

ATTIVITÀ SOCIAL MEDIA DETOX

ANNO 2026

SOGGETTO RESPONSABILE

Ente organizzatore: Associazione Econtrovertia APS

Referente: Mark L. Miller

Econtrovertia APS è un'associazione ambientalista attiva in Trentino e in Bolivia, impegnata in quattro ambiti: sostenibilità ambientale, detox digitale, volontariato e solidarietà internazionale. Econtrovertia APS diffonde cultura ambientale attraverso il blog "greenmarked.it", realizza progetti di educazione ambientale, promuove l'equilibrio digitale con la piattaforma "Social Media Detox", sostiene l'agroecologia in Bolivia grazie al progetto "Agrecol Trees". Con massima coerenza e autenticità, Econtrovertia APS valorizza il confronto critico e il contraddittorio per armonizzare le diverse esigenze di uomo e natura.

Dal 2017 la piattaforma "**Social Media Detox**" incentiva l'equilibrio digitale e le relazioni faccia a faccia, combatte le dipendenze digitali e promuove uno stile di vita più libero e connesso alla natura.

CONTATTI

Tel: 370 3561101

E-mail: info@socialmediadetox.it

PEC: econtrovertia@pec.it





LISTA ATTIVITÀ DETOX 2026

AREA “PSICOLOGICA”

- Anxiety Escape Challenge: laboratorio di intelligenza emotiva
- La gestione delle emozioni sui social e nel Metaverso
- Modalità contatto: disconnessi ma connessi
- ON-LIFE e il diritto all'oblio
- Pensa, prima di postare pensa: laboratorio sul cyberbullismo
- Una comunicazione social ad hoc: laboratorio di netiquette

AREA “SPORTIVA”

- Giochi analogici “di una volta”: tradizione e cooperazione
- Torneo di brännboll svedese: spensieratezza e libertà senza pensieri digitali
- Equilibrio tra corpo, mente e spirito: corso di yoga Detox

AREA “ARTISTICA”

- Laboratorio teatrale “Città invisibili e Black Mirror”
- Musical workshop: “Il Re Leone”

AREA “SOCIALIZZAZIONE”

- Accoglienza e ice-breaking games: giochi di conoscenza e socializzazione
- Detox Night “Ti sblocco un ricordo”: disco dance e karaoke

AREA “AMBIENTE E NATURA”

- Orientamento senza Google Maps: gara di geocaching per esplorare il territorio
- Laboratorio, quiz e uscita “L’impatto ambientale del cellulare e il Digital Carbon Footprint”

DESCRIZIONE ATTIVITÀ:

AREA “PSICOLOGICA”

Anxiety Escape Challenge: laboratorio di intelligenza emotiva

Attraverso sfide di gruppo e percorsi a ostacoli, il laboratorio educativo “Anxiety Escape Challenge” esplorerà le tematiche dell’ansia e del sentimento di connessione/disconnessione quando siamo sui social media. Tramite la forma giovanile, agevolata e sfidante della Escape Room, gli studenti impareranno non solo la Formula Matematica dell’Ansia, ma come risolverla, scoprendo con vari enigmi le sue componenti e come assemblarle in uno scambio reciproco per trovare la soluzione insieme. E alla fine della sfida, giungerà il premio.



La gestione delle emozioni sui social e nel Metaverso

Il laboratorio d’intelligenza emotiva s’incentra sulle tematiche della connessione e disconnessione, dell’ansia, della motivazione e della concentrazione: tutti argomenti che ci toccano direttamente nella vita quotidiana quando saltiamo distrattamente da un post all’altro sulle piattaforme socialmediatiche. Grazie a questo laboratorio i partecipanti apprenderanno le basi dell’intelligenza emotiva, il funzionamento degli algoritmi alla base dei social e del prossimo metaverso e alcune tecniche per difenderci da essi.



