

# costruAmo

il nostro benessere digitale

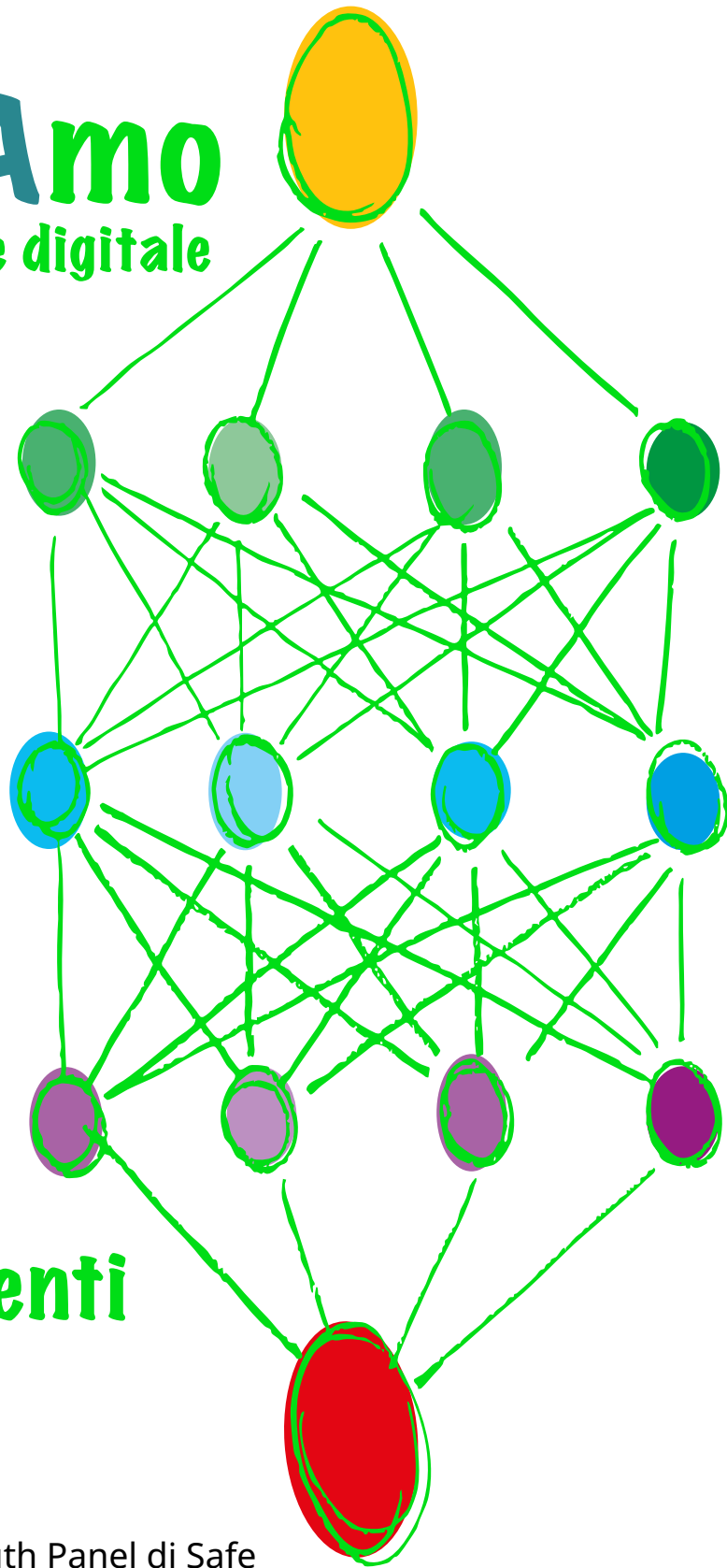
Breve guida  
sull'uso  
consapevole  
di Social  
Media e  
Intelligenza  
Artificiale

Scritta DA e  
PER adolescenti

Youth Advisory Board  
Gennaio 2026

In collaborazione con lo Youth Panel di Safe  
Internet Centre - Generazioni Connesse

**GIOVANI CONNESSI**



Pubblicato da UNICEF,  
Marzo 2026

Le opinioni espresse nel rapporto sono quelle degli autori e non riflettono necessariamente le opinioni del Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF).

Foto: © UNICEF

# INDICE

<b>Premesse dello Youth Advisory Board (YAB)</b>	<b>5</b>
<b>Introduzione</b>	<b>7</b>
<b>Capitolo 1. Benvenuti nel Mondo dei Social! Scopriamo cosa sono davvero e perché sono diventati parte fondamentale della nostra vita.</b>	
<b>di Carlotta Sabino, Ezekiel Bleoue, Giulia Fusco, Sahida Abdoulina Mihalache</b>	<b>9</b>
1.1 Funzioni e potenzialità	9
1.2 La nostra vita quotidiana tra Like e Stories: come i social complicano o semplificano le nostre giornate	10
1.3 Quando i social diventano troppo: i rischi della dipendenza e come riconoscerli	14
BOX "Doxing"	16
BOX "Morphing"	16
BOX "Hate Speech"	16
<b>Capitolo 2. Intelligenza Artificiale: la nuova frontiera da conoscere.</b>	
<b>di Cristian Fanara, Marco Figus, Gabriele Io Sciale, Tancredi Oglialoro, Manuel Siculella</b>	<b>18</b>
2.1 Cos'è l'intelligenza artificiale e come funziona	18
2.2 In che modo l'IA è presente nella nostra vita quotidiana	21
2.3 I benefici e i rischi dell'IA: cosa dobbiamo sapere e come possiamo sfruttarla al meglio	22
BOX "Youth Panel Generazioni Connesse – Deep Fake e Deep Nude"	25
BOX "Pregiudizi, Diseguaglianze e Sorveglianza"	27
BOX "Le due facce del Gaming"	27
<b>Capitolo 3. Benessere Psicosociale: cos'è e perché conta</b>	
<b>di Shaymaa Turkmani, Francesco Bonatesta, Beatrice Cremona, Martina Tundo, Sadiha Guebre, Victory Osumadien</b>	<b>29</b>
3.1 Cos'è il benessere psicosociale	29
BOX "Che Ansia!"	33
3.2 Cosa significa sentirsi bene con se stessi	35
3.3 Proteggere il nostro equilibrio emotivo	35

**Capitolo 4. Social Media, Intelligenza Artificiale & Emozioni: Quali connessioni e quali effetti?  
di Ezekiel Bleoue, Giulia Fusco e Carlotta Sabino, con la collaborazione dello Youth**

<b>Panel di Generazioni Connesse</b>	<b>38</b>
4.1 Social media, IA e benessere, come si legano?	38
BOX "Sai cos'è la FOMO?"	40
BOX "Age Verification"	40
4.2 Cosa intendiamo per IA Emotiva?	41
4.3 Violenza di genere e digitale: approfondiamo con l'app PlaySafe!	43
BOX "Il fenomeno INCEL"	44

**Capitolo 5. Ripensiamo Insieme il Futuro digitale e il nostro benessere  
di Valerio Carfagna, Beatrice di Santo**

5.1 Consigli per usare social e IA in modo sano	50
5.2 Buone abitudini	51
5.3 Educazione Digitale	51
BOX "Qualche riferimento normativo"	52
5.4 Comunità offline	53
BOX "Lo Sharenting"	54
5.5 Partecipazione	54

**Allegato 1. I pratici consigli dello YAB per costruire benessere digitale  
di Diana Borrelli, Ezekiel Bleoue, Beatrice Cremona**

A.1 Consapevoli e informati sui Social	57
A.2 IA come tutor e coach	57
A.3 Come promuovere il benessere quotidiano	58
A.4 Stare on line in maniera sana	60
A.5 Communities che proteggono	61
BOX "YOUNGLE: un servizio di ascolto dedicato ai ragazzi/e e gestito da ragazzi/e"	62
BOX "Numeri Utili"	63

**Glossario** **64**

**Bibliografia essenziale** **66**

Credits 67

# PREMESSE DELLO YOUTH ADVISORY BOARD (YAB)

## Chi siamo

Lo Youth Advisory Board (YAB), è un gruppo di circa 20 ragazze e ragazzi creato nel 2021 dall'UNICEF in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, il Dipartimento delle Politiche per la Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con il supporto dell'Istituto degli Innocenti, nel quadro dell'iniziativa europea Garanzia Infanzia, per il contrasto alla povertà minorile e all'esclusione sociale.

Nel 2022 abbiamo contribuito alla stesura del Piano di Azione Nazionale per la Garanzia Infanzia (PANGI), elaborando raccomandazioni sulle tematiche principali del programma, attraverso l'analisi dei risultati di un sondaggio da noi realizzato a cui hanno risposto quasi 2000 ragazze e ragazzi in tutta Italia. Da quel momento in poi, **noi dello YAB abbiamo continuato a interfacciarci con i/le nostri/e pari e le istituzioni su tematiche chiave per la riduzione dell'esclusione sociale dei ragazzi e delle ragazze.**

Oltre a essere l'organo di partecipazione giovanile che ha il compito di partecipare all'attuazione, al monitoraggio e alla valutazione della Garanzia Infanzia in Italia, oggi il nostro gruppo YAB è un modello riconosciuto a livello nazionale ed europeo.

## Cosa facciamo

La salute mentale e il benessere psicosociale delle persone adolescenti sono da sempre stati al centro dei nostri interessi. Abbiamo studiato, ci siamo confrontati/e tra di noi, abbiamo portato la nostra esperienza a eventi dedicati a questo tema, in presenza e on line, non solo in Italia.

Sappiamo bene che il percorso verso il benessere psicosociale non è mai lineare: ci sono giorni in cui ci si sente forti, altri in cui si è più fragili. Ma ogni passo, anche piccolo, è importante. E questo ogni adolescente lo ha sperimentato, noi per primi/e.



Per questo abbiamo scelto di lavorare su questo tema, con l'idea di ascoltare le voci dei nostri coetanei e portarle alle istituzioni di riferimento affinché migliorino i servizi di supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale a noi dedicati.

Negli ultimi due anni, nella nostra ricerca si è inserito prepotentemente il tema del rapporto tra Social Media, Intelligenza Artificiale e benessere delle ragazze e dei ragazzi.

Un tema controverso che spesso porta a visioni semplicistiche, come se ci fosse una correlazione diretta tra lo stare on line e il disagio giovanile. Ma noi non pensiamo che sia così.

**Pensiamo che ci siano dei rischi, certo, e nemmeno pochi, nello stare on line. Ma sappiamo anche che social media e Intelligenza Artificiale sono strumenti e canali potenti, pieni di aspetti positivi che possono ampliare i nostri orizzonti e le nostre capacità.**

Per questo, forse un po' stufo di come ci raccontano gli adulti ("Sempre attaccati al telefono!", "Mio figlio è dipendente dai social!") ci siamo detti: **"Perché non scriviamo noi una piccola guida che possa aiutare i nostri coetanei a navigare in questo mondo?" E lo abbiamo fatto!**

### **Metodologia**

Ci siamo messi al lavoro tutti insieme, incontrandoci on line con il coordinamento dall'UNICEF. Come prima cosa abbiamo pensato agli argomenti per noi più importanti e abbiamo costruito l'indice. Poi ci siamo divisi in gruppi, ognuno ha potuto scegliere a quale capitolo dedicarsi e a partire da luglio 2025 abbiamo lavorato in maniera autonoma: abbiamo ripreso sondaggi e podcast fatti negli anni precedenti, approfondito ricerche, chiesto informazioni ai ragazzi e alle ragazze dello Youth Panel del progetto Generazioni Connesse – Safe Internet Centre, e agli esperti dell'UNICEF. A novembre 2025 abbiamo fatto una riunione on line con tutto il gruppo per rivedere la prima bozza, a dicembre l'abbiamo migliorata durante un incontro di 3 giorni in presenza che si è tenuto a Bari (6-8 dicembre 2025)

Per le illustrazioni ci siamo serviti prevalentemente di immagini che avevamo pubblicato in precedenza sulla nostra pagina Instagram (che ti invitiamo a seguire!), e delle foto dei nostri incontri.

I "fumetti colorati" li abbiamo raccolti nelle nostre conversazioni in uno dei nostri incontri che si è tenuto a Bari.

Abbiamo cercato di aggiungere anche dei suggerimenti pratici, che trovate soprattutto nell'annesso finale.

Questo lavoro dello YAB è un esempio concreto di come noi giovani possiamo essere protagonisti nel costruire una cultura del benessere che parta dall'ascolto, dalla consapevolezza e dalla partecipazione.

Il nostro messaggio finale è che **Social Media e Intelligenza Artificiale di per sé non sono né buoni né cattivi, né positivi né negativi. È l'uso che ne facciamo che li definisce.**

**E per sviluppare gli aspetti migliori e più utili, serve consapevolezza.**

**Speriamo che le informazioni e i consigli contenuti in questa piccola guida possano aiutarti a scoprire che il benessere digitale non è solo un diritto da difendere, ma una realtà da costruire e coltivare insieme, ogni giorno, con cura e confronto costanti, ma soprattutto con consapevolezza e senso critico.**

Seguici on line sulla nostra pagina IG yabItalia, mandaci i tuoi consigli e le tue riflessioni!

# INTRODUZIONE

In un'era dominata da social media e intelligenza artificiale (IA), gli/le adolescenti vivono opportunità straordinarie di connessione e creatività, ma anche sfide che impattano profondamente sulla loro salute mentale e sul benessere, come ansia da confronto sociale, disinformazione, cyberbullismo, dipendenze, solo per citarne alcune.

L'UNICEF riconosce il potenziale positivo degli spazi digitali e si impegna a livello internazionale affinché abbiano requisiti etici e siano a misura di bambino/o e adolescente. L'obiettivo è che protezione dei dati e della privacy, sicurezza, trasparenza, sviluppo, benessere e diritti, siano garantiti senza discriminazioni per tutte e tutti. Promuovere il benessere digitale significa anche prevenire situazioni di rischio come sfruttamento online, violenze digitali, esposizione a contenuti dannosi e uso improprio dei dati personali. Ogni ragazzo e ragazza ha diritto a partecipare online in sicurezza, con strumenti che proteggano la privacy, favoriscano l'inclusione e riducano le disuguaglianze.

La partecipazione e il coinvolgimento attivo delle ragazze e dei ragazzi al dibattito sociale e alle decisioni istituzionali sulle tematiche che li/le riguardano più da vicino, è uno dei pilastri del nostro lavoro. Come recita l'articolo 12 della Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza:

*"I bambini e gli adolescenti hanno il **diritto di esprimere liberamente la propria opinione** su tutte le questioni che li riguardano e **devono essere ascoltati** dagli adulti quando questi prendono decisioni su di loro. Gli adulti, tenendo conto dell'età e del grado di maturità dei bambini e degli adolescenti, devono tenere nella dovuta considerazione le loro osservazioni".*

Da queste due istanze – partecipazione e promozione del benessere digitale - nasce la pubblicazione che state leggendo.

"Giovani Connessi: costruIAMo il nostro benessere digitale" è un testo elaborato in modo partecipativo da un gruppo di adolescenti (lo YAB) per i/le loro coetanei/ee, consigliato in particolare per le scuole secondarie di secondo grado. Pone al centro il vostro benessere e riflette le vostre voci per navigare nello spazio digitale con consapevolezza, riducendo rischi e amplificando benefici e potenzialità.

Qui, gli/le adolescenti non sono solo destinatari, ma protagonisti/e: hanno creato i contenuti sull'uso consapevole di social e IA, con ricerche partecipative, incontri con esperti, confronto costante e co-design. L'hanno fatto non solo per imparare e migliorare il loro rapporto personale con l'ambiente digitale, ma per trasmetterlo ai propri pari, convinti/e - come noi dell'UNICEF - che sia più facile ascoltare consigli dai propri coetanei anziché dagli adulti.

Cari/e adolescenti, questo manuale è vostro, scritto da voi e per voi: usatelo per esplorare social media e IA, trasformando potenziali pericoli in opportunità di crescita condivisa e per creare un ambiente digitale inclusivo e sicuro per tutte e tutti, come auspicato dall'UNICEF.

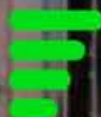
Insieme, rendiamo il web uno spazio di partecipazione reale e responsabile, che non incuta timore ma al contrario possa aprire finestre e orizzonti nuovi.

Buona lettura!

