienze fra ragazzi, genitori e insegnanti) e “HappyTable” (discussione fra i direttori delle scuole superiori del Ticino, insegnanti e rappresentanti delle associazioni dei genitori).

Per maggiori informazioni su HappyLab e per iscriversi al HappyApero del 27 settembre consultare il sito di IBSA Foundation: <https://www.ibsafoundation.org/it/happiness2.0-2024>

#### IBSA Foundation per la ricerca scientifica

IBSA Foundation per la ricerca scientifica è stata istituita nel 2012 a Lugano. È il promotore principale delle attività di responsabilità sociale del Gruppo IBSA. IBSA Foundation sostiene la ricerca scientifica e ne promuove la divulgazione mediante attività di formazione, arte e scienza, cultura e salute. La sua visione è andare oltre la cura, nella piena consapevolezza dell'importanza dei benefici di affiancare ai percorsi di cura la partecipazione ad attività culturali. La missione è quella di promuovere una cultura scientifica, autorevole e accessibile, attraverso la divulgazione, l'adesione a un network scientifico internazionale e il sostegno alla ricerca. Fra le varie iniziative, IBSA Foundation promuove Forum di alto livello con scienziati di fama internazionale e borse di studio in vari ambiti della ricerca di base e clinica.

Testata: **CORRIERE DEL TICINO**

## In che modo i social influenzano il benessere?

**HAPPY LAB /**

In che modo i social media influenzano il benessere, e il malessere, degli adolescenti? E quanto è rischioso il ricorso sempre più frequente a identità diverse, che molti ragazzi attivano per «dribblare» i genitori, i parenti, gli insegnanti? Saranno queste le domande al centro di un'iniziativa – HappyLab – organizzata dalla IBSA Foundation per la ricerca scientifica, che dal 23 al 27 settembre coinvolgerà circa 200 adolescenti del Ticino. Con i ragazzi dialogheranno Laura Marciano, ricercatrice alla Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e gli esperti di Rete Operativa, tra cui Dario Gennari, cofondatore dello studio medico Rete Operativa e psicoterapeuta. Questa edizione autunnale di HappyLab segue quella primaverile, che aveva coinvolto altri 200 ragazzi e ragazze, sempre a Casa Carlo Cattaneo. La settimana si concluderà il 27 con HappyApero all'USI, un evento aperto al pubblico e dedicato studenti, genitori ed esperti per un aperitivo all'insegna della riflessione e del dialogo sul tema del benessere digitale. Per ragionare su cosa significhi avere più identità, e sui rischi (o i benefici) collegati, i partecipanti a HappyLab verranno invitati a dipingere una serie di maschere (bianche, in partenza) per rappresentare il modo in cui si sentono sui social, raccontando poi, attraverso un dialogo collettivo, il perché delle loro scelte stilistiche, che molto spesso fanno emergere aspetti interessanti della personalità.



Testata: **CORRIERE DEL TICINO**

# Che «maschera» usi sui social network?

**IBSA FOUNDATION /**

IBSA Foundation, in collaborazione con vari enti, lancia la versione autunnale del progetto «HappyLab», un'iniziativa legata a «Happiness 2.0». Dal 23 al 27 settembre, 200 adolescenti saranno coinvolti in una serie di attività dedicate al tema del benessere nell'era dei social media, esplorando le identità che i giovani costruiscono e mostrano su queste piattaforme. I partecipanti dovranno dipingere su delle maschere anonime il modo in cui si sentono sui social, facendo così emergere

aspetti interessanti della loro personalità. I ragazzi parteciperanno dialogando con la ricercatrice Laura Marciano e con gli esperti di Rete Operativa, tra cui Dario Genari. Nel caso del Liceo di Lugano 1, il tema delle maschere ha accompagnato per diversi mesi quattro classi proprio sul significato di concetti come «travestimento», «parola» e «felicità» al giorno d'oggi. La settimana si concluderà il 27 settembre con HappyApero all'USI, un evento aperto a tutti con l'obiettivo di riflettere sul tema del benessere digitale.

Testata: **RIVISTA DI LUGANO**

## **Nell'era del Web2.0, gli adolescenti tornano a giocare a nascondino**

L'uso frequente d'identità diverse sui social al centro di un laboratorio sul benessere nell'era del Web2.0.