Modalità contatto: disconnessi ma connessi

Esperendo s'incontra, e quando ci si incontra ci si trasforma. Fare esperienza delle parti che ci abitano, senza volerle modificare, ma semplicemente lasciandole essere, è il terreno su cui questo laboratorio affonda le sue radici. Entrare in contatto con sé e con la molteplicità che ci vive, in uno spazio condiviso, può offrire la possibilità di accorgersi che forse non siamo così soli in questo grande mare della vita. La dimensione del gruppo offre quel tipo di campo interpersonale in cui i vissuti altrui possono risuonare in noi, e allo stesso tempo, i nostri possono farsi eco per altri. L'idea che muove il laboratorio è che si cambia quando si smette di voler cambiare, e che ciò che si è, è già abbastanza. È un invito a smettere di spingere il fiume poiché scorre da solo...è un invito a sostare con ciò che c'è, così com'è, e a sospendere, per un attimo, quel voler cambiare le cose.



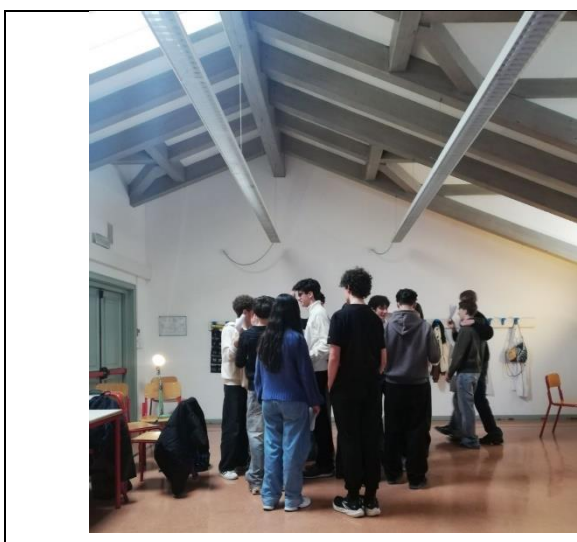
ON-LIFE e il diritto all'oblio

Al giorno d'oggi la dicotomia on-line e off-line è superata. Il nostro nuovo habitat si chiama on-life. A partire da questo concetto, in questo laboratorio psico-educativo verrà analizzato l'impatto dell'esposizione digitale sulla crescita personale e verranno presentati gli strumenti di tutela della privacy, favorendo il dialogo e il confronto tra i partecipanti.



“Pensa, prima di postare pensa” laboratorio sul cyberbullismo

L'intervento proposto sul tema del cyberbullismo è pensato come uno spazio esperienziale, più che come una lezione frontale. L'obiettivo è creare le condizioni affinché gli studenti possano fare esperienza delle dinamiche relazionali, emotive e comunicative che caratterizzano il cyberbullismo. Mediante attività pratiche e momenti di condivisione, gli studenti saranno accompagnati a portare attenzione a ciò che accade nel “qui e ora”: come si sentono, come reagiscono, che ruolo assumono nelle interazioni online e offline. Il focus sarà posto sul riconoscimento delle emozioni, sulla consapevolezza dell'impatto delle proprie azioni e sull'importanza della responsabilità personale nelle relazioni. L'intervento mira a favorire un clima di ascolto reciproco, in cui ciascuno possa esprimersi quanto più liberamente possibile, sviluppando una maggiore consapevolezza di sé e dell'altro, come primo passo per prevenire comportamenti di esclusione e prevaricazione.



Una comunicazione social ad hoc: laboratorio di netiquette

Quali sono le regole per una corretta comunicazione digitale? In questo laboratorio interattivo si impareranno le regole del bon-ton sui social e i principi basi di “igiene digitale”.



AREA "SPORTIVA"

Giochi analogici "di una volta": tradizione e cooperazione

Giochi di tradizione e cooperazione: corsa nei sacchi, tiro alla fune, bandiera, passa cerchio... non è importante essere i più forti ma essere abili! Caratteristici del mondo analogico dei nostri nonni, torneremo, divertendoci, alla semplicità del passato



Torneo di brännboll svedese: spensieratezza e libertà senza pensieri digitali

Il torneo di *brännboll*, una variante semplificata, meno tecnica e più dinamica del baseball americano, incentiverà la partecipazione libera e spensierata ad un'attività ludico-sportiva di squadra. Per la sua natura sociale, questo gioco di palla-e-mazza svedese promuoverà il divertimento e attiverà dinamiche di gruppo finalizzate all'adeguata pianificazione di una strategia di gioco e alla suddivisione dei ruoli in base alle competenze, limitazioni e punti di forza di ciascun giocatore.