Il Team UNICEF



# Siamo fatti per stare insieme.



**YOUTH  
ADVISORY  
BOARD**

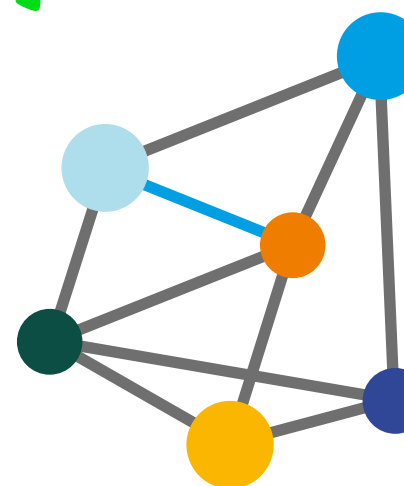
PER LA PROMOZIONE DELLA  
CITTADINANZA ATTIVA IN ITALIA

# CAPITOLO 1

## BENVENUTI NEL MONDO DEI SOCIAL!

*Scopriamo cosa sono davvero e perché sono diventati parte fondamentale della nostra vita*

*di Carlotta Sabino, Ezekiel Bleoue,  
Giulia Fusco, Saida Abdoulina Mihalache*



### 1.1 Funzioni e potenzialità

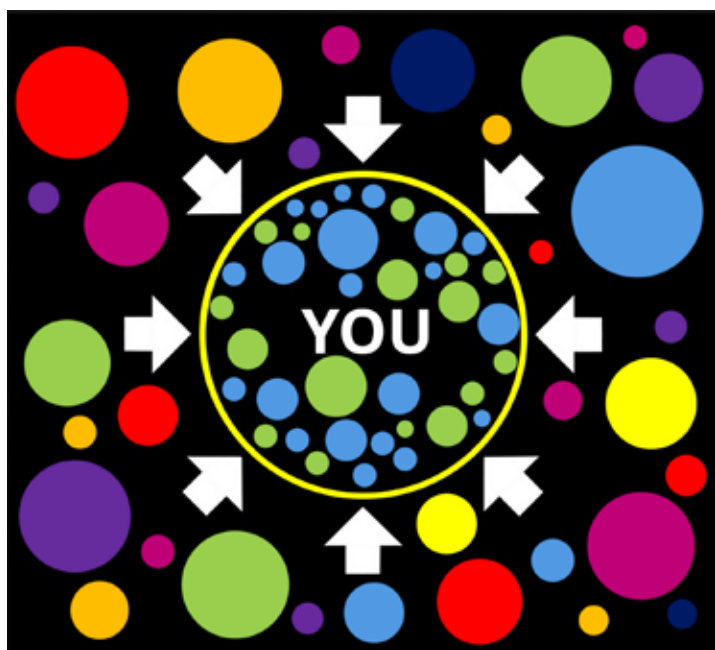
Noi giovani viviamo immersi nei social media, che sono ormai una componente essenziale della nostra quotidianità. Piattaforme come Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, YouTube e X (ex Twitter) ci permettono di condividere contenuti, comunicare e interagire in tempo reale con amici, familiari e una vasta rete di persone. Ci servono per restare in contatto, esprimerci e partecipare a una comunità globale. Queste piattaforme, come vedremo in seguito, rappresentano grandi opportunità e altrettanto grandi rischi per noi ma, soprattutto, non sono neutre. Chi le possiede dovrebbe avere, infatti, la responsabilità di progettarle in modo che i nostri diritti siano tutelati.

#### BOX 1

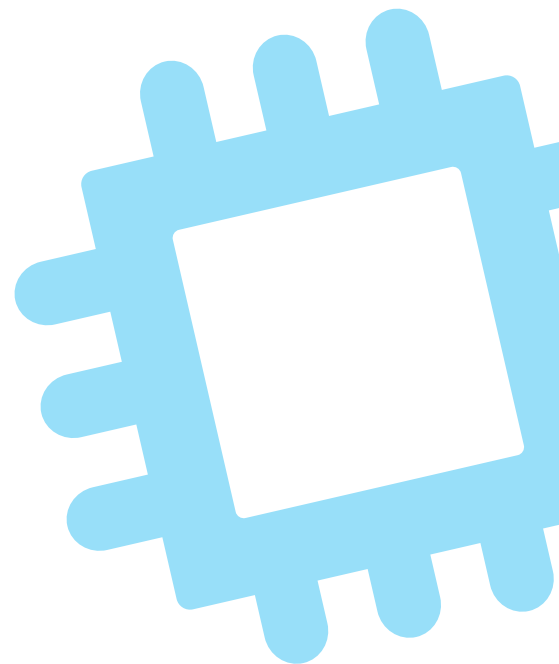
A livello mondiale, oltre **6 miliardi** di persone utilizzano uno smartphone per accedere ai social, più dell'**83%** della popolazione. Nell'Unione Europea, il **97%** delle persone **tra i 16 e i 19 anni** è connesso a Internet e il **98%** dei quindicenni vive in famiglie con connessione stabile. La rete non è più solo uno strumento, ma parte integrante della nostra vita quotidiana.

(FONTE: Policy Brief: Digital Technologies, Child Rights and Wellbeing – UNICEF – 2024)

Purtroppo, a livello di design e moderazione, non è sempre così. Anzi, spesso i social non sono adeguatamente controllati e monitorati e vengono progettati più per farci stare connessi il più possibile che per favorire uno sviluppo sano. Dietro ogni piattaforma, infatti, si celano algoritmi progettati per catturare la nostra attenzione, mostrandoci contenuti che ci piacciono e nascondendo quelli di cui non siamo il "target", l'obiettivo. Così si creano le cosiddette "bolle sociali": spazi digitali in cui incontriamo soprattutto idee simili alle nostre, con meno occasioni di confronto con punti di vista diversi.



*Immagine generata con IA*



Non tutti i social sono uguali: Instagram, TikTok e Snapchat puntano sui contenuti visivi e sulle storie veloci, mentre Facebook e X sono più orientati all'informazione e alla discussione. LinkedIn è pensato per il networking professionale. Negli ultimi anni, poi, sono emerse piattaforme open source come Mastodon e Bluesky, che offrono maggiore libertà e controllo sui propri dati, senza la pressione degli algoritmi commerciali.

Il nostro rapporto con i social è complesso. I social possono essere uno spazio di creatività e libertà, ma anche di confronto e pressione. Sta a noi scegliere come usarli, senza perdere autenticità e spirito critico. Secondo l'indagine "La parola ai giovani" di IPSOS, il 58% di noi si sente più solo online che nella vita reale e sorprendentemente quasi il 40% crede che se i social sparissero sarebbe "più un bene che un male".

## **1.2 La nostra vita quotidiana tra like e storie**

Nella nostra vita quotidiana, i social media svolgono un ruolo fondamentale, influenzando il nostro modo di comunicare, percepire il mondo e raccontarci.

Ci permettono di restare in contatto con amici e parenti lontani e di conoscere persone nuove provenienti da tutto il mondo, ma al tempo stesso possono generare ansia, frustrazione e senso di inadeguatezza.

Spesso, sui social, costruiamo un'immagine filtrata di noi stessi, mostrando solo ciò che vogliamo far vedere: foto perfette, viaggi indimenticabili, momenti felici. Questa rappresentazione idealizzata crea una distanza tra la vita reale e quella virtuale e ci porta a misurare il nostro valore in base ai like e alle visualizzazioni. Sebbene ci siano eccezioni, gli standard dei social possono farci sentire inadeguati se non riusciamo a raggiungere modelli di vita idealizzati, spesso mostrati da influencer che esibiscono quotidianità quasi perfette.

*“Vedendo le persone sul telefono, senza sapere niente della loro vita, iniziamo a confrontare la nostra vita con la loro e questo incide molto sul benessere, anche se magari non è nemmeno vero quello che vediamo”*

*Shaymaa, 18 anni, Lizzanello (Lecce)*

Questo confronto continuo può generare insicurezze e frustrazione, ma i social ci aiutano anche a semplificare le relazioni, permettendoci di mantenere i contatti a distanza e di sentirci più vicini agli altri. Molti di noi li utilizzano in ogni luogo e momento: a scuola, a lavoro, durante le pause, e talvolta sembra quasi impossibile farne a meno.

Come mostra lo studio *“Digital technologies, child rights and well-being”* dell'UNICEF del 2024, tra adolescenti e giovani, chi passa fino a due ore al giorno online ha una maggiore soddisfazione di vita rispetto a chi ci passa oltre sei ore o non li usa affatto.

Vita reale e vita digitale, per noi ragazze e ragazzi, non sono più nettamente distinte e la connessione online può contribuire al nostro benessere, a patto di essere consapevoli dei tempi e delle modalità d'uso.

Per questo per definire la vita della Generazione Z e Alfa, si usa sempre più il termine ONLIFE. In sintesi, il concetto di “onlife” sottolinea l'importanza di conside-

**ONLIFE**

rare l'integrazione delle modalità di vita digitali e fisiche e come queste influenzano il comportamento e le relazioni delle persone.

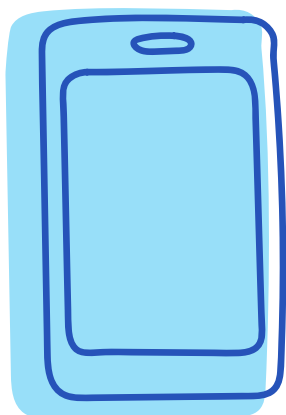
Il termine "onlife" si riferisce alla fusione delle esperienze online e offline nella vita quotidiana. È un concetto che riconosce come le interazioni digitali influenzano e si integrano con le esperienze delle persone nel mondo reale. In poche parole, le attività online e offline non sono più separate; le decisioni e le interazioni in un ambito influenzano l'altro.

Noi giovani, ma non solo noi, spesso costruiamo e presentiamo la nostra identità attraverso i social media e altre piattaforme online, che possono avere effetti diretti sulla nostra vita personale e sociale. L'essere "onlife" porta anche a nuove sfide sulla sicurezza dei dati personali e la privacy, poiché le informazioni possono essere facilmente condivise e diffuse.

Ciononostante, i social ci danno tanto: ci permettono di conoscere persone nuove, punti di vista diversi, di restare in contatto con chi non possiamo vedere di persona, di interessarci e informarci su cause globali.

*“Succede di trovarsi a parlare con una persona distante in chat molto più che con chi ci sta accanto”*

*Giulia, 19 anni, Roma*



*“Avere uno strumento digitale mi permette di tenermi in contatto con le persone, anche con chi è molto lontano e non posso vedere”*

*Shaymaa, 18 anni, Lizzanello (Lecce)*

Insomma, i social sono fondamentali! In particolar modo, per chi si sposta da un altro Paese e vuole mantenere un contatto quotidiano con la sua famiglia e i suoi amici.

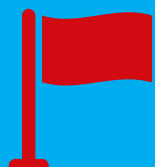
I social media possono essere anche uno strumento utile per aiutarci nei compiti di tutti i giorni, nel nostro gruppo, ad esempio, utilizziamo canali YouTube che ci supportano nello studio, spiegandoci argomenti che magari non ci sono molto chiari.

I social sono parte delle nostre vite e, come ogni cosa reale, portano possibilità positive e negative. Siamo la prima generazione che nasce con i social e questa novità talvolta può farci sentire senza guide o farci assumere dei comportamenti sbagliati. È fondamentale ricordarci sempre che dietro ogni profilo c'è una persona vera, con emozioni e fragilità e questo ci apre una porta sul mondo ma richiede anche responsabilità.

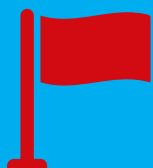
BOX2

## RED FLAGS

Ovviamente, alcuni profili possono essere falsi o dedicati a persone costruite con l'IA generativa, ricorda sempre di verificare con chi stai interagendo se non è una persona che conosci anche nella vita offline! Purtroppo, non esiste una ricetta perfetta per individuare questo tipo di profili ma ecco alcune possibili red flags



**RED FLAG NUMERO 1:** il profilo è stato creato verso fine 2025 e ha già moltissimi followers e contenuti – da fine 2025 gli strumenti di IA generativa sono molto migliorati nella generazione di video e foto, rendendole quasi indistinguibili da quelli umani



**RED FLAG NUMERO 2:** i video postati contengono movimenti strani, scattanti o in cui alcune parti del corpo sembrano deformarsi in modo innaturale – per quanto siano molto difficili da notare, esistono dei dettagli in cui l'IA generativa ancora non riesce a emulare precisamente i movimenti umani

**IN GENERALE** usa sempre pensiero critico quando incontri un profilo di qualcuno che non conosci.

### 1.3 Quando i social diventano troppo: i rischi e come riconoscerli

*“È la prima volta sia per noi che per i nostri genitori che esistono i social, dobbiamo ricordare di farci attenzione mentre impariamo questo linguaggio”*

Beatrice, 19 anni, Frosinone

Nonostante i vantaggi, sappiamo bene che i social comportano rischi significativi. Per questo noi dello Youth Advisory Board, a gennaio 2025, abbiamo partecipato, insieme all'Istituto Superiore di Sanità, all'evento di UNISONA e Fondazione Conad rivolto a 32.500 studenti, dal titolo "Essere e Malessere Social".







Allo stesso tempo, più di un terzo di noi ritiene che se i social sparissero sarebbe un bene, perché gestire questo mondo digitale così ampio non è semplice. Siamo spesso esposti a contenuti nocivi, fenomeni di morphing, manipolazioni di immagini o video, condivisione non consensuale di materiale esplicito, cyberbullismo e messaggi d'odio.

È fondamentale riconoscere quando diventano troppo: I segnali più espliciti sono uso eccessivo e compulsivo, perdita di controllo, ansia o isolamento sociale. Ma, come abbiamo visto, non è l'unico rischio che esiste nell'uso dei social. Sta a noi decidere il posto che vogliamo dare a queste piattaforme nella nostra vita e dobbiamo farlo conoscendo bene come funzionano. Per questo, nel prossimo capitolo vi parleremo di Intelligenza Artificiale. Sapete che ha a che fare anche con i social?

#### BOX3

**DOXING:** pubblicazione di informazioni personali di qualcuno online senza il suo consenso, spesso utilizzato come forma di vendetta o intimidazione.

#### BOX4

**MORPHING:** manipolazione digitale delle immagini per alterare o combinare volti e corpi, spesso utilizzato in contesti inappropriati.

#### BOX5

**HATE SPEECH:** ci sono messaggi, meme o commenti che attaccano le persone per origine, genere, religione, orientamento sessuale, disabilità, differenze, spargendo odio invece di idee. Non è solo un "like" o un "lol": può ferire profondamente, isolare qualcuno e persino incitare violenza reale, come bullismo cyberbullismo o scontri offline. L'Hate Speech amplifica divisioni, crea disagio e sofferenza e rovina la tua reputazione. Inoltre, gli strumenti basati sull'IA imparano da noi: se posti odio, lo ripete e lo amplifica. L'odio genera odio, nella vita come sui social. Non dimenticarlo!

#### Cosa fare?

- **Riconosci parole /meme offensivi**
- **Agisci:** no like/share, blocca/segna subito (su TikTok/Instagram c'è il bottone!).
- **Crea positivo:** usa social e IA per meme inclusivi o post empatici. Pensa: "Ferirebbe me?"



*Viviamo in un mondo  
che ci vuole sempre  
produttivi, connessi,  
presenti.*

# CAPITOLO 2

## INTELLIGENZA ARTIFICIALE: LA NUOVA FRONTIERA DA CONOSCERE

di Cristian Fanara, Marco Figus,  
Gabriele Losciale, Manuel Siculella

### 2.1 Cos'è l'Intelligenza Artificiale e come funziona

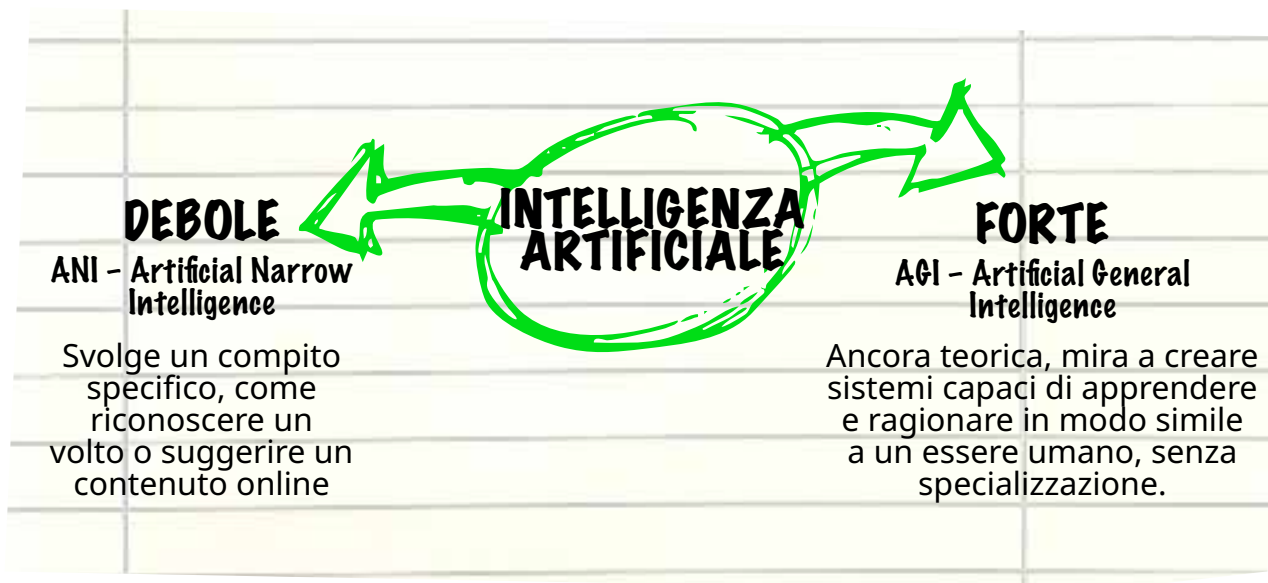
“I tipi di strumenti IA a cui pensiamo più spesso sono quelli di IA generativa, come ChatGPT. È importante ricordare che quando parliamo di IA non parliamo solo di quelli, ma di un mondo di strumenti e tecniche”

Manuel, 20 anni, Lecce

Con il termine Intelligenza Artificiale (IA) si indicano due cose: da un lato, il campo di studi dell'informatica che, a partire dagli anni Sessanta, esplora come creare sistemi in grado di svolgere compiti che normalmente richiederebbero intelligenza umana; dall'altro, la capacità delle macchine di apprendere autonomamente a partire dai dati, migliorando le proprie prestazioni nel tempo.