In che modo i social media influenzano il benessere, e il malessere, degli adolescenti? E quanto è rischioso il ricorso a identità diverse, che numerosi ragazzi attivano per «dribblare» genitori e insegnanti? Saranno queste le domande al centro del progetto HappyLab: organizzata da Ibsa Foundation per la ricerca scientifica e dal Decs, l'iniziativa coinvolgerà circa 200 adolescenti del Ticino. La consapevolezza sarà uno dei concetti-cardine che attraverseranno i cinque giorni di laboratori in programma a Casa Cattaneo a Castagnola dal 23 al 27 settembre.

### **Questione di misura**

*«Un livello giusto di consumo dei contenuti digitali è legato a un miglior benessere», dice la ricercatrice Laura Marciano che condurrà gli incontri a Castagnola. «L'uso dei social deve essere gestito in modo sano, collegandosi alla Rete con uno scopo specifico e per un periodo di tempo ragionevole, senza che ciò implichi un malessere cognitivo e comportamentale, che tende a cancellare il resto della vita». Secondo lo studio James (indagine svolta ogni due anni in Svizzera), il 79% dei tredicenni usa i social ogni giorno, e questa percentuale aumenta al 97% fra i diciottenni. Quanto alle ore trascorse allo smartphone, nel 2022 la media per i ragazzi fra i 12 e i 19 anni è stata di tre ore e mezzo durante i giorni scolastici, e di cinque ore nel fine settimana (l'utilizzo medio dello smartphone da parte della popolazione svizzera nel suo complesso è, invece, di circa due ore). «Quando si parla di benessere e identità giovanile, è fondamentale creare spazi di confronto e riflessione», afferma Silvia Misiti, direttrice di Ibsa*



Foundation. *«È con questo obiettivo che abbiamo pensato di creare gli HappyLab».*

### **Una serata per tutti all'Usi**

Per ragionare, in modo concreto, su cosa significhi avere più identità, e sui rischi (o i benefici) collegati, i partecipanti a HappyLab saranno invitati a dipingere una serie di maschere (bianche, in partenza) per rappresentare il modo in cui si sentono sui social, raccontando poi, attraverso un dialogo collettivo, il perché delle loro scelte stilistiche, che spesso fanno emergere aspetti interessanti della personalità. La settimana si concluderà il 27 settembre all'Usi con un aperitivo aperto al pubblico all'insegna della riflessione e del dialogo sul tema del benessere digitale. Ospite della serata l'influencer Shanti. Per informazioni su HappyLab e iscriversi all'HappyApero del 27 settembre consultare il sito [ibsafoundation.org/it/happiness2.0-2024](https://ibsafoundation.org/it/happiness2.0-2024).

Testata: **20MINUTI**

## Giovani e social, c'è consapevolezza?



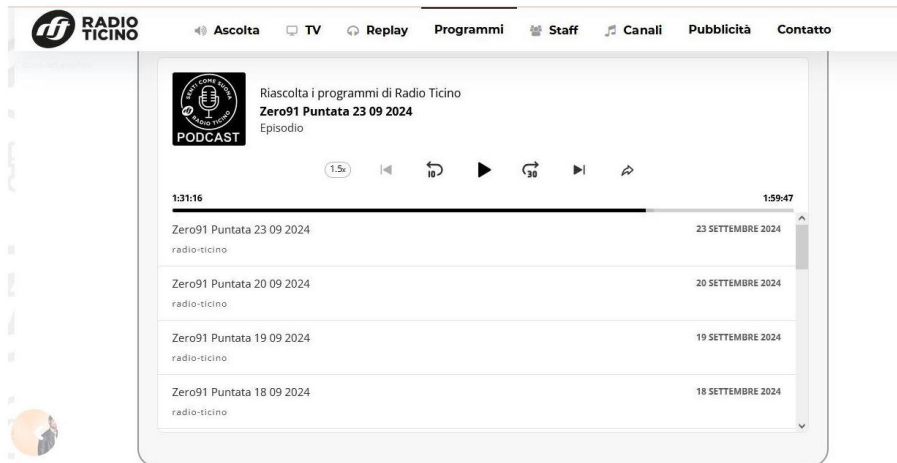
**LUGANO** Social media, croce o delizia? Se per gli adolescenti sono sempre di più una parte consistente della propria vita quotidiana, per i genitori spesso rappresentano un pericoloso buco nero. Per capire quanto il mondo virtuale influenza gli adolescenti, è partita l'iniziativa "HappyLab", organizzata dalla Ibsa Foundation, che

coinvolge 200 adolescenti. E sono proprio loro a parlare. «Uso Tik Tok e Instagram - dice Riccardo - Il primo per vedere contenuti, l'altro anche per interagire. Possono essere pericolosi? Io credo di no, non sono altro che un mezzo, l'importante è saperli usare e comprendere il loro funzionamento».

