



federicamicoli
Digital Strategist e Art Director



10.328 views

federicamicoli Guida al Social Media Decluttering

[View all 328 comments](#)

Today



FEDERICA
MICOLI

CONSIGLI PRATICI PER OTTIMIZZARE L'UTILIZZO DEI *SOCIAL* ED ESSERE PIÙ PRODUTTIVI

Così come altri muscoli, anche la mente se affaticata, è poco produttiva. E molto spesso, senza rendercene conto, la riempiamo inutilmente anche solo con un uso eccessivo del telefono e dei social. Corriamo così tanto nelle nostre vite che spesso dimentichiamo di rallentare, uscire dalla modalità "pilota automatico" e fare davvero cose che ci fanno sentire in pace con noi stessi. **Utilizza questa piccola guida come ispirazione per cambiare e adattare le tue abitudini, acquisire consapevolezza e dare più valore al tuo tempo.**

*Perché anche
il tempo che
trascorriamo sui
social ha un suo
valore e non
va sprecato.*



SAPEVI CHE LA *DIPENDENZA DAL TELEFONO* INTERROMPE LA NOSTRA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE E AUMENTA L'ANSIA?

Non solo, porta il nostro cervello a uno stato di dipendenza. L'afflusso di dopamina (l'ormone della felicità) che otteniamo dall'uso dei nostri telefoni, attiva il sistema di "ricompensa" del nostro cervello e ci fa desiderare di più. Non finisce qui: anche il consumo di informazioni inutili rilascia dopamina. Facci caso, quando resti sveglio fino a tardi a scorrere le informazioni online o sui social, il giorno dopo ti senti più stanco. Ma il nostro cervello ricorda che la notte precedente si è divertito moltissimo, e con il nuovo giorno arriva una nuova opportunità per rivivere quell'esatta esperienza. Quindi, il ciclo si ripete.

Prima di immergerci nell'impostazione di limiti di uso dei social e del telefono, è importante capire come siamo arrivati a questo punto.



Migliaia di ingegneri hanno reso intenzionalmente queste app il più avvincenti possibile.

Non è colpa tua.

Procediamo in ordine e cerchiamo di identificare alcuni dei segnali che dovrebbero metterci in allarme sul nostro utilizzo dei social.

- **Siamo sopraffatti dalla negatività online;**
- **Soffriamo di scarsa autostima a causa del confronto con le vite perfette e 'piene' di tutti;**
- **Proviamo ansia e stress perché convinti di non "fare abbastanza".**
- **Sentiamo che stiamo esagerando e ci sentiamo in colpa proprio perché consapevoli che un uso smodato di telefono e social non migliorerà la nostra vita;**
- **Ogni secondo libero diventa un'opportunità per entrare sui social.**

Potrei andare avanti per ore ma nel momento in cui capiamo che queste app traggono profitto dalle nostre insicurezze, diventerà tutto più facile.

PROVERÒ A RIASSUMERE E SPIEGARTI COME FUNZIONANO I SOCIAL O MEGLIO COME LE APP SONO STATE PROGETTATE.

Apri i social e vedi qualcuno con una vita da favola. Desideri quella vita che probabilmente a confronto con la tua sembrerà “sempre di più” (NB. Se hai letto il mio libro sai bene che è tutto studiato a tavolino e che sul generare invidia, numerosi influencer hanno costruito la loro comunicazione). Per ottenere quella condizione, quella vita, comprerai le cose che hanno, i loro prodotti beauty, vestiti, etc....



Quante delle cose che possiedi sono state influenzate da qualcuno o qualcosa che hai visto online?

Alt non dico che tu abbia necessariamente acquistato quello che queste persone mostrano, ma è possibile che tu ne sia stato influenzato. (Ovviamente non sto parlando di te nello specifico, sto cercando di spiegarti una dinamica). Ricorda che il successo di un'app è spesso misurato dal modo in cui essa introduce una nuova abitudine.

Ecco perché molti accusano Meta di progettare le app per creare dipendenza.

MA COS'È ESATTAMENTE UN'ABITUDINE?