L'IA non è “magia”, ma matematica e statistica: si basa su modelli in grado di individuare schemi e regolarità nei dati per fare previsioni o prendere decisioni. Non “pensa” o “capisce” come un essere umano, ma imita alcuni processi cognitivi attraverso calcoli probabilistici.

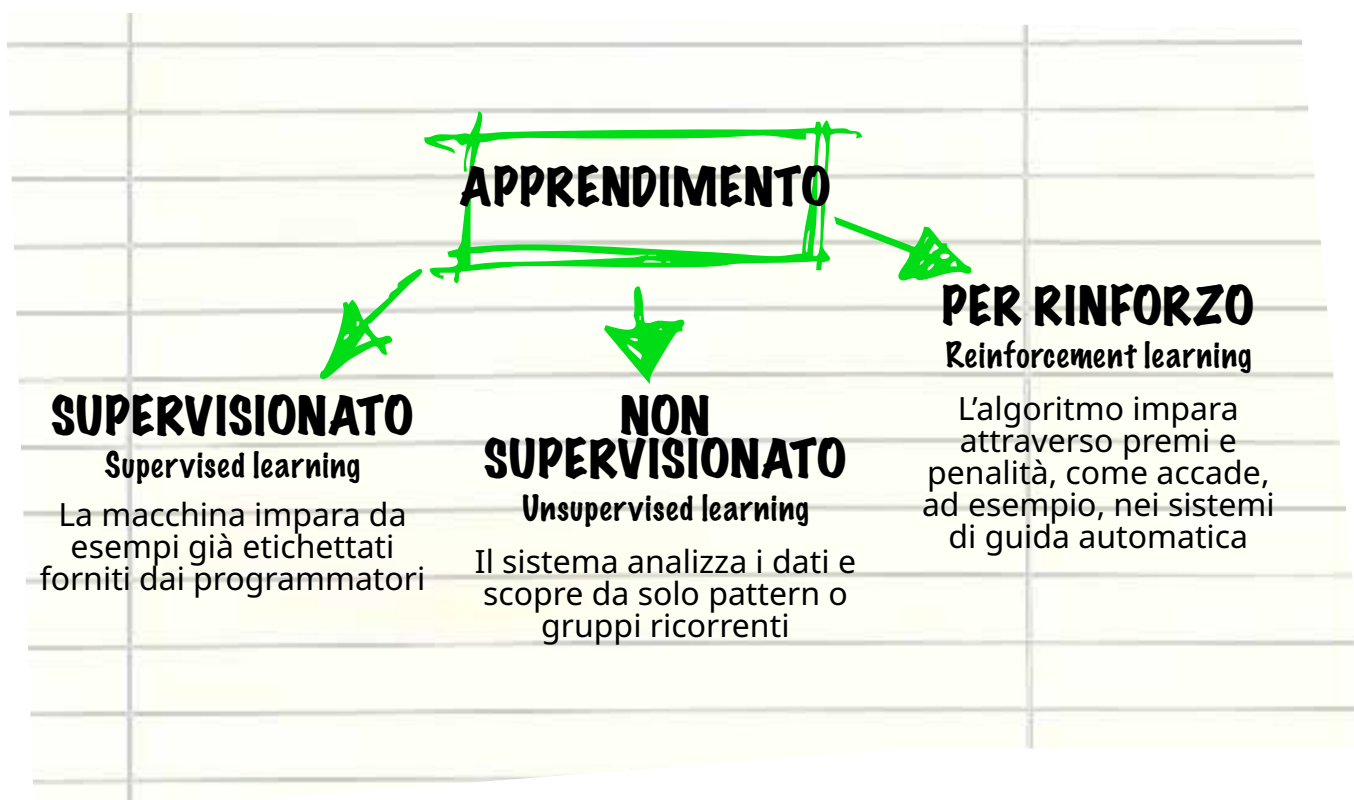
All'interno di questo campo di ricerca si distinguono, per semplicità, due direzioni di sviluppo:

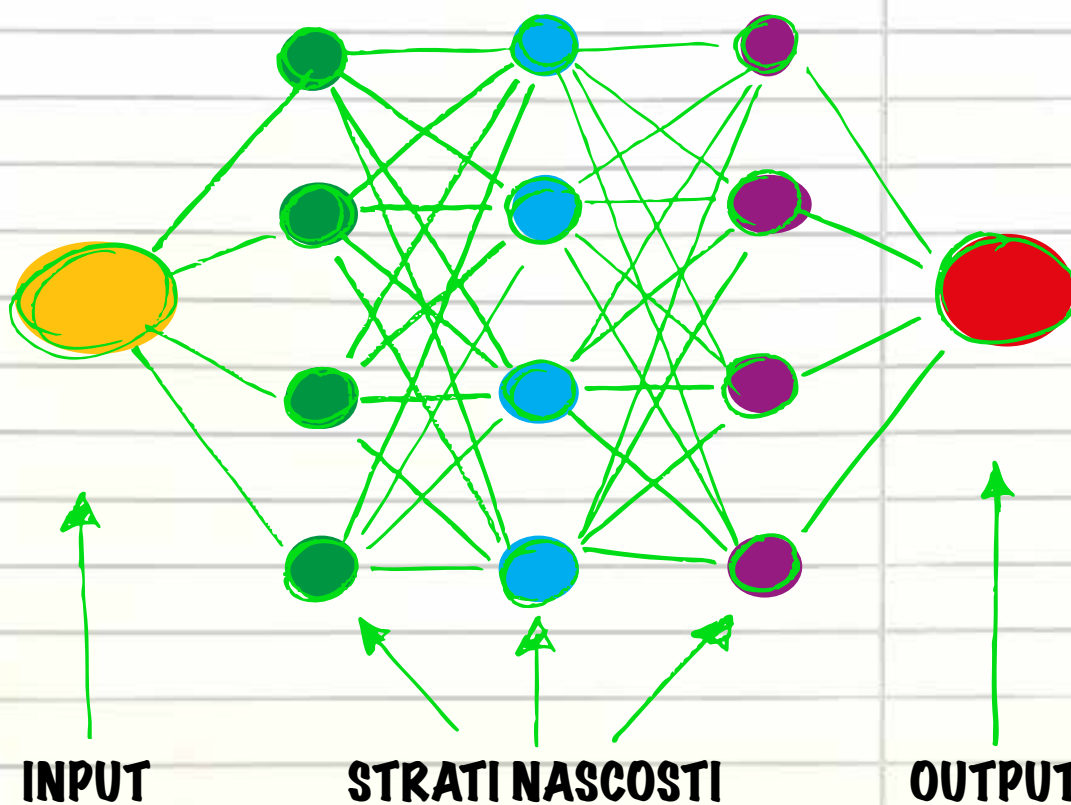


Oggi, tutti i sistemi realmente esistenti appartengono al primo tipo: sono progettati per un obiettivo preciso e dipendono dai dati con cui vengono addestrati.

Il funzionamento dell'IA si basa su algoritmi di apprendimento automatico, che consentono ai sistemi di "imparare" dai dati.

Esistono tre tipi di "apprendimento":





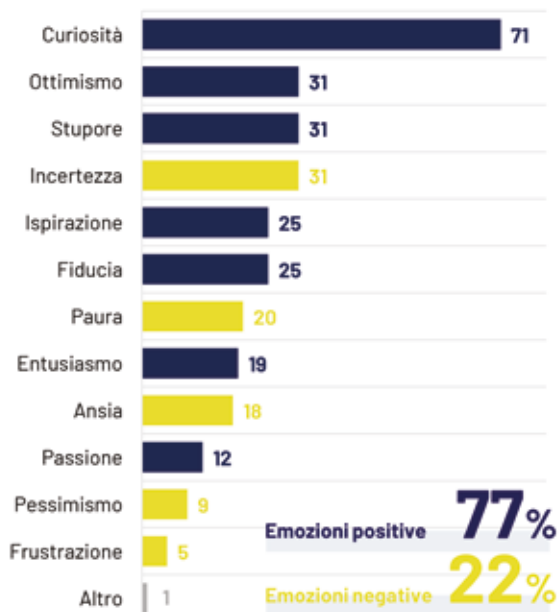
Una delle tecniche più potenti è il deep learning, che utilizza reti neurali artificiali composte da diversi "livelli" di elaborazione. Ogni livello trasforma l'input iniziale (ad esempio, un'immagine o un suono) e lo trasmette al successivo, fino a ottenere un risultato finale sempre più raffinato. Questo processo consente alla macchina di affrontare compiti complessi come il riconoscimento del linguaggio naturale (le nostre parole) o la generazione di immagini.

*“L'IA non è una soluzione ma un mezzo  
tramite cui cercare da soli le nostre soluzioni e  
semplificare il nostro apprendimento”*

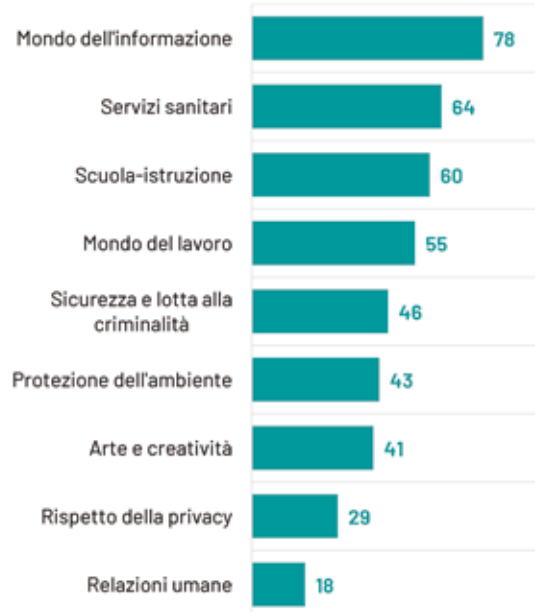
*Francesco, 21 anni, Ancona*

Secondo i dati del sondaggio IPSOS "La parola ai giovani" del 2025, il 77% dei giovani associa emozioni positive all'IA e la ritiene una risorsa soprattutto per il mondo dell'informazione, servizi sanitari e scuola. Tuttavia, l'82% ritiene che lo sviluppo di strumenti IA rischi di rendere le persone più pigre e meno brillanti. È quindi evidente la necessità di una maggiore educazione digitale.

### Se ti dico Intelligenza Artificiale QUALI EMOZIONI ASSOCI?



### Tra 10 ANNI L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE avrà un EFFETTO POSITIVO su...



Anche lo Youth Panel di Generazioni Connesse (vedi Box 7, pag.25), lavorando su questo tema, sottolinea l'importanza di regole chiare, trasparenza e partecipazione attiva nell'uso dell'IA, soprattutto nel contesto scolastico e informativo. Citando il loro motto: "L'IA non deve decidere al posto nostro, ma aiutarci a diventare cittadini più liberi e informati".

## 2.2 In che modo l'IA è presente nella nostra vita quotidiana

*“L'IA rappresenta il “tutto e niente” perché fa parte di ogni ambito della nostra vita ma dobbiamo ricordarci che possiamo anche farne a meno”*

Manuel, 20 anni, Lecce



L'intelligenza artificiale è ormai parte integrante della nostra vita quotidiana, anche quando non ce ne accorgiamo. Ogni volta che navighiamo online, comunichiamo, studiamo o ci intratteniamo, entriamo in contatto con sistemi che utilizzano forme di IA.

Quando effettuiamo una ricerca su un motore di ricerca, l'algoritmo analizza miliardi di pagine per offrirci risultati pertinenti. Gli stessi principi vengono applicati ai sistemi di raccomandazione che suggeriscono nuovi film, brani musicali o video in base alle nostre preferenze passate. Le piattaforme di traduzione automatica, i correttori ortografici e gli assistenti virtuali che rispondono a domande o organizzano appuntamenti si basano su tecniche di Natural Language Processing per comprendere e generare linguaggio umano.

Anche i sistemi di sicurezza come il riconoscimento facciale, i dispositivi medici che supportano diagnosi o analisi di immagini, e le auto a guida assistita utilizzano modelli di apprendimento automatico per interpretare ciò che "vedono" e prendere decisioni in tempo reale.

Nel mondo dell'istruzione, l'IA viene impiegata per personalizzare percorsi di apprendimento, proporre esercizi mirati e stimolare la creatività attraverso strumenti generativi di testo, immagini o musica.

#### BOX6

Da un sondaggio che noi dello Youth Advisory Board abbiamo condotto tra **229 persone tra i 14 e i 21 anni**, oltre il **95%** ha dichiarato di entrare spesso in contatto con applicazioni di IA. Ciò dimostra quanto questa tecnologia sia già profondamente radicata nel nostro quotidiano e quanto sia importante imparare a comprenderla e utilizzarla in modo consapevole, critico ed etico.

Ricordati che adottare dei comportamenti sicuri negli ambienti digitali è molto importante ma, nel caso di chi è minorenne, la responsabilità per la tutela di privacy e dati è delle persone adulte e delle istituzioni, per questo sono state emanate delle leggi nazionali ed europee. Vuoi saperne di più? Vai al **box normativo a pagina 52!**

### 2.3 I benefici e i rischi dell'IA

*“Il rischio più grande è quello di spegnersi, non immaginare più”*

Beatrice, 15 anni, Viareggio

*“Voglio lavorare con il mio cervello ma so che l'IA può aiutarmi molto a organizzare le idee e avere più informazioni”*

Alpha Oumar, 19 anni, Verona

L'Intelligenza Artificiale è entrata nelle nostre vite in punta di piedi, ma oggi è ovunque: nei social che scorriamo, nei contenuti che creiamo, nelle risposte che cerchiamo. Come giovani, la usiamo ogni giorno, spesso senza renderci conto di quanto sia potente. Eppure, tra entusiasmo e incertezza, ci troviamo davanti a una sfida cruciale: conoscerla davvero.

I due sondaggi che già conosciamo, uno promosso da IPSOS e l'altro condotto da noi dello Youth Advisory Board, lo confermano: il 98% di noi ha già utilizzato strumenti basati su IA, ma oltre il 60% dichiara di non sapere come funzionano. Questo divario tra uso e consapevolezza non è solo un dato: è il punto di partenza per capire come sfruttare al meglio questa tecnologia, evitando di subirla.

Esploriamo insieme i benefici e i rischi dell'IA, con uno sguardo critico e concreto. Perché non basta usarla: dobbiamo capirla, interrogarla, e imparare a orientarla verso ciò che conta davvero.



### **Benefici: tra potenziale e quotidianità**

I benefici dell'IA sono evidenti e promettenti. Secondo le opinioni raccolte dal nostro sondaggio, molti di noi vedono nell'IA un'opportunità per migliorare l'educazione, la salute mentale, la sostenibilità ambientale e l'inclusione sociale. Può personalizzare l'apprendimento, facilitare l'accesso alle informazioni, supportare la diagnosi precoce di disturbi psicologici e promuovere l'autonomia delle persone con disabilità. In ambito creativo, consente di generare contenuti, stimolare l'immaginazione e superare barriere linguistiche e culturali.

L'IA è già presente in moltissimi aspetti della nostra quotidianità e, come abbiamo detto, spesso in modo invisibile.

### **Rischi: consapevolezza e responsabilità**

I rischi dell'IA sono altrettanto concreti e, in alcuni casi, già visibili. Dai sondaggi che abbiamo consultato sono emerse preoccupazioni legate alla perdita di posti di lavoro, alla diffusione di fake news, alla dipendenza tecnologica e alla sicurezza dei dati personali. L'IA generativa può creare anche immagini false ma molto realistiche perché fabbricate con strumenti di IA generativa, che possono compromettere la reputazione e la salute emotiva degli adolescenti, soprattutto in contesti di violenza di genere online.

Un altro rischio riguarda l'uso dell'IA come sostituta del medico o di qualsiasi figura esperta in generale. Sempre più utenti chiedono pareri su sintomi e cure a chatbot come ChatGPT, ricevendo risposte convincenti ma prive di responsabilità clinica. In ambito sanitario, un errore può avere conseguenze gravissime: la tecnologia può offrire supporto, ma non sostituire il giudizio e la cura professionale.

C'è poi il tema delle relazioni interpersonali. GPT-5, ad esempio, ha introdotto una funzione per prevenire il crearsi di legami emotivi tra utenti e chatbot, proprio perché alcune persone avevano iniziato a sviluppare forme di dipendenza affettiva. È importante ricordare che l'IA generativa è uno "strumento testuale predittivo": non è capace di provare emozioni e non può sostituire relazioni umane autentiche.

### **Norme, diritti e futuro**

Un tema cruciale emerso durante il nostro percorso riguarda l'esistenza di norme spesso non del tutto chiare e trasparenti. Le istituzioni, in particolare l'Unione Europea, hanno finora adottato un approccio "normativista", cercando di regolamentare l'IA attraverso leggi e direttive. Ma questo è sufficiente? Nel corso delle nostre formazioni abbiamo capito che c'è chi teorizza che vada prima diffusa una cultura della consapevolezza e chi invece preferisce che le leggi arrivino prima della cultura, per modificarla.

Durante una nostra riunione realizzata nel 2024 a Collevécchio (in provincia di Rieti), abbiamo avuto l'opportunità di confrontarci sul tema direttamente con la Viceministro del Lavoro e delle Politiche Sociali Maria Teresa Bellucci che ci ha invitato a riflettere su come la voce di noi giovani possa essere integrata in questo dibattito tra istituzioni e società. Anche per questo esprimiamo la nostra posizione, che sta nel mezzo: educare e sensibilizzare, ma anche avere leggi e norme chiare e trasparenti sull'uso lecito o illecito dell'Intelligenza Artificiale.