Un'altra voce è quella di Asmaa. «Cerco di usarli poco. All'inizio, a 13 anni, li usavo di più, ma poi mi sono accorta che si entrava in contatto con persone di cui ignoravo tutto e ho deciso di smettere. Oggi preferisco i videogiochi per chattare, almeno sono sicura di chiacchierare con i miei amici, persone che conosco

davvero». L'ultima testimonianza è di Tobia. «Ho compreso come ci possano essere dietro dei pericoli e preferisco usarli il meno possibile». Fondamentali, in questo suo approccio un po' "fuori dal coro" i genitori: «Mi hanno insegnato a prediligere i rapporti reali, faccia a faccia e sono d'accordo con loro». **BARA**

Testata: **RADIO TICINO**



The screenshot shows the Radio Ticino website interface. At the top, there is a navigation bar with the following items: **RADIO TICINO**, **Ascolta**, **TV**, **Replay**, **Programmi**, **Staff**, **Canali**, **Pubblicità**, and **Contatto**. Below the navigation bar, there is a main content area. On the left, there is a circular logo for the podcast. The main content area displays the following information:

Riascolta i programmi di Radio Ticino  
**Zero91 Puntata 23 09 2024**  
Episodio

Below this information is a podcast player with a progress bar showing 1:31:16 out of 1:59:47. The player includes standard audio controls: play/pause, previous, next, and a 30-second skip forward button. Below the player is a list of episodes:

Episode Title	Date
Zero91 Puntata 23 09 2024 radio-ticino	23 SETTEMBRE 2024
Zero91 Puntata 20 09 2024 radio-ticino	20 SETTEMBRE 2024
Zero91 Puntata 19 09 2024 radio-ticino	19 SETTEMBRE 2024
Zero91 Puntata 18 09 2024 radio-ticino	18 SETTEMBRE 2024

