

**Dipendenza dal cellulare,  
più tempo ed efficienza  
con LockBox in azienda**

**Ricciolini  
P.14**

# Dipendenza dal telefono con LockBox in azienda più tempo ed efficienza

Disconnettersi per ritrovare la concentrazione e tornare alla socialità, sia in ufficio sia in università. Nasce un'app pensata per silenziare le distrazioni virtuali con un sistema a premi: l'obiettivo è migliorare il nostro rapporto con la tecnologia

**Chiara Ricciolini**

I bagliore sputato fuori dallo schermo poggiato sul comodino, anche nel cuore della notte. E tutte quelle ore spese a scrollare i social, che inghiottono il tempo già scarso della nostra vita. Sono tanti gli italiani per cui il confine tra realtà online e offline ormai è sempre più indistinguibile. Secondo l'Associazione Social Warning, Movimento etico digitale, il 77% dei ragazzi si dichiara dipendente dai dispositivi digitali. Non solo social, ma anche notifiche continue e consumo compulsivo di



Peso:1-1%,14-59%

contenuti.

Per questo nasce LockBox, un'applicazione pensata per ridurre le distrazioni digitali durante lo studio. Ma non solo studio: anche lavoro. «L'applicazione è stata già adottata da diverse aziende, come DoValue e Fincantieri» spiegano a *Moneta* i fondatori Giulia Violati, 24 anni, e Simone D'Amico, 23. Perché anche per il lavoratore il diritto al benessere e alla disconnessione è fondamentale. «L'applicazione è stata scelta da diverse università italiane, dalla Federico II di Napoli al Campus Biomedico di Roma fino alla Luiss Guido Carli. Da qui alla fine dell'anno forniremo il servizio a più di 500 mila studenti». Violati è laureata in Economia e management alla Luiss Guido Carli di Roma e ha lavorato alle Nazioni Unite a New York come financial advisor sui temi Esg. D'Amico è specializzato in neuroscienze e ora è ricercatore al Digital Wellness Lab di Harvard, dove studia proprio come la tecnologia influenzi il benessere delle persone. Dall'unione di queste due esperienze d'eccellenza nasce l'ambizione di aiutare le persone a disconnettersi per un periodo limitato da social e applicazioni fonte di distrazione. «Ci siamo resi conto che la maggior parte delle persone intorno a noi, sia studenti sia dipendenti d'azienda, non ama il proprio rapporto con il cellulare. La tecnologia ruba loro tanto tempo e tante energie», spiegano i due founder.

Il benessere digitale dei dipendenti è altrettanto cruciale di quello di chi studia. Ma l'applicazione fornita alle aziende ha un duplice utilizzo: è a disposizione sia del lavoratore sia della sua famiglia. «Diamo una soluzione al dipendente non solo per il benessere digitale sul posto di lavoro, ma anche per il benessere digitale a 360 gradi, che può essere condiviso con i propri cari», aggiunge Violati. Secondo la visione di D'Amico e Violati, è infatti compito delle aziende agire per tutelare la salute e il diritto alla disconnessione dei propri dipendenti.

L'abuso degli schermi è un pericolo concreto per la società: oltre il 75% degli adolescenti in condizioni di isolamento e dipendenza da social e gaming ha una relazione distorta, disfunzionale o assente con i genitori. Il dato racconta non solo l'eccesso di connessione, ma anche il vuoto relazionale che molti giovani provano a colmare attraverso il dispositivo.

La preoccupazione riguarda anche gli adulti. Secondo un'indagine promossa da **Con i Bambini** e condotta dall'Istituto Demopolis, l'83% degli italiani si dice allarmato dalla dipendenza degli adolescenti da internet, smartphone e tablet. La tecnologia, nata per semplificare la vita quotidiana, è diventata una presenza opprimente. Entra nello studio, nel tempo libero, nelle relazioni. Secondo l'ultimo Rapporto Censis sulla



comunicazione, quasi 4 italiani su 10, il 38,1%, hanno fatto social detox almeno una volta nella vita.