Sentiamo sempre parlare di cattive abitudini come ad esempio fumare, mangiare male, **ma abbiamo mai pensato al motivo per il quale abbiamo dato il via a queste abitudini?**

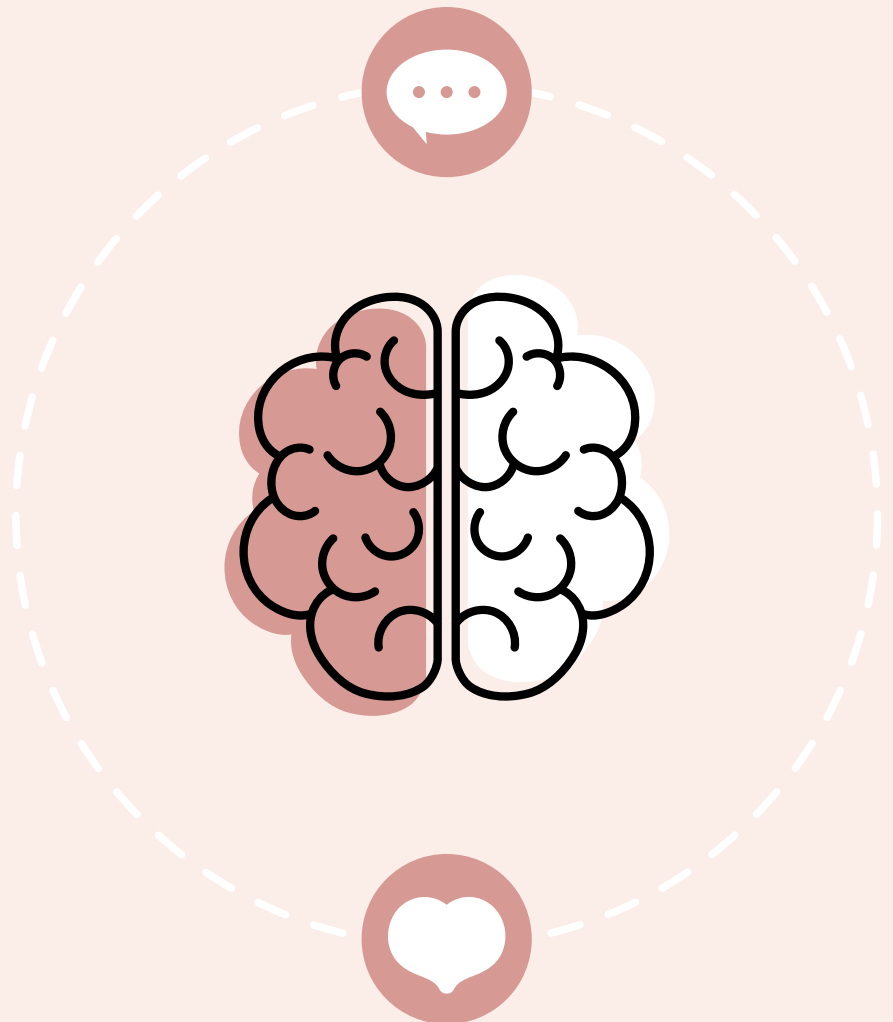
Le nostre abitudini sono guidate da un ciclo di 3 parti in sequenza:

- **Trigger** (lo stimolo che avvia l'abitudine);
- **Routine** (far sì che l'abitudine diventi un comportamento ricorrente);
- **Ricompensa** (il beneficio associato al comportamento).

Un esempio?

- Trigger (stress dopo una lunga giornata di lavoro)
- Routine (scorrere Instagram o Tik Tok)
- Ricompensa (solievo temporaneo dallo stress)

Ogni volta che ripetiamo questo modello di comportamento, esso diventa sempre più radicato nel nostro cervello fino a diventare appunto un'abitudine.



***C'è solo un modo
per rompere
una cattiva abitudine
o crearne una nuova,
ed è cambiare
la routine.***

Se stai per prendere in mano il tuo telefono in modalità “pilota automatico”, inserisci un “ostacolo” o qualcosa che richieda al tuo cervello di elaborare un pensiero.

Esempio?

Se il tuo telefono è accanto a te e ti ritrovi ad afferrarlo senza volerlo (sì, anche la memoria muscolare funziona in questo modo), metti il telefono più lontano o in una stanza diversa.

Questo ti obbligherà a compiere un’azione intenzionale per alzarti e prenderlo.

Di solito questo è sufficiente per uscire dal pilota automatico!