Testata: **RSI – IL QUOTIDIANO**



Testata: **CORRIERE DEL TICINO**

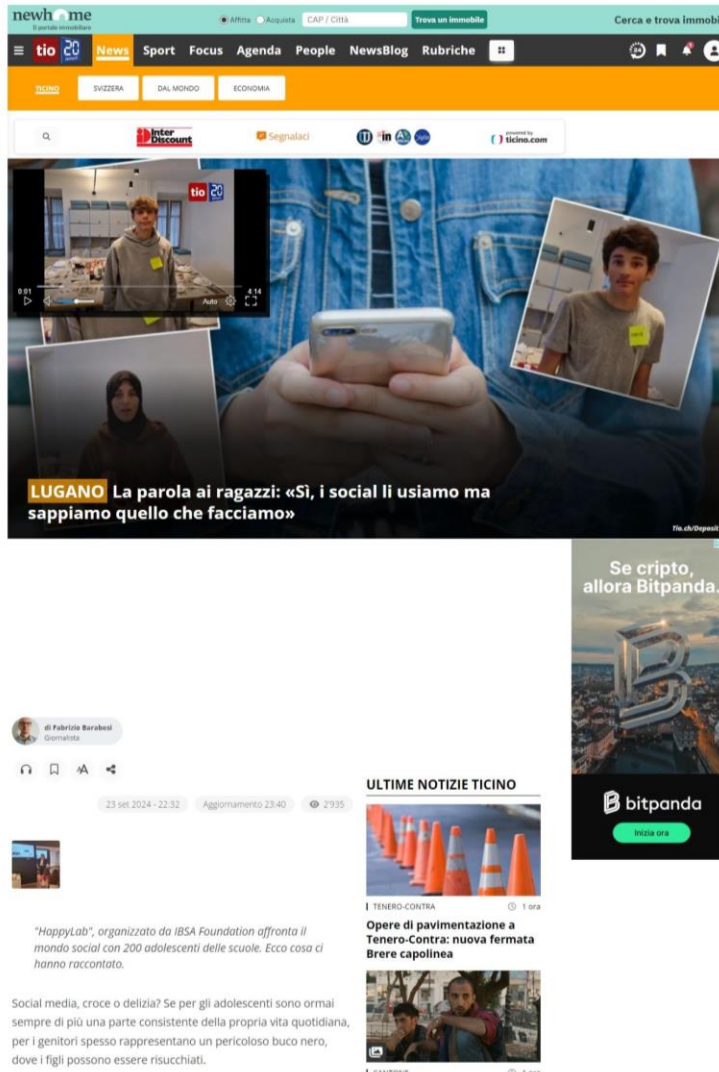
## L'uso dei social e il benessere

**HAPPINESS 2.0 /**

Da oggi a venerdì 27 settembre si svolge il progetto Happiness2.0, un'iniziativa realizzata in collaborazione tra USI e IBSA Foundation, che offre attività di comunicazione basate sulla scienza per adolescenti ticinesi (14-18 anni), genitori e portatori di interesse, proporrà diversi eventi. L'obiettivo è esplorare come l'uso dei social media influenzi il benessere degli adolescenti, con un focus su felicità, identità e relazioni sociali. In quest'ottica, dal 23 al 27 settembre si svolgerà la seconda settimana di la-

boratori HappyLab presso Casa Carlo Cattaneo, con attività pratiche e momenti di confronto sul ruolo dei social media. Venerdì 27 settembre alle 18.30, nell'Auditorio del Campus Ovest Lugano, avrà luogo l'HappyApero, aperto al pubblico e con la partecipazione della youtuber ShantiLives. L'evento offrirà agli adolescenti un'opportunità di confronto con esperti e adulti. Maggiori informazioni sono disponibili al seguente link: <https://www.ibsafoundation.org/it/happiness2.0-2024>.

Testata: **TICINO ONLINE**



The screenshot displays the Ticino Online website interface. At the top, there is a navigation bar with categories like News, Sport, Focus, Agenda, People, NewsBlog, and Rubriche. Below this, a search bar and social media icons are visible. The main content area features a large video player with a thumbnail showing a person holding a smartphone. The video title reads: **LUGANO La parola ai ragazzi: «Sì, i social li usiamo ma sappiamo quello che facciamo»**. To the right of the video is a vertical advertisement for Bitpanda with the text "Se cripto, allora Bitpanda." Below the video, there is a social media post by "di Fabrizio Barabesi" dated "23 set 2024 - 22:32". The post includes a small image and the text: *"HappyLab", organizzato da IBSA Foundation affronta il mondo social con 200 adolescenti delle scuole. Ecco cosa ci hanno raccontato.* Below the post, there is a section titled "ULTIME NOTIZIE TICINO" with a sub-heading "Opere di pavimentazione a Tenero-Contrà: nuova fermata Brere capolinea". To the right of this section is another vertical advertisement for Bitpanda.

**L'iniziativa** - Proprio per rispondere a domande basilari e per cercare di capire se questo mondo virtuale influenza o meno il benessere degli adolescenti, interviene l'iniziativa "HappyLab", organizzata dalla IBSA Foundation per la ricerca scientifica, che dal 23 e fino al 27 settembre coinvolgerà circa 200 adolescenti del Ticino.

E sono proprio loro, i ragazzi a prendere la parola per dire che «sì, i social media li usiamo ma sappiamo quello che facciamo». Una risposta che potrebbe lasciare spiazzati visto che sempre più spesso si pensa che i più giovani siano "ipnotizzati" da questa realtà ma, fortunatamente, non è così.

**Le voci** - A confermarlo è **Riccardo**. «Uso principalmente Tik Tok e Instagram. Il primo solo per vedere contenuti che mi interessano mentre l'altro anche per interagire - ci racconta - Poi c'è WhatsApp ma solo per la messaggistica. Ne faccio un uso ragionato senza eccessi». E se gli si chiede se siano più le insidie o le opportunità offerte ciò che conta «è capire perché li si vuole usare. C'è magari chi vuole pubblicizzare un prodotto e allora i social media saranno utili perché inviano messaggi rapidi ed efficaci visto che uno dei segreti è proprio quello di ridurre all'osso il contenuto. Il rischio, e allo stesso tempo la capacità, è quella di riuscire a individuare eventuali fake news. Non è mai il mezzo il problema ma come lo si usa».

Il Laboratorio ha anche l'avallo del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS). Con i ragazzi dialogheranno Laura Marciano, ricercatrice alla Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e gli esperti di Rete Operativa, tra cui Dario Gennari, cofondatore dello studio medico Rete Operativa e psicoterapeuta.