Le ragioni dimostrano che c'è consapevolezza dei danni dell'abuso dei dispositivi digitali: il 25,6% lo fa perché i social distraggono troppo dalle attività quotidiane, il 20,6% per recuperare tempo nella vita offline, il 17,8% perché avverte una vera sensazione di dipendenza. C'è poi un 17,4% che sceglie di disconnettersi per tutelare la privacy. Altri lo fanno per sottrarsi all'ansia da confronto o per proteggere il proprio umore.

Eppure oggi la maggior parte delle organizzazioni non offre strumenti pratici per poter gestire la tecnologia che si ha a disposizione in azienda. «Noi aiutiamo e supportiamo soprattutto l'Hr che vuole offrire una soluzione di benessere ai propri dipendenti» raccontano.

L'app funziona con un meccanismo a premi: ogni minuto lontano dalle distrazioni genera una valuta virtuale interna. Più dura la sessione di studio, più monete si accumulano. Le monete possono essere convertite in premi offerti dai partner convenzionati: libri, abbonamenti in palestra, ingressi al cinema, biglietti per concerti, eventi culturali e musei.

«LockBox è completamente volontaria e a discrezione del dipendente che vuole disintossicarsi da un utilizzo eccessivo del cellulare». Sia i dipendenti sia gli studenti hanno diverse modalità che possono scegliere in modo autonomo e decidere quali app vogliono bloccare in quel determinato momento. Non è l'azienda che controlla o impone qualcosa al dipendente, ma è il lavoratore che sceglie di focalizzarsi sul momento presente, magari di fare una cena senza distrazioni, di godersi il tempo con la famiglia oppure di lavorare concentrato senza interruzioni.

«Con alcune aziende con cui lavoriamo lasciamo sempre aperti Outlook e Teams, che sono quelli che ser-

vono maggiormente per lavorare», spiega Violati. «Altre aziende, invece, ci hanno chiesto di offrire modalità weekend in cui Outlook e Teams rimangono bloccati per favorire anche la disconnessione dal lavoro nel fine settimana, ma è sempre il dipendente che sceglie».

«Per le persone è difficile gestire tutta questa tecnologia, ma vogliono riappropriarsi del proprio tempo e lo vogliono fare per rispondere a delle ambizioni e a delle necessità. Non vogliamo demonizzare i social o la tecnologia. LockBox è un'azienda tecnologica nata per gestire la tecnologia stessa. Crediamo che sia una skill del dipendente saper utilizzare il cellulare in modo produttivo. Ma senza strumenti è molto difficile».

La soluzione è composta da un software, l'app LockBox, che viene personalizzata per ogni azienda: ogni impresa ha quindi l'app brandizzata con i propri colori e le proprie funzionalità. Dall'app si possono selezionare le applicazioni che si vogliono bloccare. Si avvia la sessione di focus, si iniziano a guadagnare monete virtuali e, quando il dipendente decide di terminare la sessione per tornare online, deve fare un tap, come con una carta di credito, sull'hardware LockBox, dalla forma di una saponetta, che contiene un chip. Facendo taps si ritorna online.

Una chiave fisica, insomma. Così si ribalta la narrazione: non è necessario eliminare la tecnologia, ma è possibile usarla con più consapevolezza.

