

Mind Your Time, l'applicazione per disintossicarsi dallo smartphone

I programmi di detox ormai non riguardano più solo il benessere fisico ma anche quello mentale. Nasce così Mind Your Time, l'applicazione che permette di «disintossicarsi» dall'utilizzo eccessivo dello smartphone. Dopo il boom dei social network, sempre più giovani cercano delle soluzioni pratiche per non incorrere nella nomofobia, quel timore ossessivo di non essere collegati al proprio cellulare, e una delle proposte arriva da una startup di amici, tutti under 30. Tre psicologi, due informatici e un economista,

guidati da Mattia Minzolini, ex studente dell'Università di Milano-Bicocca, sono stati selezionati nell'ambito della terza call Biunicrowd, il programma di finanza alternativa dell'Ateneo promosso per consentire a studenti, ex studenti, docenti, ricercatori e dipendenti di realizzare progetti innovativi e idee imprenditoriali attraverso campagne di raccolta fondi. L'applicazione sviluppata, Mind Your Time, è dotata di un sistema di monitoraggio dell'uso delle singole app e del cellulare nel suo complesso. Grazie

a questo strumento l'utente può selezionare gli elementi che preferisce monitorare ed impostare delle soglie di tempo-limite, superate le quali riceve una notifica di allerta. Scattato il timer preimpostato interviene un avatar che propone al consumatore una serie di attività e tecniche proprie della psicologia del benessere: meditazione, visualizzazione, rilassamento, attivazione, focusing e scrittura espressiva, in brevi training di durata variabile tra i 3 e i 20 minuti. Le attività sono strutturate secondo livelli di progressione che vengono sbloccati una volta superato lo step precedente, come in un gioco. Tutti i contenuti per il



L'app propone un utilizzo consapevole dello smartphone e favorisce lo sviluppo del benessere digitale

benessere vengono personalizzati in modo automatico, grazie al monitoraggio dell'uso dello smartphone ma anche tramite l'interazione diretta con l'utente finale, al quale l'app chiede regolarmente informazioni relative alla propria condizione psico-fisica. «Mind Your Time è una tecnologia positiva che pone al centro l'esperienza e il benessere della persona e adotta un approccio scientifico proprio della psicoeducazione» spiega Mattia Minzolini, team leader di «Mind Your Time». Tramite l'utilizzo di queste tecniche Mind Your Time punta a diventare un'alleata contro iperconnettività, compulsione digitale e technostress.

Jasmine MILONE

APOSTOLATO DIGITALE

condividere codici di salvezza

RIFLESSIONE – L'IMPORTANZA DI EDUCARSI AL SILENZIO, ALL'ASCOLTO ANCHE IN UN CONTESTO IPERTECNOLOGICO

Nel mondo iperconnesso imparare dai pescatori...

È incredibile pensare ad un mondo più interconnesso e più solo di quello in cui oggi viviamo.

Il mio professore delle medie diceva sempre che il vero problema dell'umanità è dare ai più bisognosi i pesci e non le canne da pesca. Per quanto riguarda il digitale le cose stanno proprio così: è lo squalo che ci ha mangiato, ma solo perché non abbiamo imparato a nuotare.

La vera difficoltà risiede, forse, nella carenza di educazione all'altro che caratterizza le nostre vite. Ma educare all'altro cosa vuol dire? Significa essere persona e, poi, singolo. Essere in grado di rapportarsi al mondo con una capacità di comprensione della comunità che, in quando munus, è luogo di interscambio dove ciascuno regala e riceve, dove nessuno è protagonista. In un mondo in cui «condividere» sembra essere la parola d'ordine, a mancare è quella condizione volta a creare uno spazio comune in cui porre le nostre debolezze tutte umane.

La bruttezza, il silenzio, l'altruismo, il misurarsi, il sé: ecco le paure più grandi dell'animale social(e). Paure che restano irrisolte nel grande abisso del digitale, danneggiandolo irrimediabilmente. Come possiamo risolvere tanti timori? Come sempre: affrontandoli.

Educare al brutto. Ci creiamo questi profili felici, eppure la vita non è tutta lì. Oscuriamo la sofferenza. Al contrario, dobbiamo imparare ad afferrare la bruttezza tipica del mondo, accoglierla e conviverci. Non siamo perfetti, siamo solamente esseri umani che cercano di coprirsi i brufoli col fondotinta. Ma ogni tanto sarebbe giusto lasciare i trucchi nella trousse. Educare all'ascolto. Ascoltare gli altri, ascoltare se stessi, ascoltare il silenzio. La bussola della nostra persona deve affrontare la propria sordità. Imparare a



non sovrastare il prossimo, evitare quella mala informazione che crea un pubblico incapace di cogliere la preziosità del silenzio. In un mondo in cui tutti hanno qualcosa da dire, forse sarebbe giusto saper ascoltare.