Un'altra voce è quella di **Asmaa**. «Cerco di usarli poco e a ragion veduta. Preferisco magari utilizzare i video games per giocare con gli amici che conosco e sapendo chi c'è dietro un nome. All'inizio li usavo di più, ma poi mi sono accorta che potevo entrare in contatto con persone di cui ignoravo tutto e di cui ovviamente non sapevo se mi potevo fidare. Allora ho smesso. Accadeva quando avevo circa 13 anni ma presto ho capito. Capita ovviamente di guardare video di persone che mi piacciono ma sto attenta a interagire perché sono sempre tanti quelli che interagiscono e non si sa mai cosa può celarsi dietro».

PUBBLICITÀ



RIVIERA 1 ora

**«Non siamo i più brutti del Ticino»: il video**



BELLINZONA 1 ora

**«Lasciami crescere, la natura ti ringrazia»**



CANTONE 2 ore

**L'Ordine degli avvocati del Cantone Ticino compie 100 anni**



Un'ultima voce è quella di **Tobia** che dice come «non li uso molto perché ho compreso come ci possano essere dietro dei pericoli». Fondamentale in tale mondo che ci sia la presenza della famiglia. «I miei genitori mi hanno spiegato bene cosa può accadere e infatti oltre whatsapp e poco altro non sono un assiduo utilizzatore. Magari li impiego per creare alcuni contatti con amici ma sono sempre allerta. Preferisco il contatto umano e visivo».

**I laboratori** - Per ragionare, in modo concreto, su cosa significhi avere più identità, e sui rischi (o i benefici) collegati, i partecipanti a HappyLab sono poi stati invitati a dipingere una serie di maschere (bianche, in partenza) per rappresentare il modo in cui si sentono sui social, raccontando poi, attraverso un dialogo collettivo, il perché delle loro scelte stilistiche, che molto spesso fanno emergere aspetti interessanti della personalità.

**Il commento** - «È frequente, in effetti - come dimostra lo studio HappyB, realizzato da Laura Marciano - che gli adolescenti abbiano un account "ufficiale", dove si espongono poco, e poi un account più ristretto, per gli amici, dove si mostrano per come sono davvero. Infine, molti creano anche un account "fake" per osservare quello che fanno gli altri».

La consapevolezza, è dunque uno dei concetti cardine. «Un livello giusto (né troppo basso, né troppo alto) di consumo dei contenuti digitali è legato a miglior benessere - dice Laura Marciano - L'uso dei social non è di per sé un male, ma deve essere gestito in modo sano, collegandosi alla Rete con uno scopo specifico e per un periodo di tempo ragionevole, senza che ciò implichi un malessere cognitivo e comportamentale, che tende a cancellare il resto della vita».

**Cifre** - I numeri, in effetti, raccontano quanto sia urgente aiutare i ragazzi a trovare l'equilibrio e la consapevolezza: secondo lo studio JAMES (un'indagine che viene svolta ogni due anni in Svizzera), il 79% dei tredicenni usa i social ogni giorno, e questa percentuale aumenta al 97% fra i diciottenni. Quanto al numero di ore trascorse davanti allo smartphone, nel 2022 la media per i ragazzi fra i 12 e i 19 anni è stata di tre ore e mezzo durante i giorni scolastici, e di ben cinque ore nel fine settimana (l'utilizzo medio dello smartphone da parte della popolazione svizzera nel suo complesso è, invece, di circa due ore al giorno).

**Il commento** - «Quando si parla di benessere e identità giovanile, è fondamentale creare spazi di confronto e riflessione - afferma Silvia Misiti, Direttrice di IBSA Foundation - È esattamente con questo obiettivo che abbiamo pensato di creare gli HappyLab, parte del progetto Happiness2.0 e del più ampio Let's Science».

**Il progetto** - HappyLab è un'attività che rientra in un progetto più ampio, Happiness2.0, avviato da IBSA Foundation in collaborazione con l'USI (Facoltà di comunicazione), grazie anche a un finanziamento "Agorà" del Fondo Nazionale Svizzero per la ricerca scientifica. Oltre a HappyLab, il progetto Happiness 2.0 prevede "HappyApero" (condivisione di esperienze fra ragazzi, genitori e insegnanti) e "HappyTable" (discussione fra i direttori delle scuole superiori del Ticino, insegnanti e rappresentanti delle associazioni dei genitori).



CANTONE  
**Campionati svizzeri di salvataggio: bene i ticinesi**



LOSONE  
**Marciapiede in via alle Gerre e posteggi al Centro Ippico, chiesti 488mila franchi**



BELLINZONA  
**Semivincolo di Bellinzona Centro: da giovedì l'apertura parziale**



AURIGENO  
**Almeno questo disastro si poteva evitare?**