



Iniziativa rivolta a tutta la comunità studentesca

Università e benessere: equilibrio tra vita reale, social media e intelligenza artificiale

Camerino lunedì **20 aprile 2026** ore 9-14
Polo Sant'Agostino - Aula 4 - via Sant'Agostino

L'iniziativa si inserisce nell'ambito delle azioni previste dal Progetto ProBen 2, finalizzato alla promozione del benessere psicologico della popolazione studentesca universitaria e alla prevenzione dei comportamenti a rischio dalla dipendenza da sostanze a quella comportamentale.

Nel contesto attuale, caratterizzato da una crescente digitalizzazione e dall'uso sempre più diffuso di strumenti basati su intelligenza artificiale, emerge la necessità di sviluppare una maggiore consapevolezza rispetto agli effetti che tali tecnologie esercitano sulle dinamiche sociali e di gruppo, nonché sui processi cognitivi, emotivi e comportamentali.

Particolare attenzione viene rivolta ai meccanismi neurobiologici del sistema di ricompensa, implicati nelle dipendenze sia da sostanze che comportamentali, alle conseguenze dell'utilizzo intensivo di social media e strumenti di AI sul funzionamento cognitivo, sull'attenzione e sul benessere psicologico.

L'iniziativa intende pertanto offrire alle studentesse e agli studenti strumenti di comprensione e di riflessione critica, promuovendo un corretto stile di vita.

09.00
Registrazione

9.30
**Presentazione PRO-BEN
Menti in Movimento (Me.Mo)**
a cura delle psicologhe del progetto
Cristina Polini e Justyna Poniatowska

Somministrazione Survey sul Benessere

10.30
Il cervello e i sistemi di rinforzo

- Il sistema di ricompensa cerebrale: principali strutture coinvolte
- Il ruolo della dopamina nei processi motivazionali
- Meccanismi di rinforzo e apprendimento
- Dipendenze comportamentali: definizione e caratteristiche
- Dall'uso all'abuso: segnali precoci di rischio

Gabriele Zanardi
Psicoterapeuta, Professore a contratto
Università degli Studi di Pavia

Esercitazione interattiva
sui comportamenti digitali quotidiani

12.00
**Social media, AI
e impatto sui processi cognitivi**

- L'economia dell'attenzione e i meccanismi di ingaggio digitale
- Effetti dell'utilizzo dei social media su attenzione, memoria e regolazione emotiva
- Dinamiche di confronto sociale e costruzione dell'identità online
- Intelligenza artificiale e processi cognitivi: opportunità e criticità
- Delega cognitiva, bias algoritmici e rischi emergenti

Gabriele Zanardi

Discussione guidata
su casi d'uso reali dell'AI
nello studio universitario

13.30
Test di valutazione
per il riconoscimento di **1 CFU**
per le studentesse e gli studenti
della *Scuola di Scienze del Farmaco
e dei Prodotti della Salute*