# File audio

[Audio\_HCI\_psicologa.mp3](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

# [Trascrizione](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E che è uno dei percorsi possibili all'interno del servizio. Non so se lo sai, c'è quello per il supporto psico psicoterapeutico e poi c'è quello invece legato più alla metodologia didattica.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Esatto, perfetto. Sì, noi c'eravamo, ci siamo un po' informati su cosa faceva Daria, perché comunque per contattarla abbiamo cercato di avere qualche informazione. Sì.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, e tu sei ricordami perché ho letto l'email, ma adesso mi sfugge.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Allora sono Antonio Lauriano e faccio parte di un gruppo del progetto di fondamenti di Human Computer Interaction. Questo è un corso del terzo anno a scelta di ingegneria informatica. In cui la professoressa fondamentalmente ci richiede di trovare un tema sociale a noi a cuore, che noi crediamo possa essere buono per la Comunità e cercare di sviluppare un prototipo di APP che possa aiutare. Determinati tipi di utenti a migliorare questo problema e nel nostro caso avevamo individuato come tema sociale il la difficoltà degli studenti nell'organizzazione dello studio e la sempre meno capacità di saper avere un metodo nello studio. Quando si quindi diciamo questo è il nostro tema come utenti target avevamo individuato tutti i ragazzi del liceo e dell’università; quindi, diciamo dai 14 fino ai 25 20. anni e quindi avevamo interesse a. Buongiorno.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Eccomi qua, eccomi qua, scusatemi. Ero dietro. Ciao. No, ci stavamo iniziando a presentare, tutto qua. Gli ho chiesto un po' di raccontarmi, di presentarci soltanto. Non so perché, non so se tu avevi già avuto modo di conoscerlo. Ah ok.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Solo per via mail.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Eccoci.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Buongiorno. Tanto, tanto piacere.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Eravamo curiose appunto di capire meglio il progetto. Ho letto il, diciamo così, la. Dal riassuntino no della tema che avevate preparato e la curiosità, appunto, era capire che cosa avevate in mente per aiutare e supportare gli studenti dal punto di vista della dell'organizzazione.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ecco, allora il la materia in questa fase non ci richiede di sviluppare una vera e propria soluzione del problema. Ci richiede soltanto di nella fase di needfinding, di cercare di individuare quali possono essere i bisogni degli utenti diretti, degli utenti target, così ci sono stati definiti dalla professoressa Matera.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[ok bisogni degli studenti, studenti che sono non solo universitari, dicevi sia liceali che della scuola no, quelli liceali.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Diciamo che il nostro obiettivo era più arrivare su studenti di una di un target un po' più alto, quindi già liceo e università, però può essere assolutamente un'idea pensare di svilupparlo anche per ragazzi delle scuole medie che ormai col con l'andare avanti delle generazioni sono sempre più grandi dell'età che effettivamente hanno. Ormai a 12, 13 anni hanno una consapevolezza del mondo. Che anche io, nonostante non è che sia così grande, sia sicuramente molto più sviluppata con i social.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Voi al momento avete già magari realizzato un questionario, un qualcosa o siete proprio nella fase più alta?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No, noi siamo già quasi alla fine della fase. Noi per adesso ci siamo mossi così. Abbiamo inizialmente, una volta individuato il tema con la definizione del tema, tramite quel documento che le ho inoltrato in una delle mail, ci siamo mossi così. La prima fase del nostro studio è stata quella del creare un questionario. Che era suddiviso in certe sezioni che partivano dal background del soggetto fino ad arrivare ad argomenti di metodo di studio, quindi di capacità nell'organizzazione di questo e infine fino ad arrivare a capacità di concentrazione, un'autovalutazione della propria concentrazione nel corso della sessione di studio per terminare con delle ultime domande. Domande sul su come magari l'utilizzo di un'applicazione potrebbe essere utile per migliorare il proprio metodo di studio.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Una volta scusami Antonio, scusami se ti interrompo questo questionario l'avete costruito voi avete utilizzato qualcosa già diciamo in letteratura, come vi siete mossi?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ci siamo mossi con noi, l'abbiamo fatto noi, la professoressa ci ha dato soltanto degli input iniziali e noi abbiamo, se volete poi ve lo giro assolutamente, abbiamo raccolto circa 200 risposte e da lì siamo partiti come punto di osservazione anche per.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Questi 200 questionari all'interno del Politecnico.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Abbiamo inviato un po' in generale tra liceo e università ovviamente.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Anche esterno siete riusciti?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ovviamente il nostro target principale è l'università, quindi nei risultati del questionario risulta principalmente, se non se non ricordo male, 85% studenti universitari. Ovviamente noi abbiamo conoscenze più dirette di lì, però comunque un 15% di liceo ci sta, quindi noi siamo anche abbastanza contenti di essere riusciti ad ampliare.