C'è poi un altro punto di vista che da adolescenti non possiamo ignorare. Come sottolinea l'articolo pubblicato da UNICEF Innocenti, "How can generative AI better serve children's rights?", l'IA generativa deve essere progettata nel rispetto dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, con un approccio basato su inclusività, trasparenza, responsabilità e coinvolgimento attivo di noi giovani.

## YOUTH PANEL GENERAZIONI CONNESSE

Il Safer Internet Centre – Generazioni Connesse, è un progetto che promuove un uso consapevole del web per il benessere digitale di bambine/i e adolescenti.

Co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma **Digital Europe**, è promosso e coordinato in Italia dal Ministero dell'Istruzione e del Merito con il partenariato di alcune delle principali realtà che si occupano di sicurezza in Rete.

All'interno del progetto nasce lo Youth Panel, un gruppo formato da 40 ragazze e ragazzi tra i 14 e i 19 anni provenienti da tutta Italia. Giovani che non si limitano a usare la tecnologia, ma scelgono di capirla, migliorarla e trasformarla in uno strumento di crescita, rispetto e inclusione. Lo Youth Panel dà voce alle nuove generazioni, portando il loro punto di vista autentico sull'uso del digitale e dimostrando che Internet può essere uno spazio di opportunità, dialogo e creatività. I suoi membri supportano le iniziative del SIC, partecipano a eventi nazionali e internazionali, ideano campagne di sensibilizzazione per i/le propri/e coetanei/ee e sono portavoce presso la Commissione Europea, portando idee, esperienze e visioni là dove si costruiscono le politiche del futuro.

Noi dello YAB li abbiamo incontrati in diverse riunioni, on line e in presenza, e ci hanno spiegato meglio alcuni concetti che non conoscevamo, in particolare che cosa sono deepfake e deepnudes.

Siccome sono molto presenti nelle nostre vite, spesso in maniera non positiva, diamo qualche informazione anche a voi

### DEEPPFAKE

L'intelligenza artificiale generativa oggi è in grado di creare video immagini e audio estremamente realistici, inserendo persone in contesti che non hanno mai vissuto o riproducendo voci reali con estrema precisione.

I deepfake sono proprio questo: contenuti digitali manipolati con l'IA per far sembrare reale qualcosa che non lo è. Grazie a reti neurali avanzate, è possibile sostituire volti, modificare espressioni, copiare voci o ricreare movimenti con grande precisione.

#### Perché sono pericolosi?

- Disinformazione: diffondono contenuti falsi ma molto credibili, influenzando l'opinione pubblica.
- Cyberbullismo: possono essere usati per diffamare, umiliare o danneggiare la reputazione di qualcuno.
- Frodi e truffe: permettono di ingannare aziende e persone, ad esempio simulando voci false in chiamate o video.

Più informazioni qui: <https://www.generazioniconnesse.it/site/it/2022/02/26/deep-fake/>

**DEEPNUDES** – vuoi saperne di più sulla violenza di genere online? Vai al paragrafo 4.3 pagina 43.

Si tratta di Immagini modificate con IA per rimuovere artificialmente i vestiti da una foto, creando contenuti falsi e non consensuali. Derivano dalla tecnologia deepfake e sono usati per violare la privacy e umiliare le persone prese di mira. Nati per il cinema, oggi questi software sono facilmente reperibili online gratis, accessibili a tutti/e e possono essere usati per creare video manipolati di persone famose o comuni.

I deepnudes delle celebrità esistono da anni, i recenti progressi dell'intelligenza artificiale fanno sì che oggi praticamente chiunque rischi di vivere sulla sua pelle questa violenza, per fini ricattatori nel tentativo di mettere a tacere, ricattare o indebolire le persone.

Gli ambienti online non sono neutri rispetto al genere ma riflettono e amplificano dinamiche di potere e discriminazione esistenti nella società. La violenza facilitata dalle tecnologie è riconosciuta come un fenomeno diffuso a livello globale, e in Europa circa 1 ragazza/donna su 10 ha subito molestie online secondo stime ufficiali. In questo contesto i deepnudes e altre forme di diffusione di materiali intimi non consensuali rappresentano una delle forme di violenza di genere online. Colpiscono soprattutto ragazze e donne e vengono spesso utilizzati come strumenti di controllo, umiliazione o ricatto. Anche se l'immagine è falsa, l'impatto sulla vita reale è profondo, con conseguenze come vergogna, isolamento, ansia e danni alla reputazione. (UN Woman Italy)

**Vuoi saperne di più sullo Youth Panel e Generazioni Connesse??**

**Guarda la miniserie We Are Fearless**



Segui le loro pagine, super interessanti e piene di informazioni!

[www.generazioniconnesse.it](http://www.generazioniconnesse.it)

[https://www.instagram.com/generazioni\\_connesse/](https://www.instagram.com/generazioni_connesse/)

Guarda gli episodi della serie We Are Fearless

Vuoi saperne di più sulla violenza di genere online?

Vai al paragrafo 4.3, pagina 43



## BOX8

### **Pregiudizi (Bias), disuguaglianze e sorveglianza**

Poiché apprende dai dati storici, l'IA eredita inevitabilmente i pregiudizi esistenti. Lo studio "Gender shades" del MIT, sul riconoscimento facciale, ha dimostrato come i sistemi siano meno precisi nell'identificare i volti di donne e persone nere rispetto a quelli di uomini bianchi. Ancora più grave lo scandalo del sistema COMPAS, usato nei tribunali americani, che tendeva a classificare come più pericolosi imputati afroamericani. Questi casi mostrano come nessun algoritmo sia neutro, e perché siano indispensabili una supervisione critica e verifiche indipendenti.

Gli strumenti IA non eliminano il lavoro umano, ma lo trasformano. Alcune professioni spariscono, altre cambiano radicalmente, mentre nuove nascono. Il rischio maggiore è la polarizzazione: pochi lavoratori altamente qualificati e ben retribuiti, a fronte di molti impiegati in ruoli precari. Per contrastare questo squilibrio servono politiche di formazione continua, contratti aggiornati e una visione di progresso che non lasci indietro nessuno.

Gli strumenti IA, inoltre, richiedono enormi quantità di dati. Senza regole adeguate, la raccolta può trasformarsi in sorveglianza pervasiva. La privacy non è un lusso individuale, ma un bene collettivo: difenderla significa proteggere la libertà stessa delle nostre società.

## BOX9

### **Le due facce del gaming**

Anche videogiochi e piattaforme di gaming sono modi in cui noi passiamo il nostro tempo online e a contatto con macchine sempre più sofisticate. È dimostrato che molti giochi possono permetterci di sviluppare capacità, riflessi, ingegno ma, allo stesso tempo, possono diventare ossessioni, richiedere troppe ore di connessione o diffondere stereotipi dannosi, come i ruoli di uomini e donne. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità circa il 12% di chi ha tra gli 11 e i 17 anni rientra nei parametri del "Internet Gaming Disorder", una minoranza ma a cui bisogna prestare attenzione.

Con l'UNICEF abbiamo conosciuto un modo di rendere gioco l'apprendimento: la OPS! Web App. È uno gioco che permette di scoprire i nostri pregiudizi inconsci e lavorarci sopra. Vuoi testarlo? Vai su [www.opswebapp.com](http://www.opswebapp.com)

**Non siamo solo utenti: siamo cittadini digitali con diritti, e dobbiamo essere parte delle scelte che plasmano il futuro dell'IA, perché anche da queste dipende il nostro benessere.**



**CONNESSI... MA CONSAPEVOLI?**

# CAPITOLO 3

## BENESSERE PSICOSOCIALE: COS'È E PERCHÉ È IMPORTANTE

*Autori Shaymaa Turkmani, Francesco Bonatesta,  
Beatrice Cremona, Martina Tundo,  
Sadiha Guebre, Victory Osumadien*

### 3.1 Cos'è il benessere psicosociale

*“Quando sto bene sento che posso vincere  
il mondo, se sto bene e sono tranquillo sento  
di poter fare qualsiasi cosa”*

*Al Amin, 21 anni, Palermo*

#### **Definizione di benessere**

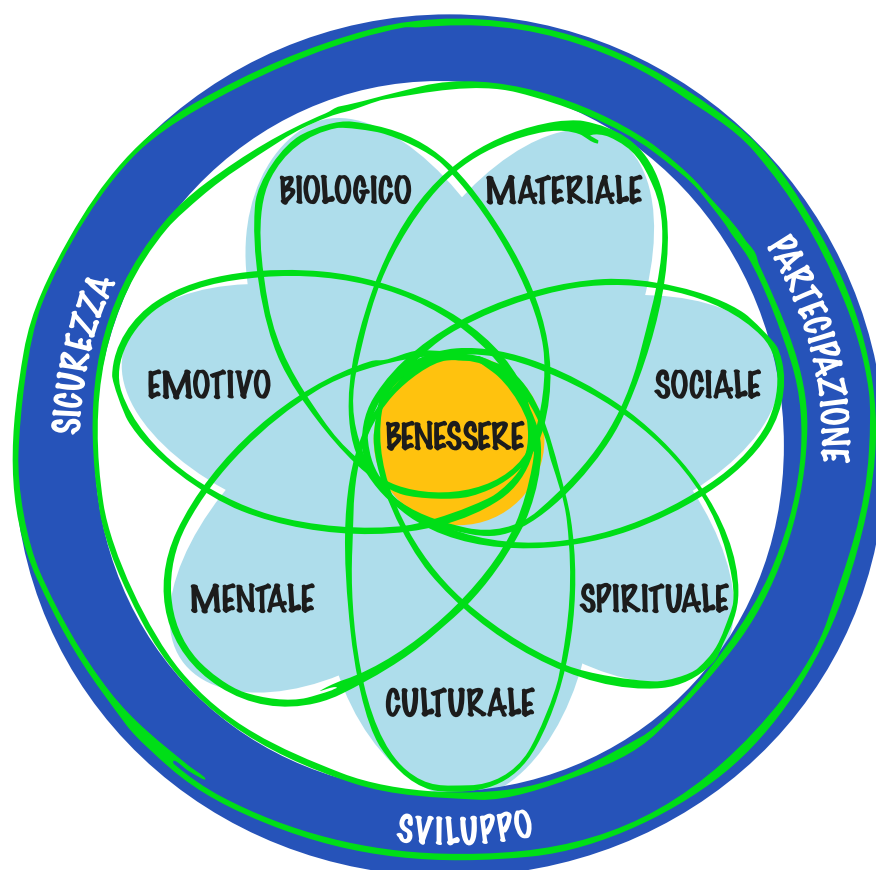
Il concetto di benessere è difficile da definire date le numerose sfaccettature da analizzare.

Secondo l'OMS: “il benessere è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e va oltre l'assenza di malattia o infermità. Il benessere si basa sullo sviluppo del pieno potenziale individuale e di una vita soddisfacente”. Inoltre, lo possiamo suddividere in:

- Benessere **fisico** si riferisce alla condizione fisica, alla nutrizione e all'attività fisica.
- Benessere **mentale** si riferisce alla salute mentale, alla capacità di gestire lo stress e alle relazioni interpersonali.
- Benessere **sociale** si riferisce alla partecipazione attiva alla società, alle relazioni interpersonali e alla costruzione di una comunità sana.

### Tre aspetti interconnessi

Quindi, uno stato di benessere, nella vita di ogni persona, nasce dall'interazione positiva tra diversi fattori: biologici, psicologici, relazionali, e sociali. Si esprime quando sono soddisfatti i bisogni in diverse dimensioni: fisico, emotivo, mentale; materiale ed economico; sociale; spirituale; ambientale; ecc.



Un esempio di come queste dimensioni siano profondamente intrecciate è rappresentato dai Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA). Si tratta di situazioni complesse e molto differenti tra loro, influenzate da molteplici fattori individuali, familiari, relazionali, sociali e culturali. Le difficoltà nel rapporto con il cibo e con il proprio corpo sono soggettive e possono manifestarsi attraverso cambiamenti nella percezione dell'immagine corporea, fatica e sofferenza emotiva, pensieri ricorrenti, senso di inadeguatezza, isolamento o difficoltà a condividere la propria esperienza con altre persone.

Questi vissuti possono incidere sia sulla salute fisica sia sul benessere psicologico e sociale, anche in relazione all'impatto di fattori esterni e di condizionamenti culturali, estetici e sociali. In questi casi, il disagio non riguarda solo il nutrirsi, ma può coinvolgere l'intera esperienza di vita della persona e il suo modo di stare in relazione con sé stessa e con gli altri.

Ogni persona percepisce in maniera soggettiva le aree di benessere e attribuisce a ciascuna una differente importanza o priorità (ad esempio, si può dare maggiore importanza al benessere fisico, a quello sociale, materiale, e così via). Tuttavia, un livello minimo di bisogni per ogni area deve essere soddisfatto per poter provare un senso diffuso di benessere.

## **Benessere e adolescenti: tra cambiamenti e tecnologia**

Sappiamo tutti che l'adolescenza è uno dei periodi più complessi e strani della vita. Durante questa fase, cerchiamo di affermarci come persone dotate di una nostra identità, cambiamo abitudini, atteggiamenti, ma soprattutto cerchiamo di relazionarci sempre più con le altre persone e con l'ambiente circostante. Quindi, se tutto questo non venisse adeguatamente notato, affrontato oppure accolto potrebbero crearsi stati di insoddisfazione, malessere e squilibri emotivi che compromettono il nostro benessere fisico, mentale e sociale.

Secondo i dati raccolti nel Rapporto BES (Benessere Equo e Sostenibile) dell'ISTAT, quasi 220 mila ragazzi e ragazze tra i 14 e i 19 anni sono insoddisfatti della propria vita e hanno una condizione di scarso benessere psicologico, che comporta molto spesso un deterioramento del benessere soggettivo e delle relazioni sociali per gli adolescenti; infatti, cala la quota di adolescenti soddisfatti sia del tempo libero sia delle relazioni amicali.

Queste considerazioni sono molto più evidenti da quando l'utilizzo dei social media e della tecnologia è diventato una pratica quotidiana. L'essere continuamente esposti alla visione della vita altrui, inquadrata spesso come la realtà "perfetta", ha aumentato il senso di spaesamento e di frustrazione, amplificando notevolmente i problemi legati alla sfera del benessere, specie negli adolescenti.

### **Quindi come possiamo definire il benessere psicosociale?**

Sicuramente come una condizione di equilibrio fisico ed emotivo, dove il supporto e la presenza degli altri, facilita il raggiungimento di questo stato e ci aiuta a poterlo mantenere.

Esempi:



Se la scuola ci crea spesso malessere e frustrazione è anche il luogo in cui passiamo la maggior parte del nostro tempo e in cui si creano buona parte delle nostre relazioni positive. Il sistema scolastico, in più, può darci altri elementi di benessere e sicurezza: un'istruzione di qualità, il sostegno da parte di insegnanti sensibili e formati, servizi specifici per la nostra salute, gruppi extracurricolari in cui possiamo coltivare le nostre passioni. È importante ricordare sempre il ruolo di supporto che insegnanti, educatori, operatori e adulti di riferimento possono avere.

Il digitale non deve essere un ulteriore ostacolo nella ricerca del nostro benessere, anzi, gli strumenti a nostra disposizione devono orientarci e aiutarci a trovare risposte e anche a formare legami utili in questo percorso.

## Dati e tendenze recenti

### Salute mentale in infanzia e adolescenza

(Fonte: Rapporto HSBC - Health Behaviour in School-aged Children 2022)

- **Il 48% dei ragazzi e il 74% delle ragazze (11-17 anni) italiani, riferiscono sintomi di ansia o stress persistente (mal di testa, mal di stomaco, sentirsi giù di morale...)**
- **Dopo la pandemia, il benessere percepito è diminuito** con un aumento delle difficoltà emotive legate all'isolamento
- Oltre la metà degli adolescenti dichiara di vivere un **senso di inadeguatezza o ansia**, soprattutto legato al rendimento scolastico e alla paura di non essere "abbastanza bravi"
- I social media rappresentano una realtà ambivalente:
  - favoriscono connessione e svago;
  - aumentano confronto sociale, pressione performativa e bisogno di apparire perfetti.

### Nuove Dipendenze da web e gaming

(Fonte: Relazione Nazionale al Parlamento sulle droghe 2025 – dati 2024, richiamata nel PANSM)

- Il **13% degli studenti** fa un **uso rischioso del web**, con:
  - trascuratezza delle amicizie;
  - riduzione delle ore di sonno;
  - disagio in caso di mancato accesso alla rete.
- Il **47% degli studenti** ha vissuto atti di **cyberbullismo da parte di terzi**
- Il **4,2%** ha ricevuto inviti a partecipare a **challenge online** per essere accettato in gruppi
- Ritiro sociale e rischio hikikomori:
  - il **2% dei e delle ragazzi/e** riferisce auto-isolamento per **oltre 6 mesi**;
  - il **2,3%** si è isolato per un periodo **tra 3 e 6 mesi**.
- Il **17% degli studenti** fa un **uso rischioso dei giochi online**, con investimento eccessivo di tempo e dipendenza emotiva.