FACCIAMO ORA UN PICCOLO ESERCIZIO
CHE SONO CERTA TI AIUTERÀ A CAPIRE
SE È NECESSARIO UN CAMBIAMENTO.
RISPONDI A QUESTE DOMANDE:

**PERCHÉ AFFERRI IL TUO TELEFONO?
PER NOIA?**

a

b

c

**COME TI SENTI QUANDO TRASCORRI PIÙ
DI 6 ORE AL GIORNO SUL TUO TELEFONO?**

a

b

c

**PERCHÉ TI SENTI A DISAGIO IN
PARTICOLARI SITUAZIONI SOCIALI?**

a

b

c

**COSA STAI CERCANDO DI OTTENERE DALLO
SCROLLARE CONTINUAMENTE INSTAGRAM,
TIK TOK O TWITTER?**

a

b

c

**PERCHÉ IL TUO TELEFONO È UNA PARTE COSÌ
IMPORTANTE DELLA TUA VITA?**

a

b

c

Se quello che cerchi sono connessioni umane, chiama o invia un messaggio a un amico o un familiare.

Dopo una lunga giornata di lavoro, vuoi solo rilassarti. Invece di scorrere contenuti sui social senza un fine, prova a fare un bagno, una passeggiata, un po' di stretching, leggi quel libro che da troppo tempo è a prendere polvere sul comodino. O ancora ascolta un podcast, ce ne sono di interessantissimi.

E se cerco solo riposo e non ho voglia di leggere un libro o fare una passeggiata?

Lo scorrimento "senza pensieri" va bene (a patto che non diventi appunto un'abitudine predefinita), ma è importante ricordare che lo scorrimento non è un'attività riposante perché il sovraccarico sensoriale e la luce blu emessa dai nostri telefoni, affaticano il nostro cervello più che "alleggerirlo".



NB tieni sempre a mente che questa piccola guida non è per me, ma per te quindi mi raccomando, quando rispondi alle domande: non mentire.

Prima inizi ad affrontare questo “problema”, prima vivrai una vita in cui controlli il tuo telefono e non viceversa.

Credimi se ti dico che questa è una cosa molto più comune di quanto si pensi e forse se stai leggendo queste mie parole, un pochino potrebbe riguardare anche te (ovviamente spero di no ma come dice il saggio: “prevenire è meglio che curare”).



È dimostrato che i telefoni e i social media ci fanno sentire più ansiosi, meno produttivi e assorbono energia mentale.

Con costanti distrazioni, pensieri e sopraffazione, è facile precipitare nella procrastinazione e nel burnout. La chiave quindi è creare abitudini sane sostenibili.

TEMPO DI UTILIZZO DEL TELEFONO: *A COSA DEVO PUNTARE?*

5
ore

Ovviamente questo varia a seconda della persona e del lavoro, ma idealmente dovresti cercare di **non superare le 5 ore al giorno.** Ovviamente con flessibilità.

Se di solito utilizzi il telefono per 8 ore o più, non è realistico pensare di ridurre il tempo di utilizzo dello schermo a 2 ore in pochi giorni. Finché stai facendo progressi, stai ottenendo piccole grandi vittorie.

Festeggia riducendo l'uso del telefono anche solo di 20 minuti per mantenerti motivato.

ATTIVITÀ SU *INSTAGRAM*



Quanto tempo passi sui social media?

Potremmo non accorgercene, ma la maggior parte delle volte la tecnologia si è impossessata delle nostre vite. Abbiamo bisogno della tecnologia per semplificarci la vita, ma non dovremmo permettere che ne consumi la maggior parte, per quanto limitata.

Verifica quanto tempo trascorri su Instagram. Vai nelle Impostazioni del tuo account, clicca su “La tua attività”, poi su “Come Usi Instagram” e “Tempo di utilizzo”. Troverai la media giornaliera e il dettaglio della settimana. Gestisci il tuo tempo impostando un promemoria per fare delle pause o un limite di tempo giornaliero (io consiglio 1 ora, vedrai che all’apparire della notifica scatterà qualcosa nella tua testa che ti dirà: **Non stai esagerando?**)

RENDI IL TUO FEED “INTENZIONALE”

UNFOLLOW

Come ci siamo già detti, lo scorrimento dei social media può creare dipendenza.

Non sto dicendo di eliminare del tutto i social media, ma piuttosto di rendere “intenzionali” i tuoi feed.

Smetti di seguire gli account che non ti motivano o non ti ispirano o che creano in te sensazioni spiacevoli, di disagio o anche solo di fastidio.