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Le vostre scuole da cui arrivavate?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Esatto, anche se ormai comunque quattro anni di differenza hanno fatto, però comunque siamo riusciti tramite qualcuno a trovare il.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Passaparola del passaparola.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No poi se quattro anni sono tanti non oso immaginare chi è sopravvissuto nel mio liceo. Lascia stare.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No, scusa l'interruzione, perché appunto ci stava capire anche se avevate utilizzato un questionario già presente in letteratura oppure se ne avete redatto uno voi. Ecco, utilissimo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Assolutamente sì, ne abbiamo fatto uno noi e una volta fatto il questionario, in base ai risultati, abbiamo costruito delle interviste più o meno personalizzabili in base a chi avevamo davanti per definire tre tipologie principali di utenti, un utente medio. Un utente estremo e un utente esperto. Per l'utente medio noi individuiamo tutti i ragazzi, quindi che sono nel pieno del corso di studi, quindi o studenti liceali o studenti universitari. Per utenti estremi abbiamo selezionato soltanto utenti che sono alla fine del proprio corso di studi o che magari stanno proseguendo gli studi con dottorati di ricerca e così via. E siamo riusciti a intervistare una ragazza che studiava al Politecnico, che adesso sta facendo sta facendo un dottorato di ricerca all'UIC all'Università di Chicago perché aveva usufruito del percorso di doppia laurea di magistrale e invece come utente esperto, ovviamente abbiamo selezionato tutti coloro che individuiamo come esperti del dominio di interesse, quindi del tema della scuola, del metodo di studio, dell'organizzazione degli studenti e avevamo individuato come intervistati un professore del liceo di uno dei nostri compagni di gruppo e per l'appunto lei. E quindi, una volta individuati queste tipologie di utenti, abbiamo costruito delle interviste, un'intervista generale sull'utente medio, ne abbiamo dovuta fare una più specializzata per un utente medio che ancora studiava al liceo, una ragazza che abbiamo intervistato. Poi ne abbiamo fatta una per l'utente estremo che è la ragazza del PHD. Esatto. E poi ne abbiamo fatta una come utente esperto per il professore di liceo e una come utente esperto per lei.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Per Daria ecco OK benissimo e dai vediamo un attimino perché poi alla fine quindi rispetto ai dati che voi raccogliete da questa intervista. Qual è il terzo passaggio? No forse per l'analisi dei bisogni finite qua, avete fatto un questionario generico, tre raccolte dati sulla base delle classificazioni utente medio esperto ed estremo ecco e la raccolta dati finisce qua. Ma poi l'obiettivo finale sarebbe quello di anche avere un'applicazione, un'app, realizzare, cioè progettare, programmare, immagino, non so.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Allora sì, faccio un attimo chiarezza perché è la professoressa stessa che ci dice sempre: voi ancora adesso non sapete cosa va avanti, perché il corso noi lo stiamo seguendo adesso, quindi state studiando, voi per adesso focalizzatevi sulla fase di ricerca dei bisogni degli utenti. Diciamo che il passaggio successivo a quello delle interviste è creare una presentazione PowerPoint, PDF che sintetizzi un po' tutti i risultati delle nostre interviste.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Vabbè sì, raccolta dati, informazioni eccetera. Beh, è molto interessante, no? Milena, sì, assolutamente, anche perché è un tema che interessa tutti, cioè io lavoro comunque qua al Politecnico dal 2008. Giusto un po’ è il tema dell'organizzazione dello studio non è mai passato di moda, cioè nel senso che è la difficoltà principe, la difficoltà principe della degli studenti, poi chiaramente declinata in base un po’ alla persona no chiaramente, però chi ha difficoltà nel darsi gli obiettivi, chi ha difficoltà nel rispettarli, chi non sa stimare il tempo, chi perde la motivazione quindi inizia con entusiasmo e poi lascia perdere, quindi procrastina, quindi anche il tema della procrastinazione ritorna, la concentrazione, quindi sono tanti temi che effettivamente meritano un approfondimento.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì assolutamente, cioè noi essendo sei studenti capiamo benissimo le difficoltà, cioè le passiamo ancora, non è che siamo noi stessi degli utenti medi in realtà.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Bene, va bene Antonio, quante domande sono?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Noi abbiamo stimato circa un, penso tra i 20 e i 30 minuti di intervista, non dovrebbe essere eccessiva come. Incominciamo o vuole?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ah, tra l'altro io dovevo compilare un modulo che non l'ho compilato, te lo posso mandare dopo?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, sì, a noi è più una formalità, però ci serve per poter utilizzare i dati, perché se non abbiamo quello, diciamo che la professoressa ci dice dovete avere quello per poter utilizzare i dati raccolti in un'intervista.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Poi te lo mando via mail.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Perfetto, grazie mille. Va bene, allora incominciamo. La presentazione è stata già abbondante secondo me e allora volevamo un attimo chiederle qualche domandina per conoscerla sul suo background personale, se ci può raccontare chi è, cosa fa al Politecnico e da quanti anni è qui?