

Il cervello ai tempi di internet.

Per immaginare l'influenza di internet sul cervello basti pensar che spendiamo mediamente 1 ora al giorno su FB.

Il cervello è in continuo adattamento con l'ambiente. E l'ambiente digitale incoraggia a essere superficiali e non sviluppa l'empatia, e contemporaneamente la tecnologia ci sostituisce in alcune mansioni.

Un giudizio sulla tecnologia dipende dall'uso che ne facciamo e dal nostro senso critico.

Le principali aree in cui FB influisce con il cervello sono:

- 1) **ATTENZIONE.** Internet abitua al multitasking e quando si apprende in mezzo a distrazioni e altre mansioni quello che si apprende non va nella memoria stabile, ma in una memoria provvisoria; quindi da FB non si apprende bene come si dovrebbe. Le interruzioni colpiscono la mente e soprattutto l'attenzione e la concentrazione.
- 2) **MEMORIA.** Si tende a relegare a internet cio' che e' proprio della memoria. Il trend e' crescente. Si consulta lo smartphone per rispondere a delle semplicissime domande. Il mezzo diventa sempre piu' familiare. Piu' le cose sono a portata di mano con un click e piu' il cervello si disabitua a memorizzare. Per certe mansioni serve

connettere diverse informazioni e ciò non funziona bene quando ci appoggiamo alla memoria esterna di internet anziché alla nostra.

- 3) PENSIERO. Il fatto di leggere dal video ci spinge a leggere i dettagli e a non sforzarsi a capire il senso attivando il pensiero astratto. La lettura su carta invece stimola l'intelligenza inferente, cioè da alcune informazioni ricostruire una storia ossia saper leggere tra le righe ed in modo logico. Doti necessarie per compiti creativi o per inventare.
- 4) EMPATIA. Le distrazioni si ripercuotono anche sulle emozioni, quindi anche sul rapporto con gli altri.
- 5) INTROSPEZIONE. Le informazioni che provengono via internet ci fanno perdere la priorità delle cose. Inoltre è stato dimostrato che ogni azione che facciamo online genera degli ormoni e che ad esempio un like di FB diventa come una droga.
- 6) ATTEGGIAMENTI. Lo schermo genera nervosismo e il suo uso è correlato nei giovani alla mancanza di interessi. Tuttavia chi usa FB è più incline ai rapporti umani rispetto a chi non usa FB.

In conclusione: sapere che internet influenza il comportamento ci rende vigili e critici.