Se pensi di non riuscire ricorda che devi solo cliccare sul pulsante “**Smetti di seguire**”.

È questione di un secondo. Rimarrai sorpreso di quanto ti sentirai più leggero e felice quando inizierai a mettere in ordine la tua vita digitale.

Cerca di seguire solo persone che hanno valori in linea con i tuoi. O persone che ti mettono di buonumore.

O ancora chi fa divulgazione, chi ti informa, chi può nel suo piccolo, migliorare la tua vita, non peggiorarla o ‘intossicarla’.

PULIZIA

Molte persone che hanno seguito questo consiglio mi hanno poi raccontato di aver notato una forte diminuzione dell'invidia (non colpevolizzarti, succede a tutti di provare invidia, è normale, basta anche solo una giornata storta per vedere l'erba del vicino più verde e se hai letto il mio libro sai bene di cosa parlo) e un aumento del benessere e dell'autostima dopo aver eliminato quei contatti che stavano comunicando versioni eccessivamente idealizzate di se stessi e della loro vita sui social media.

Un recente studio dice che scrollare i post perfettamente curati degli altri può portare a una minore autostima e a un peggioramento dell'umore anche quando sappiamo che le vite pubblicate sui social non corrispondono alla vita reale.

Ricorda: così come un eccesso di oggetti ingombra le nostre case, un eccesso di social media può ingombrare le nostre menti. **Prenditi del tempo per fare pulizia!**

FAI UN ESAME DEL TUO AMBIENTE DIGITALE



Prima di tutto, devi avere un quadro chiaro di cosa sta succedendo nel tuo ambiente digitale.

- **Quali app usi di più e quali usi raramente?**
- **Quali distraggono e quali sono veramente utili?**
- **Quanto tempo passi sui tuoi dispositivi?**
- **Il tuo telefono e il tuo computer sono ugualmente pieni o uno è più organizzato dell'altro?**
- **L'utilizzo di questa app va a vantaggio della mia vita o del mio lavoro?**
- **Ho bisogno di questa app a portata di mano 24 ore su 24, 7 giorni su 7?**

Quanto meglio comprendi la tua vita digitale, tanto più efficacemente puoi riordinarla e semplificarla. Sii onesto con te stesso su ciò che è necessario mantenere e su quali parti della tua vita digitale puoi lasciare andare.

TEMPO

L'uso eccessivo dei social media, come il fumo, è una cattiva abitudine. Abbiamo periodi impegnativi e periodi di riposo nella nostra vita, ma è tutta una questione di coerenza, cerca un cambiamento a lungo termine, non una gratificazione immediata.

Quando la tua mente è pulita, gestire le tua attività e affrontare i fattori di stress quotidiani è molto più facile.

**Riposando la mente, guadagni tempo da dedicarti.
E niente deve avere più valore di quel tempo...**

Piccolo vademecum di aforismi e citazioni da consultare quando navighiamo nel favoloso mondo di Instagram:

1. “Come fa un bruco a diventare farfalla? Con Instagram”. *(cit.)*
2. “Chi ha poca marmellata la spalma tanto”. *(Federica Micoli)*
3. “Essere famosi sui social è come essere ricchi al Monopoly.” *(cit.)*
4. “Più uno avrebbe ragione di essere umile, più è difficile che lo sia”. *(C.Graggani)*
5. “Voglio vivere. Non funzionare”. *(cit.)*
6. “Peggio degli invidiosi ci sono quelli che pensano di essere invidiati”. *(cit.)*

7. “Chissà se quelli che contano, un giorno ci diranno a quanto sono arrivati”. *(cit.)*

8. “Il migliore augurio che si possa fare oggi è quello di avere un amico che al momento giusto ti tolga il telefono di mano”. *(Federica Micoli)*

9. “Discutere con certe persone è come giocare a scacchi con un piccione. Puoi essere anche il campione del mondo ma il piccione farà cadere tutti i pezzi, cagherà sulla scacchiera e poi se ne andrà camminando impettito come se avesse vinto lui”. *(cit.)*

10. “Successo è far credere le cose”. *(cit.)*

11. “Quello che dite di essere, non vi affannate a dirlo, siatelo”. *(cit.)*

12. “È la smania di sembrare che vi impedisce di essere”. *(cit.)*

GUIDA

AL

SOCIAL MEDIA

DECLUTTERING



FEDERICA
MICOLI