### Ritiro sociale e hikikomori

- Il fenomeno del ritiro sociale volontario è in crescita e correlato a un uso non equilibrato del web.
- Studi italiani individuano **fattori determinanti** nel rischio hikikomori, tra cui vulnerabilità emotiva, difficoltà relazionali e uso problematico delle tecnologie digitali.

Inoltre, secondo i dati dell'indagine IPSOS (società internazionale di ricerche di mercato e sondaggi, che in Italia svolge indagini su opinioni, atteggiamenti, comportamenti della popolazione su vari temi: salute mentale, uso dei social, benessere, questioni giovanili, educazione, discriminazione, etc. Le indagini IPSOS spesso collaborano con enti come università, ONG, istituzioni pubbliche, al fine di ottenere dati affidabili e utili per capire le esigenze della società, proporre politiche pubbliche, sensibilizzare.) su oltre 25.000 studenti italiani (fonte: Unisona), più della metà degli adolescenti vive un senso di inadeguatezza o ansia, legato soprattutto alla scuola e alla paura di non essere "abbastanza bravi". Inoltre, molti vivono un rapporto complicato con i social, che da una parte offrono svago e connessione, ma dall'altra aumentano il confronto costante e la sensazione di dover apparire sempre perfetti.

Questi dati ci parlano chiaro: non si sta sempre bene, e va bene così. Ma è proprio per questo che serve parlarne. Serve costruire una cultura dove il benessere mentale sia importante quanto quello fisico.

Facciamo un esempio pratico per capire come l'alterazione delle tre diverse sfere del benessere porti a conseguenze abbastanza gravi.

Secondo il rapporto *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi* dell'Istituto Superiore di Sanità i ripetuti lockdown per il Covid-19, sono stati una sfida per la nostra salute mentale. Ci sono state ripercussioni nella sfera fisica e psicologica e sono aumentati disturbi e situazioni di difficoltà tra bambine, bambini e adolescenti. Ad esempio sono aumentati:

- Disturbi dell'umore.
- Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione.
- Disturbi del sonno.
- Solitudine o ritiro sociale.
- Uso di alcool, cannabis, tabacco e gioco su internet negli adolescenti.
- Consumo di droghe pesanti (eroina e cocaina) sotto i 14 anni.

Ancora una volta, vediamo come le tre dimensioni del benessere siano strettamente collegate fra loro, infatti, un danno a una sola delle tre va ad avere delle ripercussioni anche nelle altre due.

## BOX10

### CHE ANSIA!

L'ansia tra i giovani è un tema sempre più rilevante. Molti/e ragazzi/e affrontano pressioni legate a fattori come le aspettative scolastiche, la competitività nel lavoro, le relazioni sociali e l'impatto dei social media. Questi elementi possono contribuire a un aumento dell'ansia e dello stress.

Alcuni segni comuni di ansia nei giovani includono difficoltà a concentrarsi, irritabilità, cambiamenti nei modelli di sonno e comportamenti di evitamento. È fondamentale promuovere un ambiente di sostegno e apertura, dove i giovani possano esprimere le loro preoccupazioni senza paura di essere giudicati.

Ci sono anche strategie efficaci per affrontare l'ansia, come la mindfulness, l'esercizio fisico regolare e la consulenza psicologica. Promuovere la consapevolezza e la comunicazione aperta può aiutare i giovani a sentirsi meno soli nelle loro esperienze.





**Si stima che tra i ragazzi di età compresa tra i 15 e i 19 anni circa l'8% soffre di ansia.**

Secondo lo State of Children in the European Union del 2024.

**Ma cosa vuoi dire questo davvero?**

**COS'È L'ANSIA?**

Il termine **'ansia'** è spesso usato in modo improprio, confondendolo con altre emozioni. Ce lo insegna anche **Inside Out 2**. L'**ansia** è una reazione anticipatoria fatta di preoccupazione, paura e tensione psicofisica verso un evento futuro, reale o percepito.

**L'ansia** nei giovani può derivare da vari fattori, come la storia familiare, l'osservazione di comportamenti ansiosi o le pressioni sociali, ad esempio legate al rendimento scolastico.

Prevenzione e sostegno reciproco sono fondamentali per evitare che l'ansia diventi un problema disfunzionale e doloroso.

Anche notiziari e social media aumentano l'**ansia**, diffondendo notizie preoccupanti. È **fondamentale** parlare con coetanei o adulti di fiducia: il sostegno reciproco è il primo passo per affrontare l'**ansia**. **Non sei solo!**

**UN ESEMPIO?**

Immagina di essere a una festa. Tutti ballano e si divertono, **ma tu senti crescere l'ansia**. Ora pensa che almeno altre 3 persone nella stanza stanno provando lo stesso. **Aprirsi agli altri può fare la differenza!**

L'ansia è fraintesa perché molte persone credono che solo alcune emozioni siano "positive". In realtà, ogni emozione ha il suo ruolo, anche quelle più scomode. **È questo è del tutto normale.**

**Un buon rapporto con gli altri è fondamentale per il nostro benessere. Ma se non basta, possiamo sempre contare su servizi di salute mentale. Chiedere aiuto non è mai una vergogna!**

Va ricordato come il ruolo dei genitori e degli educatori sia fondamentale per riconoscere i sintomi e i campanelli d'allarme al fine di implementare fin da subito ottimali strategie per affrontare l'ansia in adolescenza.

**SEGUI LA NOSTRA PAGINA!**

La necessità di essere ascoltati è fondamentale per ognuno di noi; quando la nostra voce trova spazio, si crea un legame autentico e si promuove un cambiamento significativo.



### 3.2 Cosa significa sentirsi bene con sé stessi

Quando si parla di benessere psicosociale, si parla di qualcosa che va molto oltre l'“essere felici”. È uno stato che riguarda il modo in cui una persona sta con sé stessa, con gli altri e con il mondo intorno. Vivere in uno stato di soddisfazione e stabilità emotiva, non è soltanto “stare bene” fisicamente ma è quell'equilibrio tra ciò che sentiamo dentro e il modo in cui viviamo le relazioni, accettarsi e non essere rigidi nel giudicarsi, essere più flessibili perché tutti possiamo sbagliare e dobbiamo avere il coraggio di dire “va bene ho sbagliato, la prossima volta cerco di migliorare e imparare”.

Per noi adolescenti, però, questo equilibrio è difficile da trovare, anche a causa dei cambiamenti della sfera socio-emotiva del cervello tipici di questa fase di crescita. L'età adolescenziale è un periodo della vita pieno di cambiamenti: il corpo cresce e cambia in fretta, e la mente scopre nuove emozioni ed è proprio per questo che sembra di essere sulle montagne russe. E non perché siamo fragili, ma perché viviamo in una società che spesso ci spinge a correre, competere, confrontarci continuamente, senza dare spazio all'ascolto di sé. A scuola, sui social, nelle aspettative degli adulti, ci sentiamo spesso “non abbastanza”. Eppure, il benessere psicosociale è una parte essenziale della salute, proprio come lo è mangiare, dormire o respirare.

Questo non è un traguardo da raggiungere, ma è un processo lungo e difficile, costituito da alti e bassi, che si migliora giorno dopo giorno.

Noi adolescenti viviamo un'instabilità interiore che purtroppo viene alimentata dai canoni di bellezza, di perfezione, potere e successo sui social; perciò, è importante aiutarci a riconoscere quello che proviamo, capire da dove vengono quelle emozioni e trovare modi sani per esprimerle.

### 3.3 Tutelare il nostro equilibrio emotivo

L'equilibrio emotivo nell'adolescenza è un processo complesso influenzato da fattori neurobiologici, sociali e psicologici. Studi recenti mostrano che l'intelligenza emotiva e le strategie di gestione del malessere giocano un ruolo cruciale nel benessere mentale di noi giovani.

#### **Adolescenza: un periodo di trasformazione emotiva**

L'adolescenza è una fase di transizione in cui il cervello, il corpo e l'identità si trasformano rapidamente. I cambiamenti ormonali e lo sviluppo della corteccia prefrontale, responsabile del controllo delle emozioni e del pensiero razionale, ci rendono particolarmente vulnerabili a sbalzi emotivi, ansia e stress.

Secondo uno studio pubblicato dalla Fondazione Patrizio Paoletti, il cervello emotivo degli adolescenti presenta almeno 10 caratteristiche distintive, tra cui l'ipersensibilità agli stimoli sociali, la ricerca di approvazione e la difficoltà nel gestire la frustrazione.



## Intelligenza emotiva e benessere

L'intelligenza emotiva (IE) è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle altrui. Il *modello di Goleman (1995)* identifica cinque componenti principali:



È importante prendersi cura di tutti questi aspetti perché chi ha livelli più alti di IE mostra maggiore benessere nel corso della vita.

Tra le pratiche più efficaci e semplici per farlo troviamo:

- Mindfulness e meditazione: aiutano a sviluppare consapevolezza e ridurre l'impulsività.
- Scrittura espressiva: permette di elaborare emozioni complesse.
- Attività artistiche che facilitano la libera espressione delle emozioni.
- Attività fisica regolare: migliora l'umore e riduce lo stress.
- Dialogo aperto con adulti di riferimento: genitori, insegnanti, tutor.

**Abbiamo molti altri consigli pratici per stare meglio nella vita online e offline, li potete trovare nell'allegato 1 "Pratici consigli dello YAB per il benessere digitale" a pagina 57!**



## Ascolta il nostro podcast

"Salute Mentale e Benessere  
Psicosociale secondo noi"



**Per questo abbiamo bisogno  
di spazi in cui sentirci ascoltati  
davvero.**

**Spazi in cui la confusione  
non venga giudicata,  
ma accolta.**

**Perché anche questo  
è benessere.**

 **YOUTH  
ADVISORY  
BOARD**

PER L'ATTUAZIONE DELLA  
CHILD GUARANTEE IN ITALIA

# CAPITOLO 4

## SOCIAL MEDIA, INTELLIGENZA ARTIFICIALE E EMOZIONI: QUALI CONNESSIONI?

di Ezekiel Bleoue, Giulia Fusco e Carlotta Sabino, con la collaborazione dello Youth Panel di Generazioni Connesse

### 4.1 Social media, IA e benessere, come si legano?

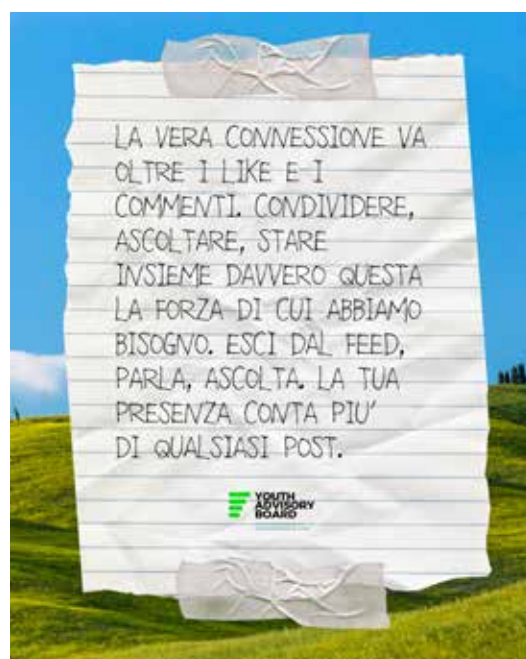
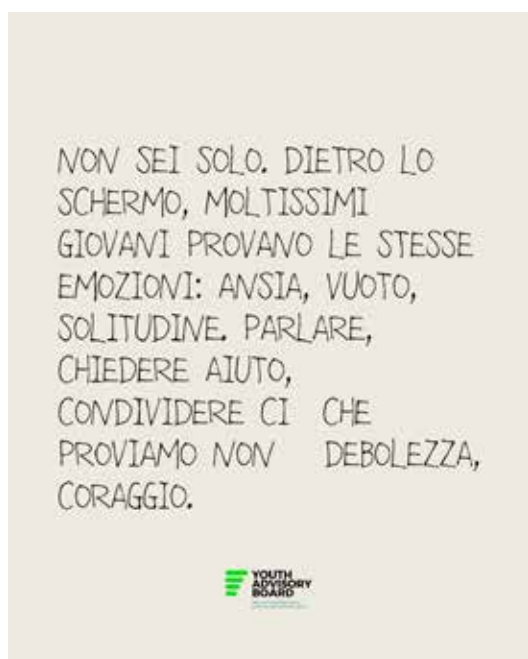
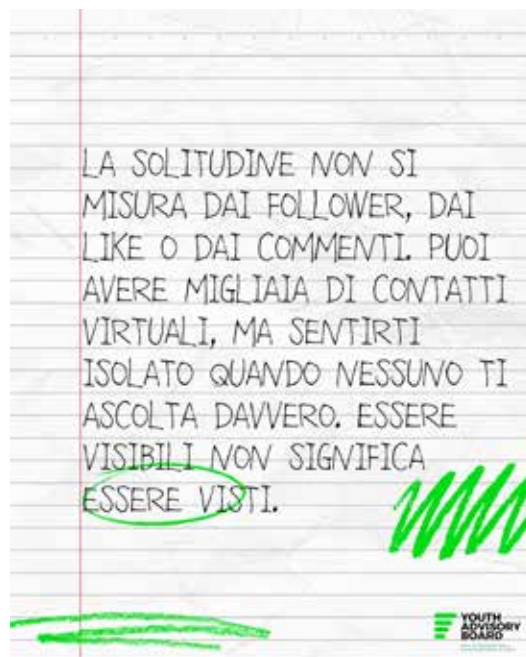
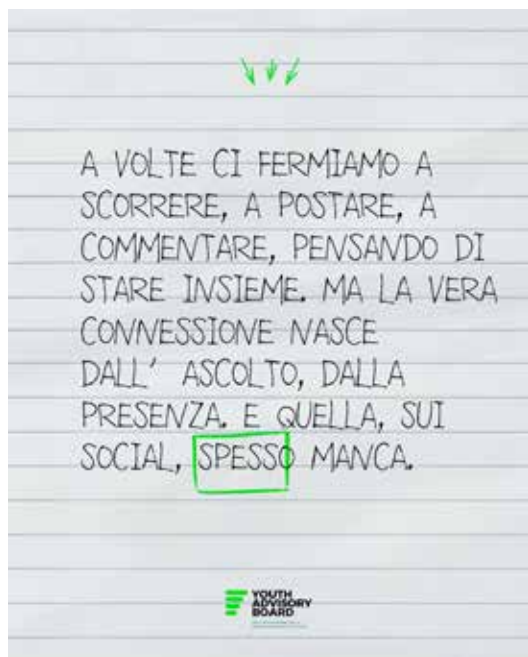
SIAMO SEMPRE  
CONNESSI, SEMPRE  
ONLINE... EPPURE,  
NONOSTANTE TUTTO, CI  
SENTIAMO SOLI. LA  
CONNESSIONE DIGITALE

NON BASTA A COLMARE  
IL VUOTO DENTRO DI  
NOI.



OGNI GIORNO POSTIAMO  
SORRISI, FOTO PERFETTE,  
STORIE DIVERTENTI.  
MOSTRIAMO IL LATO  
MIGLIORE DI NOI. MA DIETRO  
QUEI FILTRI E QUEGLI  
HIGHLIGHTS, C' E' SPESSO  
UNA REALTA' DIVERSA  
IN SICUREZZE, PAURE,  
SOLITUDINE. E POCHI SE NE  
ACCORGOVANO.





Nei capitoli precedenti abbiamo capito che il benessere psicosociale non è solo stare bene con sé stessi, ma trovare un equilibrio fra corpo, mente e le relazioni con gli altri. Come dice anche l'OMS il benessere non è solo l'assenza di malattia, ma sentirsi bene, in armonia con quello che ci sta attorno e con le persone che fanno parte della nostra vita.

Le tre dimensioni del benessere - fisica, mentale e sociale - si influenzano a vicenda. Se una si rompe, anche le altre ne risentono. Un esempio chiaro sono i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione: un problema di salute mentale che può avere delle ripercussioni sul fisico e portare all'isolamento sociale. Quando non ci sentiamo accettati o ascoltati, il nostro equilibrio interno va in crisi.

Questo è ancora più vero durante l'adolescenza, un periodo pieno di cambiamenti, domande e confusione. È il momento in cui cerchiamo di capire chi siamo e cosa vogliamo fare, e se non troviamo supporto dagli amici, dagli adulti o dalla scuola possiamo sentirci persi. I dati che vi abbiamo mostrato fin ora lo dicono chiaramente: tanti ragazzi e ragazze tra i 14 e i 19 anni si sentono insoddisfatti della propria vita e vivono momenti di scarso benessere psicologico.

In tutto questo la tecnologia e i social media hanno un ruolo enorme. Ci aiutano a restare in contatto, a condividere esperienze e a trovare persone simili a noi. Ma a volte ci fanno anche male. Vediamo vite "perfette" e cominciamo a confrontarci troppo, nascondendo le nostre fragilità dietro un post o una storia. Cerchiamo approvazione, ma spesso ci perdiamo nel voler piacere agli altri.

*“Siamo ovunque, ma spesso ci sentiamo da nessuna parte. Una generazione sempre online, eppure profondamente sola. Dietro ogni storia c'è chi finge di stare bene, chi lotta in silenzio, chi aspetta solo di essere ascoltata. Parlare di solitudine non è debolezza: è il primo passo per tornare a sentirsi umani.”*

*Ezekiel, 22 anni, Palermo*

#### BOX11

**Sai cos'è la FOMO???** FOMO sta per Fear of Missing Out, letteralmente paura di perdere qualcosa, paura di essere esclusi/e. È la paura di essere tagliati fuori da esperienze sociali condivise da altri online, che può generare ansia e senso di esclusione. Questa sensazione spinge spesso a controllare compulsivamente i social per non "perdersi nulla", alimentando così un uso ancora più dipendente e passivo delle piattaforme.