In basso Giulia  
Violati e Simone  
D'Amico  
fondatori di  
LockBox

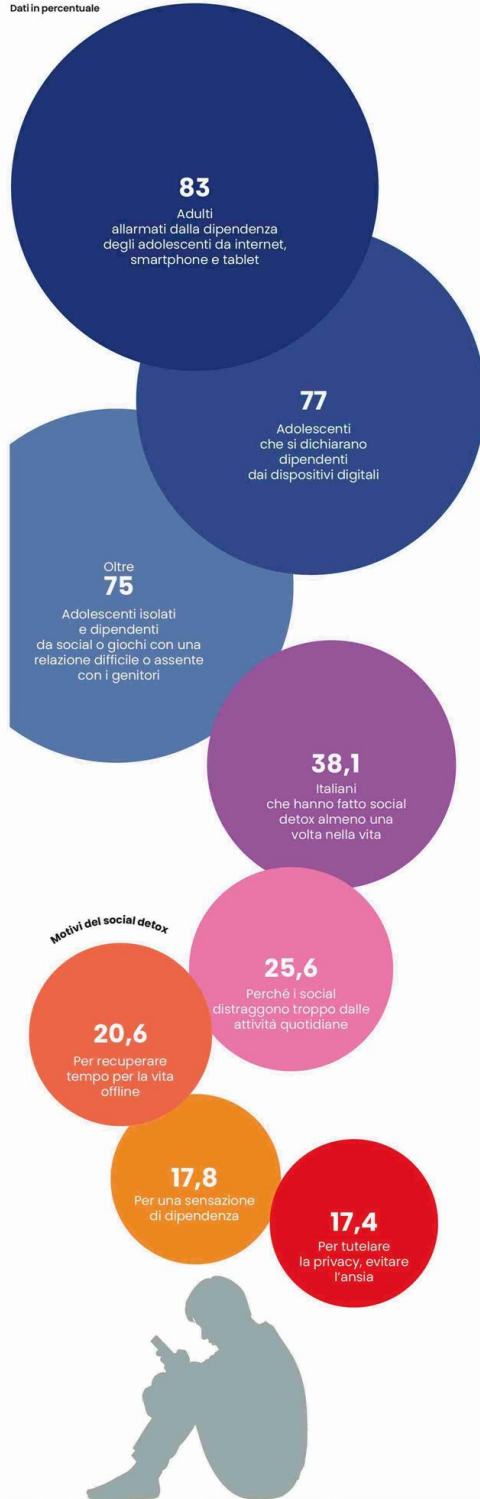


Peso: 1-1%, 14-59%

**La rivoluzione digitale in numeri**

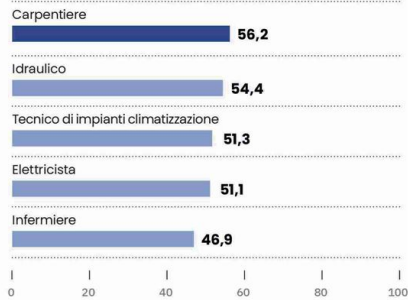
**Il rapporto difficile con il digitale**  
Quota di adolescenti italiani che dichiara una dipendenza dai dispositivi digitali

Dati in percentuale



**I mestieri più resistenti all'IA**  
Secondo i genitori della Generazione Z negli Stati Uniti

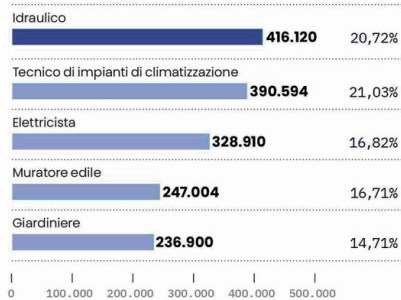
Dati in percentuale



**Il valore economico dei mestieri manuali**

Fatturato medio in dollari

Quota imprese oltre 1 milione

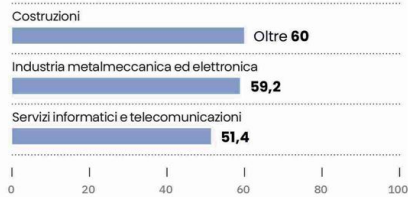


**Le professioni più difficili da reperire in Europa**

- 1 Saldatori e tagliatori a fiamma
- 2 Infermieri professionali
- 3 Cuochi
- 4 Eletttricisti edili e assimilati
- 5 Idraulici
- 6 Autisti di mezzi pesanti
- 7 Lattonieri
- 8 Medici specialisti
- 9 Attrezzisti e operatori di macchine utensili
- 10 Macellai e altri preparatori alimentari

**Dove è più difficile trovare lavoratori in Italia**

Dati in percentuale



**Posti vacanti stimati e difficoltà di reperimento**

Dati in numerodi posti di lavoro

Difficoltà di reperimento



Peso:1-1%,14-59%

Il presente documento non è riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.