Equilibrio tra corpo, mente e spirito: corso di yoga detox

Un corso yoga detox per ritrovare quel benessere psicofisico messo spesso a dura prova dai ritmi accelerati del mondo digitale iperconnesso.



AREA “ARTISTICA”

Laboratorio teatrale “Black Mirror nelle Città invisibili”

Il laboratorio teatrale esplorerà la comunicazione non verbale, l’espressività vocale e corporea dal vivo propria del mondo teatrale, confrontandola con la comunicazione digitale attraverso immagini tratte dalla serie televisiva “Black Mirror”, giochi teatrali, piccole improvvisazioni e letture teatralizzate tratte da “Le città invisibili” di Italo Calvino. Il laboratorio creerà uno spazio libero in cui le/i ragazz* potranno esplorare la propria creatività. Alla fine del laboratorio si rifletterà assieme sul confronto fatto.



Musical workshop: Il Re Leone

Liberalmente ispirato al film “Il Re Leone”, il workshop coinvolgerà gli studenti in un’avvincente performance musicale, coreografica e teatrale.



AREA “SOCIALIZZAZIONE”

Accoglienza e ice-breaking games: giochi di conoscenza e socializzazione

Ritiro degli smartphone e check-in, attività sociali dinamiche e interattive per “rompere il ghiaccio” e immergersi in un mondo Detox promotore di relazioni genuine e faccia a faccia.



Detox Night “Ti sblocco un ricordo”: disco dance e karaoke

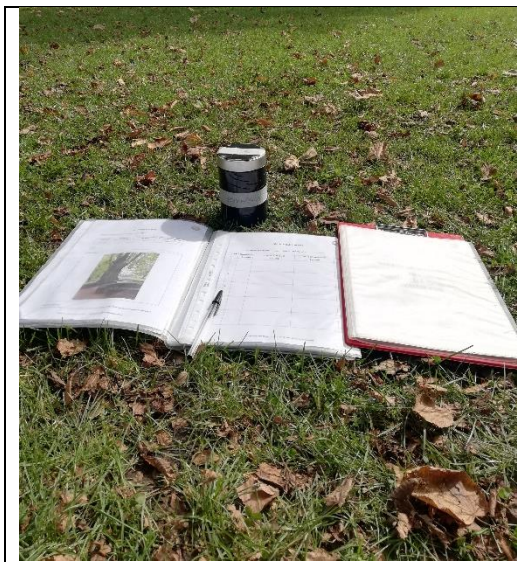
Pizza-party, giochi da tavola, karaoke, disco dance tutto rigorosamente senza telefono. Hai mai provato l’ebbrezza di vivere una festa phone-free? Divertimento e libertà autentica per scioglierti, sbloccarti un ricordo e crearne di nuovi.



AREA “AMBIENTE E NATURA”

Orientamento senza Google Maps: gara di geocaching per esplorare il territorio

La gara di geocaching, una specie di caccia al tesoro moderna che utilizza “tesori” georeferenziati, promuoverà lo spirito dell’avventura e il gusto di esplorare contesti urbani e naturali sconosciuti.



Laboratorio “L’impatto ambientale degli smartphone e il Digital Carbon Footprint”

Analizzando ciò che è contenuto all’interno del nostro telefono, l’energia che consumiamo per utilizzarlo e cosa succede quando non funziona più, questo laboratorio didattico si concentrerà sull’impatto ambientale dello smartphone durante tutto il suo “ciclo di vita”, ovvero dall’estrazione dei minerali contenuti in esso fino al suo smaltimento. Inoltre, integrando misurazioni tecniche e quiz interattivi, il laboratorio esplorerà i costi ambientali delle principali piattaforme digitali, analizzerà l’effetto delle onde elettromagnetiche sulla nostra salute e ci aiuterà a ridurre l’impronta ecologica del nostro stile di vita digitale.