#### BOX12

**Age verification** – Proprio perché alcuni siti, e gli stessi social media, possono essere dannosi per persone molto giovani, sia a livello di contenuto che di uso, esistono delle età minime per crearsi profili o accedere a quei siti specifici. Al momento non esistono leggi specifiche per i social media ma le piattaforme stabiliscono un'età minima di 13 anni per crearsi un profilo e a novembre 2025 il Parlamento Europeo ha approvato una risoluzione in cui chiede di alzare quest'età a 16 anni (aggiungere esempi Spagna e Nuova Zelanda). Inoltre, in Italia, è richiesto per legge di verificare che chi accede a siti con contenuti espliciti abbia almeno 18 anni.



Tutto questo ci fa capire cos'è il benessere psicosociale: non riguarda solo quello che viviamo nella realtà, ma anche quello che succede online. Sono due mondi collegati. Il modo in cui usiamo internet o i social può aiutarci a stare meglio, ma anche farci male, se non lo facciamo con consapevolezza.

Per questo è importante imparare a usare il digitale in modo più sano e consapevole, cercando di viverlo come un posto dove parlare, condividere e trovare sostegno, e non come una gara a chi è più felice.

Alla fine, il vero benessere nasce quando ci sentiamo capiti, ascoltati e accettati, sia nella vita reale che in quella online.

Compreso come il mondo dei social media, quello dell'IA e quello del benessere psicosociale sono interconnessi, questo capitolo mira ad approfondire due aspetti particolari di questo rapporto: l'IA emotiva e la violenza di genere digitale.



## 4.2 Cosa intendiamo per IA emotiva?

L'intelligenza artificiale è in grado di fare cose incredibili, ma anche pericolose. Abbiamo già parlato dei *deepfake*, video o immagini manipolate che sembrano reali, e della loro sottocategoria: i *deepnude*, immagini manipolate con lo scopo di rimuovere gli indumenti dalle foto delle persone (vedi cap. 2, pag. 18). Queste pratiche violano la privacy e possono avere gravi conseguenze legali e psicologiche.

In Italia sono considerate reato grazie alla legge 71/2017 contro il Cyberbullismo e al Digital Services Act dell'Unione Europea (<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f3556a65-88ea-11e-e-99ba-01aa75ed71a1>) ma il rischio resta alto perché online tutto riesce a diffondersi molto velocemente.

Un tema ancora molto poco conosciuto è quello dell'intelligenza artificiale emotiva (Emotional AI): una branca dell'IA che mira a riconoscere, interpretare e simulare la risposta alle emozioni umane.

L'obiettivo è rendere l'interazione tra persona e macchina più "naturale" e personalizzata. Per farlo, questi sistemi analizzano segnali come le espressioni facciali, il tono della voce, il linguaggio del corpo e, in alcuni casi, dati biometrici. Sulla base di queste informazioni, l'algoritmo formula ipotesi sullo stato emotivo dell'utente e può adattare la risposta o i contenuti mostrati.

Come ogni cosa, questo meccanismo ha dei lati positivi e negativi su noi adolescenti. I lati positivi sono quelli legati a uno scopo educativo e di sostegno a ragazzi/e come una sorta di tutor personale. Ad esempio, vista la difficoltà di accesso ai servizi di sostegno psicologico e sociale molti ragazzi e ragazze si affidano a strumenti IA per un primo supporto psicologico. Ovviamente questo è un bene se la macchina ti istruisce e ti indirizza a chiedere aiuto al di fuori di essa, come primo suggerimento che può essere meno difficile da raggiungere e imbarazzante rispetto a parlare subito con amici o genitori, ma non può restare l'unico supporto o essere vista come un supporto a cui affidarsi totalmente.

I lati negativi, infatti, possono avere un impatto importante, a livello di salute mentale e oltre, per noi giovani. Con questi chatbot ci si espone a un rischio di violazione di privacy, raccontando nostre esperienze e rischiando di condividere dati personali, si rischia anche l'esposizione a dei contenuti sensibili e la dipendenza affettiva nei confronti della macchina, come se essa fosse un essere umano, ma senza il pensiero critico utile ad aiutarci a evitare lo sviluppo di rapporti malsani.



Questi sono solo alcuni dei tanti rischi legati a questo fenomeno, infatti, la creazione di volti e voci finte ma che simulano dettagliatamente le espressioni e i modi di fare umani, programmati per farci sentire apprezzati e amati può, portare a creare relazioni virtuali che ci sembrano reali. Esistono casi di persone che hanno simulato relazioni di coppia con strumenti IA finendo a confonderle con rapporti autentici. Talvolta, inoltre, queste voci, indistinguibili da quelle umane, possono indurci a condividere dati privati e truffarci da un punto di vista economico, oltre che emotivo.

### 4.3 Violenza di genere e digitale: approfondiamo!

Come abbiamo già più volte detto, il mondo online rappresenta una vita parallela, spesso finta, ma ha un impatto reale su noi giovani e amplifica molte consuetudini proprie della società "offline", in particolare la discriminazione di genere. Le ragazze e le donne, purtroppo, sono infatti maggiormente colpite da fenomeni di violenza online, soprattutto in forme specificatamente sessiste.

Ma partiamo dalle basi. Cos'è la violenza di genere? Scopriamo insieme cosa ci dice la guida PlaySafe dell'UNICEF, da cui abbiamo tratto queste pagine:

"Violenza di genere è un termine ampio e inclusivo utilizzato per descrivere qualsiasi atto dannoso perpetrato contro la volontà di una persona e basato su differenze attribuite socialmente (cioè di genere) alle persone. La violenza di genere può essere fisica, sessuale, emotiva e psicologica, e sociale o economica".

E, in specifico, quella digitale rappresenta "tutte quelle forme di violenza rese possibili in parte o interamente dalle tecnologie digitali come i social media, le app di messaggistica, i forum online e gli ambienti di gioco virtuali".

#### Perché è importante parlare di violenza di genere digitale?

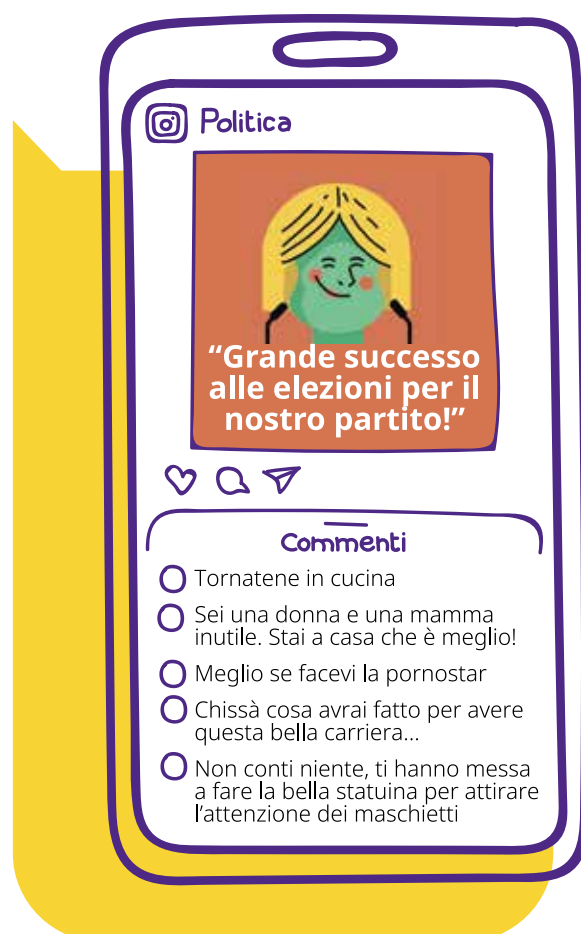
Sempre la guida di PlaySafe ci dice: "Anche se la violenza digitale può colpire ogni persona, le ricerche dimostrano che le donne e le ragazze sono particolarmente esposte a questo fenomeno e a forme specifiche dello stesso. Per questo motivo, parliamo di violenza di *genere* digitale. Gli ambienti digitali espongono le utenti a potere, sessismo e discriminazioni simili a quelli della vita di tutti i giorni offline".

#### Quali forme di violenza di genere online esistono?

Tantissime, qui ne elenchiamo alcune:

- **Commenti e molestie sessiste online**

Comportamenti e commenti umilianti che rimandano a stereotipi, disuguaglianze e discriminazioni online sulla base della propria identità di genere.



## IG corner

### Il fenomeno "Incel", facciamoci attenzione!

Talvolta, questo tipo di commenti che possono sembrare "piccole" cose, in realtà, nascondono fenomeni più grandi e che possono avere una radice nella cultura di massa e delle serie conseguenze offline. Sulla nostra pagina, ad esempio, abbiamo parlato del fenomeno degli Incel.

Vuoi saperne di più?

Trovi il nostro post qui



- **Cyberflashing**

Inviare, tramite strumenti digitali, foto di parti intime proprie o di altre persone senza il consenso di chi le riceve.

Mentre scorre contenuti sui social, C. riceve una richiesta di messaggio da un profilo sconosciuto. C. apre il messaggio, che contiene la foto di una persona nuda.

- **La condivisione non consensuale di materiale intimo**

Al contrario del cyberflashing, in questo caso, parliamo di quelle situazioni in cui una persona diffonde o minaccia di diffondere foto o video intimi che ritraggono una persona, senza il suo consenso.



F. è un compagno di classe di A., una ragazza con molte difficoltà nelle relazioni sociali, e le fa credere di avere una storia con lei per convincerla a condividere con lui contenuti intimi. Il giorno, F. mostra al resto della classe le foto intime di A., prendendola in giro per aver creduto che lui sarebbe potuto essere interessato *“a una persona come lei”*.

- **L'upskirting**


Dall'inglese up (sotto) e skirt (gonna), consiste nello scattare foto o riprendere video di una persona dal basso per immortalare le parti intime, senza previo consenso.

- **La sextortion**

Anche detta *“estorsione sessuale”*, questa forma di violenza comporta la minaccia di condivisione di informazioni sensibili o materiali intimi, prodotti e ottenuti volontariamente o meno.

- **Il cyber-stalking**

Atti persecutori o ossessivi realizzati tramite strumenti digitali come, ad esempio, bombardare di messaggi una persona.



Durante una festa, **M.** lascia il telefono incustodito sul divano. In sua assenza e a sua insaputa, **F.** installa nel telefono di **M.** un'app che gli permette di monitorare gli spostamenti di **M.**

**G.** invia decine di messaggi al giorno a **L.** per tormentarla, a volte con complimenti e altre con accuse e insulti.

Una ragazza crea nuovi profili, su diverse piattaforme digitali, spesso sotto falsi nominativi, dopo essere stata bloccata sul suo personale, allo scopo di monitorare le attività di un ex o per continuare a contattarlo, a volte per minacciarlo o insultarlo.



- **L'adescamento online**

Tutti i comportamenti volontariamente utilizzati da una persona adulta per instaurare una relazione di fiducia e intimità, a fini sessuali, attraverso l'uso di canali digitali. Questo comportamento può essere fondato su una dinamica di potere che riguarda non solo genere ma anche differenza di età. Di solito, l'adulto crea profili falsi sui social network, forum di discussione o piattaforme di gaming con opzione di chat privata, presentandosi come un'adolescente con interessi simili al suo target.

**F.** si finge un'adolescente in difficoltà, con problemi familiari o personali, per attirare l'attenzione e ottenere supporto emotivo e fiducia. Attraverso una comunicazione empatica e di sostegno, **F.** fa sentire **L.** speciale e compreso davvero solo da questa persona, isolandolo progressivamente da amici e famiglia.

**P.** offre regali virtuali a **C.**, come crediti per giochi online e 'likes', o promesse di denaro in cambio di dettagli di vita privati o fotografie intime.



Per riassumere quindi:

### La violenza di genere digitale in pillole:

- Uso totale o parziale di **tecnologie digitali**
- Effetti **incontrollabili** (pubblico invisibile)
- Carattere sessuale, psicologico, economico e non solo
- **Donne, ragazze e persone LGBTIQ+** sono colpite sproporzionatamente, **uomini e ragazzi** come perpetratori più comuni
- A volte inizia online e **prosegue offline**, o viceversa
- Perpetrata da persone sconosciute o **anonime**, ma anche conosciute dalla persona
- **Minimizzazione** del fenomeno limita le richieste di e l'accesso all'assistenza
- **Conseguenze concrete** sulla vita delle persone, parimenti alla violenza di genere di persona

Per proteggersi e contrastare la violenza di genere digitale, è utile applicare tutte le norme di sicurezza comuni nel mondo digitale come non condividere le proprie password, bloccare e segnalare profili e contenuti problematici o disturbanti. Però, esistono dei servizi specifici a cui chiedere aiuto:

1. Linea nazionale antiviolenza e antistalking 1522: Il servizio è gratuito, anonimo, disponibile in diverse lingue e attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Dall'altro lato della linea, un'operatrice sarà presente per ascoltare, consigliare, e supportare la persona (la riservatezza delle informazioni, laddove riguardino persone di minore età, può avere delle eccezioni, delle quali la persona che chiama sarà informata). È possibile collegarsi con un'operatrice specializzata anche attraverso l'app per smartphone "1522 Anti Violenza e Stalking". Le operatrici, come per le chiamate voce, sono a disposizione dell'utenza via chat 24 ore su 24.
2. Linea nazionale di ascolto "Telefono Azzurro" dell'infanzia 1 96 96: il servizio offre gratuitamente ascolto e supporto a bambine e adolescenti in merito a tutte le problematiche e bisogni che le riguardano, inclusa la violenza digitale. Il servizio è attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Il servizio Clicca e Segnala del Telefono Azzurro permette di effettuare segnalazioni attraverso chat, e-mail, file sharing, sito web, e social.

3. Stop-it: un servizio che consente all3 utenti di Internet di segnalare - in maniera anonima - la presenza di materiale pedopornografico online, compilando un form con le informazioni a disposizione (ad es. indirizzo sito web).

**Vuoi saperne di più su consigli e dinamiche della violenza di genere online?  
Consulta la guida dell'UNICEF che trovi qui:**



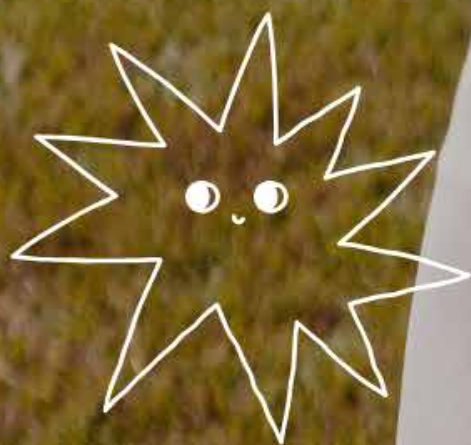
**Scarica qui la app PlaySafe!**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=diotima.unicef.play.safe&hl=en&gl=US&pli=1>

**Adescamento on line: cosa fare per  
non cadere nella trappola:**



REFLECTIONSYAB



*A volte il corpo si stanca, la mente si spegne, il cuore si svuota.*

# CAPITOLO 5

## RIPENSIAMO INSIEME IL FUTURO DIGITALE E IL NOSTRO BENESSERE

Valerio Carfagna e Beatrice Di Santo  
con la collaborazione dello Youth Panel Generazioni Connesse

### 5.1 I nostri consigli per usare i social e IA in modo sano

*“Per essere parte attiva di una comunità “onlife” in maniera positiva e costruire la nostra cittadinanza digitale dobbiamo essere consapevoli dei diritti e dei doveri che derivano dall’uso delle tecnologie digitali.”*

Valerio, 18 anni, Frosinone

Lo abbiamo già ripetuto più volte, oggi è impossibile separare la vita quotidiana dall'ambiente digitale: la rete, i social media e l'intelligenza artificiale fanno parte della vita di tutt3 noi, del nostro ONLIFE.

Ma... c'è sempre un ma!

I dispositivi elettronici possono causare un distacco dalle relazioni interpersonali in presenza e portare ad abitudini scorrette, come l'utilizzo a scuola o durante i pasti.

Concludendo questo percorso, riassumiamo quindi i principi da tenere a mente per tutelare il nostro benessere nel mondo digitale.

Considerali come buoni consigli di un'amica/o!

## 5.2 Buone abitudini

Per un atteggiamento più corretto è consigliato evitare pagine o profili che promuovono negatività, stili di vita lontani dal reale o astio nei confronti altrui, e non cadere nelle trappole di profili che promettono miglioramenti impossibili.

Evita di partecipare a “challenge” che possano mettere a rischio la tua vita o quella degli altri.

Evita linguaggi offensivi e discriminatori in rete: non assumere comportamenti che rientrino nell’hate speech, non criticare o giudicare i credi altrui e non utilizzare linguaggi che offendano la sfera personale (lingua, religione, orientamento sessuale o credo politico).

Tieni sempre a mente la tua privacy online. È importante scegliere con attenzione cosa condividere e con chi, evitando contenuti che potrebbero risultare dannosi per sé o per gli altri. Una volta premuto “invio”, non si può sapere chi sarà il destinatario ultimo delle foto o dei video, soprattutto se ritraggono il proprio corpo.