Educare al dono che non chiede nulla in cambio. Si dice che questa sia una cosa che solo i genitori sappiano provare, io non sono d'accordo. Sono convinta che rappresenti una qualità comune a tutti coloro che capaci di amare davvero. E non credo che si debba fare figli per saper amare. Il mondo è un posto pieno d'amore, basta solo avere fiducia. E se amare vuol dire fidarsi, dobbiamo essere pronti a dare senza chiedere nulla in cambio, proprio come la fiducia ha il coraggio di operare nei nostri riguardi.

Educare al confronto. Se un giorno partecipassi ad un concorso di bruttezza, alla faticosa domanda «Cosa faresti per salvare il mondo?», saprei con certezza come rispondere: eliminerei l'invidia. Credo che l'invidia rappresenti una condanna per chi la prova, prima ancora che essere un fardello per chi



Abbiamo a disposizione un mondo facile e accessibile che ci aiuta come uomini ad evolverci, e, soprattutto, come persone ad essere più umani. Ma non sarà mai veramente facile e accessibile finché non saremo in grado di migliorarci, preservando le nostre debolezze

la subisce. Essere invidiosi è ciò che nasconde a noi stessi la nostra persona, la nostra umanità, ci rende incapaci di misurarci con gli altri. Dovremmo imparare dai velocisti: i più forti nelle corse centrali per spingere ciascuno a dare il meglio di sé.

Educare alla solitudine. Sembra che più ci sforziamo nel creare mondi nuovi, più siamo incapaci di stare da soli, abbiamo paura di noi stessi. Riscoprire il nostro essere, hic et nunc, vorrebbe dire essere più trasparenti, più autentici, più persone. Renderci conto che il sé viene prima del digitale e siamo noi a doverne fare buon uso, per rispettare la nostra integrità, per rimanere fedeli alla

nostra autenticità. Abbiamo a disposizione un mondo facile e accessibile che ci aiuta come uomini ad evolverci, e, soprattutto, come persone ad essere più umani. Ma questo mondo non sarà mai veramente facile e accessibile finché non saremo in grado di migliorarci, preservando le nostre debolezze. Una promessa che dovremmo rispettare per curarci dalla sordità dell'avarizia. Una promessa in cui sarebbe possibile aver fiducia se solo avessimo il coraggio di imitare i pescatori: ascoltare il mare e stare in silenzio, per imparare a condurre la canna da pesca dell'umanità.

Giulia BRUNO
tirocinante SPES

NOVITÀ – PER GLI INGEGNERI

Politecnico, un corso in «Grandi sfide»

È una novità nel panorama dell'università italiana il nuovo corso curriculare dal nome evocativo - Grandi Sfide - che il Politecnico di Torino proporrà per il prossimo anno accademico come formazione obbligatoria per tutti gli studenti di Ingegneria: sei «grandi sfide», cioè sei importanti sfide della contemporaneità, ciascuna articolata in 4 direzioni diverse, per un totale di 24 corsi da circa 150 studenti ciascuno, co-insegnati da altrettante coppie di docenti, uno con impostazione tecnica e uno proveniente dal mondo delle scienze umane e sociali, con un'introduzione generale. I corsi saranno aperti anche, su base volontaria, agli studenti di Design, Architettura e pianificazione territoriale interessati, e agli studenti di filosofia dell'Università di Torino. Dopo una lezione «zero» dedicata agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile proposti dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, il filosofo della scienza Telmo Pievani spiegherà, nel corso di circa 7 ore di lezione, perché il dialogo tra saperi non è solo intellettualmente e civilmente auspicabile, ma anche estremamente utile per risolvere problemi scientifici e tecnologici reali, in questo modo assicurando le basi concettuali per il resto dell'insegnamento. Saranno quindi proposte 3 ore di introduzione generale per ciascuna delle 6 Grandi Sfide, e poi inizieranno i 24 corsi (quattro per ciascuna delle sei sfide) co-insegnati da un docente di provenienza «tecnica» e da un «umanista-scienziato sociale». I due co-docenti forniranno agli studenti una introduzione teorica interdisciplinare sull'argomento trattato nell'insegnamento.

Finita l'introduzione teorica, gli studenti si divideranno in gruppi per la realizzazione di progetti che permetteranno loro di concretizzare quanto imparato, sempre seguendo un approccio interdisciplinare. In più, il Politecnico sta istituendo un Centro Studi su tecnologia e società, e già dal 2019 propone alla propria comunità interna, ma anche al pubblico più ampio, iniziative culturali che aiutano a comprendere, con l'aiuto di molti saperi, il sempre più importante tema del rapporto tra tecnologia e società.

