

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Benessere digitale e uso consapevole della tecnologia: una serata pubblica a Castellanza

Tommaso Guidotti · Monday, May 18th, 2026

Smartphone, social media e notifiche continue fanno ormai parte della quotidianità, ma quale impatto hanno sul modo di pensare, sentire e relazionarsi? Per rispondere a questa domanda e offrire strumenti utili a sviluppare un uso più consapevole dei dispositivi, l'Associazione culturale Il Filo, in collaborazione con l'associazione Area Giovani, ha organizzato l'incontro pubblico dal titolo "Benessere digitale".

L'appuntamento è fissato per mercoledì 20 maggio alle ore 21:00 presso la Biblioteca Civica di Castellanza, in Piazza Castegnate. L'evento, che gode del patrocinio del Comune di Castellanza e del sostegno della BCC di Busto Garolfo e Buguggiate e della Cartoleria Dal Monti, è a ingresso libero e gratuito, senza limiti di età. I temi al centro dell'incontroLa serata si rivolge trasversalmente a giovani, genitori e adulti interessati a comprendere meglio le dinamiche che regolano il rapporto con le piattaforme digitali.

Durante l'evento verranno analizzati i meccanismi psicologici legati all'uso della tecnologia, come lo scrolling infinito, l'effetto dei sistemi di notifica, il ruolo della dopamina e i bias cognitivi. Si parlerà inoltre delle conseguenze del multitasking sull'attenzione e delle ripercussioni della connessione perenne su memoria, creatività e qualità del sonno. Oltre all'analisi dei rischi e dei meccanismi che possono ingenerare dipendenza, lo spazio formativo proporrà diverse strategie pratiche di disconnessione intenzionale, tecniche per la gestione dell'attenzione ed esercizi guidati per valutare il proprio bilancio digitale.

La relatrice

A guidare i partecipanti nel percorso sarà Monica Bormetti, psicologa ed esperta in benessere digitale, oltre che fondatrice della piattaforma "Smart Break – Digital Wellbeing & Balance". Da tempo impegnata nello studio degli effetti del digitale su emozioni e comportamenti, Bormetti collabora con istituti scolastici, aziende e organizzazioni promuovendo un approccio che unisce psicologia, neuroscienze e pratiche di mindfulness applicate all'ambiente digitale.

Per ulteriori informazioni sull'iniziativa è possibile contattare gli organizzatori via email all'indirizzo associazioneilfilo@gmail.com oppure al numero di telefono 327 1212276.



BENESSERE DIGITALE

Come usare la tecnologia in modo consapevole

Una serata per capire come la tecnologia influenza mente, abitudini e relazioni



Scopriremo i meccanismi che creano dipendenza e le strategie pratiche per un uso consapevole

20 Maggio 2026 h 21.00

c/o la Biblioteca Civica Monica Bormetti

**Piazza Castegante
Castellanza**

**psicologa esperta
in benessere digitale**

EVENTO GRATUITO APERTO A TUTTI



Con il patrocinio del
Comune di Castellanza



Per info: associazioneilfilo@gmail.com cell. 327/1212276

This entry was posted on Monday, May 18th, 2026 at 9:28 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.