È sempre bene evitare di inviare contenuti sensibili, anche a persone di cui ci si fida ciecamente, e non creare contenuti che possano danneggiare l’altro.

Circondati di contenuti che riguardino i tuoi interessi, non perdendo tempo su materiali casuali che non rispecchiano i tuoi valori e gusti. Hai una passione, un desiderio, un progetto? Approfondisci, ricerca, crea collegamenti e connessioni. Mai come oggi gli strumenti digitali lo hanno reso possibile. E allora approfittane, non perderti, usa il tuo tempo connesso per la tua crescita!

E infine ricorda sempre che ciò che appare online spesso non rappresenta la realtà. Non cedere al pensiero che ti fa vedere tutti più felici e belli di te, quello che vedi è spesso solo una faccia del reale o addirittura un inganno.

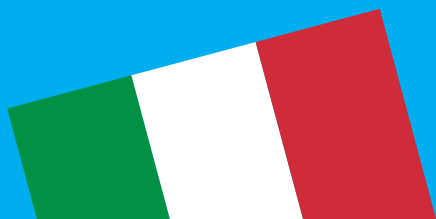
## 5.3 Educazione digitale

L’educazione digitale comincia fin dall’infanzia, ma spesso bambine e bambini utilizzano dispositivi elettronici con un controllo quasi assente da parte degli adulti. Le linee guida della Società Italiana di Pediatria consigliano di evitare completamente gli schermi sotto i due anni e successivamente limitarli con regole chiare: zone senza tecnologia, pause frequenti, evitare dispositivi prima di dormire, promuovere attività creative, sportive e relazionali offline.

Le scuole devono diventare spazi dove impariamo non solo a usare la tecnologia, ma anche a comprenderla: sicurezza informatica, uso consapevole dei dati personali, capacità di distinguere tra informazione e disinformazione. Il Piano d’Azione per l’Istruzione Digitale 2021–2027 dell’Unione Europea promuove un’istruzione digitale inclusiva, accessibile e di alta qualità.

## Qualche riferimento normativo

Ecco le principali norme che regolano i diritti di adolescenti e giovani nell'ambito dell'uso del digitale e degli strumenti che usano l'IA a livello nazionale ed europeo.



NORMA	AMBITO	DESCRIZIONE SINTETICA
Legge 132/2025 sull'IA	Intelligenza artificiale	<b>Prima legge italiana organica sull'IA</b> - Stabilisce obbligo di consenso da parte di genitori/tutori per l'accesso di persone al di sotto di 14 anni d'età agli strumenti che usano l'IA
Legge n. 159/2023 - ex "Decreto Caivano"	Servizi digitali e piattaforme online	<b>Misure per la sicurezza dei minorenni nell'ambiente digitale</b> - Obbliga le piattaforme a verificare l'età degli utenti per impedire accesso dei minorenni ai contenuti pornografici
Legge n. 71/2017 - Cyberbullismo	Servizi digitali e piattaforme online	<b>Regolamentazione per la salvaguardia dei minori e la prevenzione e contrasto del cyberbullismo</b> - Definisce forme e obblighi delle scuole e di operatori digitali per la tutela dei minorenni



NORMA	AMBITO	DESCRIZIONE SINTETICA
AI Act (Regolamento UE 2024/1689) - in pieno vigore dal 2026	Intelligenza artificiale	<b>Prima legge europea sull'IA</b> - Classifica i sistemi IA per livello di rischio (inaccettabile, alto, limitato, minimo) Impone obblighi di trasparenza, sicurezza e controllo per gli strumenti ad "alto rischio"
DSA (Digital Services Act - Reg. UE 2022/2065)	Servizi digitali e piattaforme online	<b>Norme per la responsabilità dei contenuti online</b> - Le piattaforme devono rimuovere contenuti illeciti, tutelare i diritti fondamentali, garantire la trasparenza degli algoritmi
GDPR (Reg. UE 2016/679)	Protezione dati personali	<b>Fondamentale per la privacy digitale in Europa</b> - Stabilisce diritti per le persone e obblighi per chi tratta dati. Resta il riferimento per tutti i sistemi IA e digitali

Attenzione agli algoritmi! Le piattaforme digitali devono assumersi le loro responsabilità segnalando contenuti dannosi, proteggendo gli/le utenti dal cyberbullismo e dalla pubblicità occulta, incentivando autenticità, rispetto della privacy e sicurezza. L'utilizzo dell'intelligenza artificiale dovrebbe essere regolato a livello etico e legislativo.

L'IA è entrata nella vita di tutti i giorni come mezzo di aiuto, consulto, confronto e ispirazione, ma non ha coscienza né valori. Le informazioni che fornisce possono essere sbagliate, superate o non affidabili. È fondamentale accertarsi della veridicità dei fatti e delle fonti, consultando canali ufficiali, testate giornalistiche o divulgatori scientifici.

Non dobbiamo permettere che l'IA rimpiazzi i nostri ragionamenti: rischiamo di sminuire il senso critico e diminuire la nostra creatività.

Come ha dichiarato Antonio Guterres al Vertice di Londra per l'AI, l'intelligenza artificiale ha un potenziale enorme, ma senza regole adeguate rischia di accentuare le divisioni sociali, manipolare l'opinione pubblica o sostituire funzioni umane senza controllo.

Saranno le nostre scelte a definire il valore dell'IA: se sapremo regolamentarla, migliorarla e usarla con intelligenza, diventerà un alleato che amplia le nostre possibilità. Se invece la useremo senza consapevolezza, amplificherà soltanto le nostre fragilità.

## 5.4 Comunità offline

Ricordiamoci che costruire un futuro digitale più sereno significa restituire centralità alle relazioni umane: i social non dovrebbero mai sostituire le connessioni reali. La vita online non sarà mai paragonabile a quella offline. È fondamentale coltivare empatia, ascolto, dialogo e confronto diretto.

Il buon esempio degli adulti rimane uno degli strumenti educativi più efficaci, ma spesso sono gli stessi genitori a non rendersi conto dei rischi o a faticare a stare al passo con la tecnologia.

Pensiamo ai genitori che postano sui social le foto dei figli minorenni: parliamo con gli adulti, siamo noi a doverli "formare"! Se anche i tuoi genitori condividono le tue foto, fagli leggere le risorse di Generazioni Connesse sullo sharenting.

**PARLIAMO CON GLI ADULTI, SIAMO ANCHE NOI A DOVERLI "FORMARE!"**

## SHARENTING

Avete presente i genitori che postano sui social le foto dei e delle figli/figlie minorenni? Questo fenomeno si chiama Sharenting, una parola che unisce share-condividere e parenting-genitorialità. Si usa per descrivere un fenomeno in aumento: la condivisione online eccessiva da parte dei genitori di contenuti che riguardano i propri figli/e (fatti, fotografie, video...).

Qui trovi più informazioni per te: Cards carosello Generazioni Connesse:

[https://www.instagram.com/p/DLm0xaaNAXD/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/DLm0xaaNAXD/?img_index=1)

Se anche i tuoi genitori hanno l'abitudine di condividere le tue foto, fagli leggere questa pagina!

<https://www.generazioniconnesse.it/site/it/2020/02/18/lo-sharenting/>

*“L'equilibrio emotivo non è una meta fissa, ma un processo dinamico. Ci sono giorni in cui ci si sente forti e altri in cui si è più fragili. Investire nell'educazione emotiva significa promuovere una generazione più consapevole, empatica e resiliente.”*

Sadhia, 18 anni, Sesto Fiorentino (Firenze)

## 5.5 Partecipazione

Un futuro digitale più felice e sicuro richiede un impegno collettivo. La tecnologia non è uno scherzo: il modo in cui viene progettata, regolata e utilizzata determina il suo impatto sulla società. Le nuove generazioni devono essere coinvolte attivamente nella trasformazione digitale. È fondamentale che noi, ragazzi e ragazze, abbiamo voce nella costruzione delle piattaforme che usiamo, che possiamo contribuire a diffondere esempi positivi e a contrastare linguaggi violenti o discriminatori.

Rappresentiamo la fetta di mercato più grande che utilizza quotidianamente i social: dovremmo essere soggetti attivi pronti a vivere il cambiamento mediatico e non a subirlo. Dovremmo poter affiancare le aziende nella progettazione digitale, proponendo innovazioni a partire da ciò che viviamo ogni giorno, affinché questi luoghi possano essere sicuri.

Chiedete di essere coinvolti dalle companies che controllano le tecnologie e dalle istituzioni che creano le normative, in tutte le fasi, sin dalla progettazione.

L'Intelligenza Artificiale non è un destino già scritto, ma un'opera in costruzione. Come generazione abbiamo il diritto di interrogarla, partecipare al suo sviluppo e orientarla verso il bene comune. Saranno le nostre scelte a definirne il valore: se sapremo regolamentarla, migliorarla e usarla con intelligenza, diventerà un alleato; se la useremo senza consapevolezza, amplificherà le nostre fragilità.

Costruire un benessere digitale è un percorso: significa imparare a stare bene online, proteggersi ma anche esprimersi, riconoscere i rischi ma soprattutto le opportunità.

Non è il tempo che passi online a contare, ma come lo vivi, con quali contenuti lo riempi, proteggendoti, esprimendoti e riconoscendo opportunità.



# QUANDO LA MIA VOCE CONTA DAVVERO



**YOUTH  
ADVISORY  
BOARD**

PER L'ATTUAZIONE DELLA  
CHILD GUARANTEE IN ITALIA



# IL CAMBIAMENTO È REALE



# ALLEGATO 1

## PRATICI CONSIGLI DELLO YAB PER IL BENESSERE DIGITALE

*A conclusione del nostro lavoro ecco per voi un quadernetto operativo di consigli, pagine, osservazioni ed esperienze utili per stare meglio online.*

### **A.1 Consapevoli e informati sui social**

Possiamo usare i social come guide allo studio, tutorial per l'orientamento, spiegazioni di attualità o cittadinanza digitale. Anche una semplice pagina Instagram può diventare una fonte di educazione e informazione. Noi dello YAB, come tanti giovani della nostra età, ci informiamo online, ci siamo confrontati e queste sono le pagine che usiamo più spesso per studiare e informarci:

- Factanza
- Edoardo Prati
- NinjaNerd
- NovaLectio
- Sober app (per contrastare dipendenze)
- La fisica che ci piace
- FilPill
- Barbascura X
- GeoPop
- Progetto Happiness
- Jeremy Carrasco (@showtoolsai)

### **A.2 IA come tutor & coach**

Come utilizzare bene l'IA? Secondo noi, farci dare una mano per lo studio, si può. Ecco con quali strumenti:

- Open AI – ChatGPT Modalità Studio, per darci una mano con i contenuti
- Copilot per organizzare le giornate
- app come Youper per gestire l'umore e l'ansia
- strumenti come KnowUnity e Brainyard per ricevere supporto nello studio
- app come Meet per conoscersi e parlare anche tra persone lontane

**Ricordatevi sempre, però, non sostituisce e non sostituirà mai il nostro pensiero!**

Inoltre, è importante preoccuparsi di tutelare la propria privacy non condividendo dati sensibili e verificare sempre tutte le fonti che ci vengono proposte (spesso le IA generative le inventano)!

### A.3 Come promuovere il benessere quotidiano

I nostri ingredienti fondamentali per stare bene:

#### a. Relazioni di fiducia

Avere accanto almeno una persona che ascolta senza giudicare, che fa sentire accettata così come si è, può fare una grande differenza. Può essere un amico, un parente, un insegnante, un adulto di fiducia. Nessuno dovrebbe sentirsi solo con i propri pensieri.

#### Cosa facciamo noi dello YAB?

Promuoviamo spazi di ascolto tra pari, sia nelle scuole che nei centri giovanili, dove poter parlare liberamente e realizziamo campagne di sensibilizzazione per incoraggiare noi ragazzi e ragazze a chiedere aiuto e a rompere il silenzio.

#### b. Routine e attività piacevoli

Prendersi del tempo per sé, rallentare, ascoltarsi, respirare. Fare ciò che piace e che aiuta a stare bene (leggere, disegnare, ascoltare musica, muoversi, stare nella natura) è un gesto importante di cura verso se stessi.

#### Cosa facciamo noi dello YAB?

Sviluppiamo proposte che aiutino i giovani a gestire il proprio tempo in modo consapevole e a coltivare abitudini positive.

Sentirsi sopraffatti dalle emozioni e dai pensieri può essere spiacevole e difficile da gestire. Spesso, infatti, non ci vengono insegnate strategie che potrebbero esserci di aiuto per recuperare il contatto con noi stessi quando siamo in difficoltà.

Come YAB ci occupiamo del tema della salute mentale e troviamo importante non solo fare advocacy per maggiori tutele e spazi per noi adolescenti ma anche condividere conoscenze che possono essere d'aiuto a breve termine!

Per questo vi lasciamo 5 tecniche da utilizzare in momenti di difficoltà. Queste tecniche aiutano a stare meglio ma anche a crescere il livello della nostra consapevolezza e intelligenza emotiva.

Soprattutto per chi, tra noi giovani, non ha la possibilità di accedere alla terapia, queste sono modalità di approccio efficaci che possono aiutare a rilassarsi e a stare meglio quotidianamente.



**E tu? Eri a conoscenza di queste 5 strategie per essere più consapevoli e gestire i momenti in cui ci troviamo in difficoltà?**

**Interessarsi e curare il nostro lato emotivo è tanto importante quanto la cura del nostro fisico, componenti che si completano e aiutano allo stesso tempo.**

### **c. Parla apertamente di salute mentale**

Dire “non sto bene”, “mi sento sotto pressione” o “ho bisogno di aiuto” non è debolezza. È un atto di consapevolezza e di forza. Parlare è il primo passo per sentirsi meglio e iniziare un percorso.

#### **Cosa fa lo YAB?**

Siamo presenti online per parlare apertamente e combattere lo stigma tra i nostri coetanei. Produciamo podcast e contenuti digitali in cui si parla di salute mentale, emozioni, difficoltà quotidiane, con ospiti e testimonianze. Collaboriamo con esperti per proporre giornate dedicate alla salute mentale nelle scuole, aperte a studenti, docenti.

## **A.4 Piccoli esercizi per stare on line in maniera sana**

La creazione di routine e spazi di relax vale anche per il benessere online! Bisogna allenarsi un po' per sapere come vivere bene il mondo digitale. Ecco alcune piccole routine che possono fare la differenza:

- **Bilancio 3-2-1 (giornaliero)**

3 interazioni di qualità (commenti o messaggi sinceri, non scroll passivo)

2 contenuti creati o condivisi con valore (studio, arte, solidarietà)

1 pausa mindful senza schermo (anche solo 10 minuti)

- **Regola del contenuto gentile**

Prima di postare, chiediti: è vero? è utile? rispetta la persona? sono pronto ad accettare critiche?

- **Regola 20-20-20 (occhi e postura)**

Ogni 20 minuti guarda per 20 secondi un punto lontano almeno 6 metri (20 passi) e riallinea la schiena.

- **Diario dell'umore digitale**

Segna cosa ti fa stare bene e cosa ti drena. Dopo una settimana, saprai chi (o cosa) ti nutre e cosa limitare.

- **Set privacy essenziale**

Attiva la doppia autenticazione, limita il pubblico dei post, blocca parole offensive e segnala gli abusi.

- **Crea un limite al tempo che trascorri online**

Fissa orari per la disconnessione, evita il cosiddetto doomscrolling, cioè la tendenza a cercare continuamente notizie negative, e non lasciarti guidare esclusivamente da ciò che gli algoritmi ci suggeriscono. Alcuni strumenti che possono aiutare in questo sono l'impostazione del parental control e il porsi autonomamente dei piccoli, efficaci e gradualmente obiettivi giornalieri di disconnessione.

**Quali?** Google Family Link, Microsoft Family Safety o Forest, applicazione che, in modo divertente, paragona i tuoi progressi nel distaccarti dai dispositivi elettronici alla crescita di un albero sano e rigoglioso.

### **Cosa facciamo noi dello YAB?**

Creiamo post e video per promuovere l'uso consapevole dei social e per sviluppare senso critico e benessere digitale. Organizziamo workshop per imparare a riconoscere i contenuti dannosi, il peso degli algoritmi e l'impatto dei social sull'umore.

## **A.5 Community che protegge**

Sono nate community gestite da giovani che promuovono pratiche di partecipazione e cittadinanza attiva o diffondono messaggi di informazione, prevenzione e solidarietà. Alcune parlano di cyberbullismo, altre di salute mentale o sicurezza online, altre di attualità, altre di tutto questo insieme.

### **PARMA GIOVANI 2027**

<https://www.instagram.com/parmagiovani2027/>

### **AGENZIA DI STAMPA GIOVANILE**

<https://www.instagram.com/stampagiovanile/>

### **RETE STUDENTI MEDI**

<https://www.instagram.com/retestudenti/>

### **MOVIMENTO GIOVANI SAVE THE CHILDREN**

[https://www.instagram.com/movimentogiovani\\_stc/](https://www.instagram.com/movimentogiovani_stc/)

### **MABASTA Antibullismo**

[https://www.instagram.com/mabasta\\_antibullismo/](https://www.instagram.com/mabasta_antibullismo/)

### **GENERAZIONI CONNESSE- Youth Panel**

[https://www.instagram.com/generazioni\\_connesse/](https://www.instagram.com/generazioni_connesse/)



## YOUNGLE: un servizio di ascolto dedicato a ragazzi/e e gestito da ragazzi/e

Youngle è la chat anonima gestita da ragazzi e ragazze come te (14-25 anni, peer) per ragazzi/e come te – senza giudizi!

Nata nel 2011 con il supporto del Ministero della Salute, è il primo servizio nazionale online con adolescenti e giovani formati e psicologi sempre presenti.

### Perché è utile?

Parli di tutto: amore, amicizie, solitudine, scuola, social, sessualità, sostanze o gaming. Ti aiuta a sviluppare consapevolezza per affrontare i problemi digitali e stare bene.

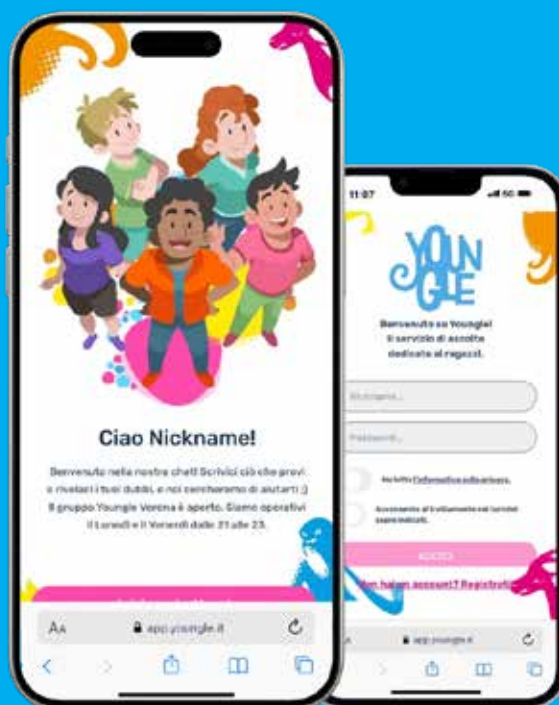
L'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha riconosciuta come buona pratica contro depressione e suicidio (2014-2016). Oggi conta 19 centri in 10 regioni, 110 peer + 40 esperti, oltre 20.000 chat per 15.000 ragazzi.

### Come funziona?

- Entra su [app.youngle.it](http://app.youngle.it) (web app gratuita), crea un nickname anonimo e chatta live con i peer di turno (almeno 10 per centro).
- Oppure usa Telegram, TikTok, WhatsApp o email.
- I peer sono supportati da esperti in tempo reale e con supervisioni regolari. Privacy totale: zero dati personali!

Li trovi su IG/TikTok nelle scuole, feste o centri giovani.

Prova una chat: può fare la differenza!



## BOX NUMERI UTILI

In caso di necessità o emergenze, puoi fare riferimento o effettuare segnalazioni ai contatti utili elencati di seguito:

### NUMERO ANTIVIOLENZA 1522

Il 1522 è un numero gratuito, attivo 24 ore su 24, per chi subisce violenza o stalking.

Può chiamare chiunque: chi vive direttamente la violenza o chi è preoccupato per una persona a cui vuole bene.

Rispondono operatrici specializzate che ascoltano, credono a ciò che racconti e ti orientano verso centri antiviolenza e altri servizi nella tua zona.

Puoi contattare il 1522 anche tramite chat dal sito o dall'app, se non te la senti di parlare al telefono.

### LINEA 1.96.96

La linea di ascolto 1.96.96 e la chat di Telefono Azzurro offrono un servizio gratuito, riservato e sicuro, attivo tutti i giorni 24 ore su 24, rivolto a bambini/e e adolescenti fino ai 18 anni, ma anche agli adulti che desiderano confrontarsi su situazioni di disagio o pericolo.

Attraverso telefono, chat o e-mail puoi parlare con professionisti qualificati per ricevere ascolto e supporto su dubbi, difficoltà o problemi, in particolare legati all'uso delle tecnologie digitali, alla sicurezza online e a fenomeni come il cyberbullismo.

Sul sito di [Generazioni Connesse](#) sono disponibili ulteriori informazioni e risorse utili, oltre ad altri strumenti per chiedere aiuto e orientarsi in modo sicuro nel mondo digitale.

### LINEA 114 EMERGENZA INFANZIA

Il 114 Emergenza Infanzia, gestito da Telefono Azzurro, è un servizio di emergenza.

Puoi chiamarlo quando vuoi segnalare situazioni gravi o di forte disagio che possono essere pericolose per la crescita e la salute di bambine/i e ragazze/i.

Gli operatori, se serve, mettono in contatto con le Istituzioni e i servizi del territorio per intervenire e proteggere i minori.

### CENTRO NAZIONALE ANTI-CYBERBULLISMO

Se subisci o vedi episodi di cyberbullismo, puoi contattare il Centro Nazionale contro il cyberbullismo tramite il loro sito: <https://anticyberbullismo.it/chi-ci-puo-contattare/>

Qui trovi indicazioni su chi può chiedere aiuto (ragazzi, genitori, insegnanti) e su come fare una segnalazione o chiedere un supporto.

### SEGNALAZIONE IMMAGINI PEDOPORNOGRAFICHE

Se trovi online immagini o video di violenza sessuale su minorenni, non scaricarli e non condividerli.

Puoi segnalarli in modo sicuro e anonimo tramite il servizio Hotline che si occupa proprio di raccogliere e dare corso a segnalazioni relative a contenuti pedopornografici e altri contenuti illegali/dannosi diffusi attraverso la rete. La segnalazione viene poi inoltrata alle autorità competenti per far rimuovere i contenuti e proteggere.

I due servizi messi a disposizione dal Safer Internet Center Generazioni Connesse sono "[Clicca e Segnala](#)" di Telefono Azzurro e "[STOP-IT](#)" di Save the Children.

# GLOSSARIO

**Burnout digitale:** L'esaurimento emotivo e fisico causato dall'uso prolungato delle tecnologie digitali.

**Catfishing:** Il comportamento di una persona che crea un falso profilo online per ingannare altri, spesso per instaurare una relazione romantica.

**Challenge:** Un fenomeno in cui sfide o prove diventano popolari e si diffondono rapidamente, spesso portando a comportamenti rischiosi.

**Cyberbullismo:** L'uso di tecnologie digitali per pratiche intimidatorie, moleste o discriminatorie nei confronti di una persona.

**Deepfake:** Tecniche di intelligenza artificiale utilizzate per creare contenuti video o audio falsi che appaiono genuini, manipolando volti o voci.

**Deepnude:** Un'applicazione che utilizza l'intelligenza artificiale per generare immagini di nudo a partire da foto di persone vestite.

**Doxxing:** La pubblicazione di informazioni personali di qualcuno online senza il suo consenso, spesso utilizzato come forma di vendetta o intimidazione.

**Doomscrolling:** L'abitudine di scorrere compulsivamente le notizie negative sui social media, causando ansia e stress.

**Echo Chamber o Bolla:** Un ambiente in cui le idee e le opinioni vengono rinforzate, mentre le informazioni contrarie vengono escluse, comune nei social media.

**FOMO (Fear of Missing Out):** La paura di essere esclusi da esperienze interessanti o sociali, amplificata dall'uso dei social media.

**Profilo fake:** Un account creato con informazioni false, spesso utilizzato per ingannare o manipolare gli utenti.

**Influencer Scams:** Situazioni in cui profili di influencer falsi o truccati offrono facili guadagni o prodotti a pagamento, ingannando i follower.

**Lovebombing:** Una strategia manipolativa in cui qualcuno fa sentire un'altra persona estremamente amata e apprezzata per ottenere il suo controllo.

**Morphing:** La manipolazione digitale delle immagini per alterare o combinare volti e corpi, spesso utilizzato in contesti inappropriati.

**Online Grooming:** La pratica di un adulto che contatta e manipola un minorenne tramite Internet per scopi sessuali o di sfruttamento.

**Phishing:** Una frode informatica in cui i truffatori tentano di ottenere informazioni sensibili ingannando gli utenti con e-mail o siti web falsi.

**Scamming:** Le truffe online che mirano a ingannare le persone per ottenere denaro o informazioni personali.

**Sexting:** L'invio di messaggi o immagini a contenuto sessuale tramite dispositivi mobili o social media.

**Sextorshion:** termine che unisce "sex" e "extortion" (estorsione), minaccia di diffondere immagini o video a contenuto sessuale, a meno che non vengano soddisfatte certe richieste, che possono includere denaro o ulteriori immagini compromettenti.

**Sharenting:** La pratica di condividere online immagini, video e informazioni sui propri figli, senza il loro consenso, da parte dei genitori.

**Social Comparison:** La tendenza a confrontarsi con gli altri sui social media, che può portare a sentimenti di inferiorità o insoddisfazione.

**Stalking Online:** L'atto di seguire e monitorare qualcuno sui social media in modo invasivo o inquietante.

**Trolling:** Il comportamento di provocare o infastidire altri utenti online con commenti offensivi o incendiari.

**Truffe Online:** Tecniche di inganno attuate attraverso piattaforme digitali per frodare gli utenti.



# BIBLIOGRAFIA BREVE

Per la redazione di Giovani Connessi, le ragazze e i ragazzi dello YAB, con il supporto dell'UNICEF, hanno consultato i seguenti documenti e materiali:

- [Scheda didattica live streaming "Essere e Malessere Social", Istituto Superiore di Sanità, UNISONA, UNICEF/YAB \(2025\)](#)
- [Scheda didattica live streaming "Scuola & Benessere. Oltre ipercompetizione e omologazione", UNICEF/YAB, UNISONA\(2024\)](#)
- ["Ciao Come Stai? - Breve guida su salute mentale e benessere psicosociale scritta CON e PER giovani migranti e rifugiati in Italia", UNICEF \(2024\)](#)
- [Annual Report 2024, UNICEF Information and Communication Technology Division,\(2024\)](#)
- ["I Support My Friend. A training for children and adolescents on how to support a friend in distress" UNICEF \(2021\)](#)
- ["Violenza di genere digitale. Guida all'app Play Safe", UNICEF \(2024\)](#)
- ["Digital technologies, child rights and well being", UNICEF \(2024\)](#)
- ["Luci ed ombre di una generazione interconnessa. Cyberbullismo, impara a conoscerlo. Guida per genitori e adulti di riferimento", Dipartimento per le Politiche per la Famiglia, Presidenza Consiglio dei Ministri - Istituto degli Innocenti \(2024\)](#)
- ["Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi", Autorità Garante per l'Infanzia e l'adolescenza - Istituto Superiore di Sanità \(2022\)](#)
- ["BES - Benessere Equo e Sostenibile", ISTAT, \(2023\)](#)
- ["Dipendenze comportamentali nella Generazione Z" Istituto Superiore di Sanità \(2023\)](#)
- ["The State of Children in the European Union - Policy Brief 4: Digital technologies, child rights and well-being", UNICEF, \(2024\)](#)
- ["Prevenire il cyberbullismo", Comitato Italiano per l'UNICEF, P.I.N.S. \(2021\)](#)
- ["Guidance on AI and Children", UNICEF Innocenti \(2024\)](#)
- [Piano di Azione Nazionale per la Salute Mentale \(PANSM\), Ministero della Salute, \(2025\)](#)
- [Dipartimento per le Politiche Antidroga. Relazione Nazionale al Parlamento sulle droghe 2025 \(dati relativi all'anno 2024\), Presidenza del Consiglio dei Ministri](#)

- [“Rischio “hikikomori” tra gli adolescenti italiani: individuati i fattori determinanti” Consiglio Nazionale delle Ricerche \(2025\)](#)
- [“How can generative AI better serve children’s rights?” UNICEF Innocenti, \(2025\)](#)
- [“Gender Shades”, MIT Media Lab, \(2020\)](#)
- [“Machine Bias”, ProPublica, \(2016\)](#)
- [“Il cervello degli Adolescenti”, Fondazione Patrizio Paoletti](#)
- [Garanzia Infanzia \(sito UNICEF\)](#)
- [“Generazioni Connesse” \(sito ufficiale\)](#)
- [“Internet Matters” – Social Media Benefits](#)
- [YAB Italia – Instagram](#)
- [YAB Podcast](#)
- [UNICEF Digital Impact Podcast](#)

**Per lo Youth Advisory Board, hanno partecipato alla redazione di “Giovani Connessi”:**

Ezekiel Bleoue, Francesco Bonatesta, Diana Borrelli, Valerio Carfagna, Beatrice Cremona, Beatrice Di Santo, Cristian Fanara, Marco Figus, Giulia Fusco, Sadiha Guebre, Gabriele Losciale, Saida Abdoulina Mihalache, Tancredi Ogliandolo, Victory Osumadien, Carlotta Sabino, Manuel Siculella, Martina Tundo, Shaymaa Turkmani.

In collaborazione con lo Youth Panel di Generazioni Connesse

**A cura di** Maddalena Grechi e Rosa Maria Currò

**Con il supporto di** Sarah Martelli, Estella Guerrera, Ivan Mei, Chiara Garri, Chiara Saturnino, Anastasia Vasapollo, Barbara d’Ippolito.

**Foto** @UNICEF

**Le grafiche tratte dalla pagina IG dello YAB sono state realizzate da** Ezekiel Bleoue, membro del gruppo, che ha ideato anche il logo YAB.

**IG** <https://www.instagram.com/yabitalia/>

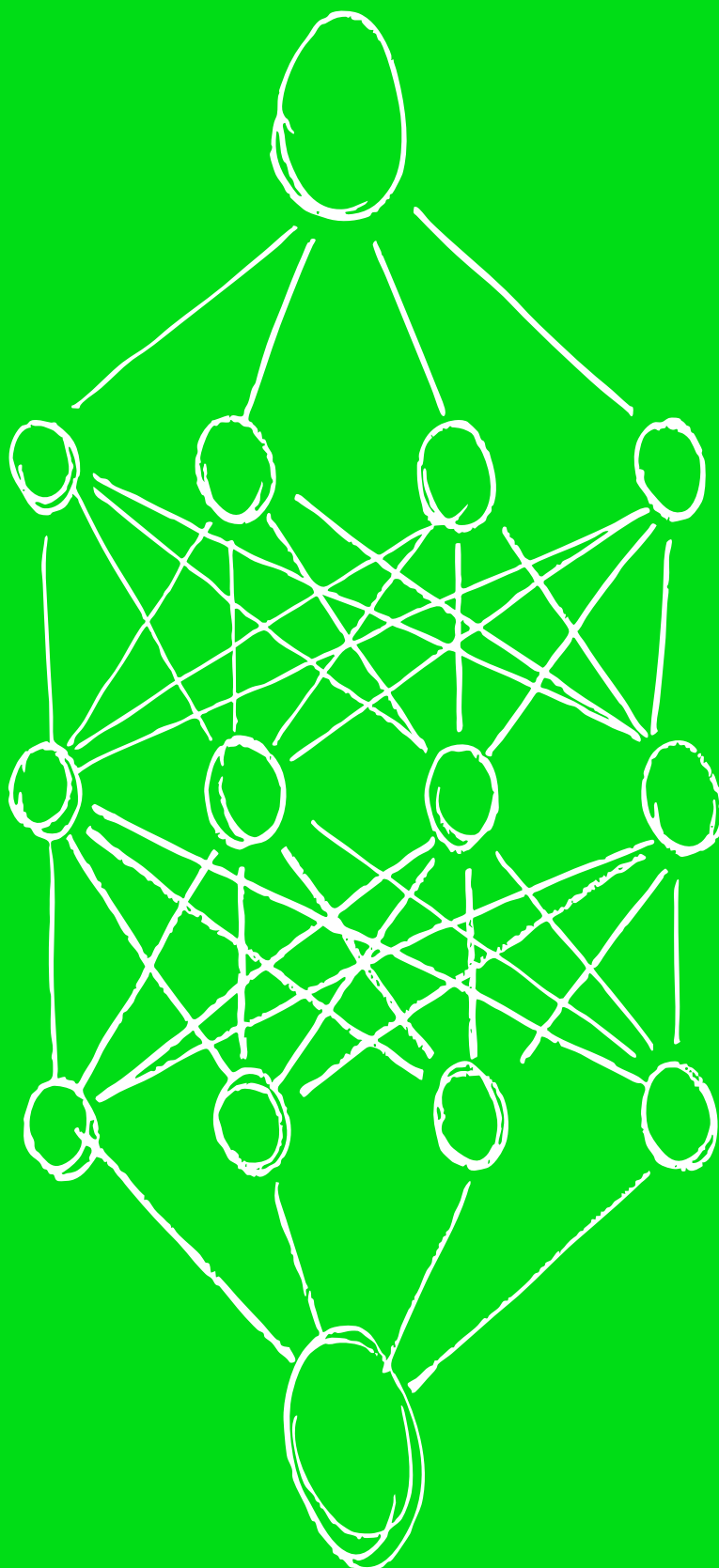
Lo Youth Advisory Board (YAB) è il meccanismo di partecipazione giovanile dell’iniziativa europea Garanzia Infanzia, creato nel 2021 dall’UNICEF in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, il Dipartimento delle Politiche per la Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con il supporto dell’Istituto degli Innocenti.

**Grafica di** Simone Manca



# YOUTH ADVISORY BOARD

PER L'ATTUAZIONE DELLA  
CHILD GUARANTEE IN ITALIA



unicef   
per ogni bambino



Finanziato  
dall'Unione Europea



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLA POLITICA SOCIALE

  
Dipartimento  
per le politiche della famiglia  
Presidenza del Consiglio dei ministri

Istituto  
degli  
Innocenti 