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, allora io sono una psicologa. Lavoro al Politecnico dal 2008, appunto, come avevo anticipato, mi sono sempre occupata di supporto psicologico agli studenti, alle studentesse, ai dottorandi e ai dottorandi. Nello specifico questo supporto psicologico e psicoterapeutico del Politecnico.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[C'è aspetta, ci sta un po' di lag della connessione, insomma dei delay, dei ritardi. Gli ultimi 10 secondi sono stati un po'.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Tu, Milena, sentivi bene? Io sì, io sì. Ecco, OK, no. Dicevo che appunto lavoro al Politecnico dal 2008 come psicologa presso servizio presso PoliPsi che è il supporto, il servizio di supporto psicologico e psicoterapeutico dedicato agli studenti, alle studentesse, ai dottorandi e alle dottorandi del nostro ateneo. Intervengo sia con colloqui personali che rivolti agli studenti che hanno difficoltà nel metodo di studio, sia con formazione mensile dedicata al tema del metodo di studio. Quindi, una volta al mese, gli studenti che hanno necessità di supporto o vogliono comunque migliorare le proprie prestazioni hanno la possibilità di iscriversi a un seminario didattico dove fornisco delle indicazioni generali per migliorare il proprio. di studio universitario. A seguito di questo c'è la possibilità di svolgere dei colloqui personalizzati uno a uno.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Perfetto, grazie mille, chiarissimo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Infatti ti vedo anche un attimino sgranato. Spero che tu abbia magari un problema nella tua rete, mi sa Antonio.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Non so, vediamo se speriamo che rimanga, altrimenti provo a spostarmi di stanza.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ecco, sì, volevo farti suggerirtelo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Vediamo se speriamo che tanto.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Hai colto, non è che.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Esatto, sì, sì, assolutamente, è stata così. Allora un'altra domanda che ci tenevamo a farle è, visto che noi abbiamo anche, come dicevamo prima, visto sulla nostra stessa pelle come sono cambiate le generazioni, quanto siano diverse, come è cambiato il suo modo di vivere, la sua professione da quando ha iniziato? Quindi noi siamo andati a vedere un po' il suo curriculum. Diciamo che già ha una certa esperienza fino ai giorni d'oggi, quindi a queste generazioni completamente nuove.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Allora un tema che sicuramente è più sentito adesso e arriva secondo me come retaggio della pandemia uno è la motivazione. E l'altro, la gestione del fallimento. Questi due temi qua sicuramente sono temi che emergono di più, cioè aumentato il numero di studenti che hanno difficoltà a mantenere la costanza, no? E quindi se magari inizialmente c'è questa carica, questo entusiasmo, questa motivazione, appunto questa spinta, poi ed è correlato il secondo tema, quello del fallimento dopo le prime difficoltà. i primi fallimenti, magari ecco che questa spinta viene sempre meno, ha meno energia, ha meno movimento e quindi il rischio è di rimanere un po' un po' fermi, un po' bloccati e quindi la difficoltà nel gestire, nel gestire questo. Altro tema è il tema della concentrazione. Siamo meno capaci di rimanere concentrati più a lungo per i tempi che Sono necessarie, appunto, in un ambito di lezione, per esempio universitaria. Ecco, per diamo velocemente. Punto poi è nata un altro branca del lavoro che io faccio con gli studenti, che è il tema della mindfulness, che aiuta molto gli studenti a stare nel presente, vivere il presente e rendersi conto più rapidamente di quando la mente vaga nel tempo, in avanti con le preoccupazioni, con le ansie, con i nuovi timori e indietro con i rimorsi, i sensi di colpa, le cose che non sono andate come avremmo desiderato. andassero. Questo è un po' il cambiamento, quindi motivazione, costanza, gestione del fallimento e mantenimento della concentrazione.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, assolutamente. Noi pure penso che quando abbiamo avuto l'idea, non dico la maggior parte, ma quasi, dell'idea è dovuta anche al fatto della concentrazione. I ragazzi hanno, parlo anche personalmente, ma anche il gruppo, abbiamo un livello di concentrazione che si sta abbassando sempre di più negli anni e notiamo anche sulla nostra stessa pelle come. Anche banalmente, 10 anni fa una delle attività magari principali dei ragazzi, oltre le attività canoniche, ad esempio nelle attività a casa, era quella di vedere un video su Youtube o avere un pomeriggio di svago ai videogiochi, che sono comunque attività che, per quanto non per forza adatte al miglioramento della concentrazione, richiedono una concentrazione minima di almeno 20:30 invece ormai non ormai mi sembra personalmente che i ragazzi richiedano sempre di più o i video su Tik Tok o i reels su Youtube o gli shorts su Youtube o i reels su Instagram che durano al massimo un minuto e quel minuto e quindi quel cambiare video in continuazione lede completamente alla soglia di concentrazione dei ragazzi e quindi se noi abbiamo avuto come prima idea in testa era quella che i ragazzi hanno sempre una soglia di concentrazione sempre più bassa. Quindi l'idea era proprio cercare di trovare un qualcosa che possa provare ad aiutarli, quantomeno che li possa.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Eh sì, è un tema molto, molto spinoso. Esatto, molto spinoso perché capita di frequente che lo studente in questione ne sia anche consapevole, per fortuna, di questa difficoltà nel mantenere l'attenzione, ma faccia ben poco per andare a modulare, a modificare situazione e quindi vada a ripercorrere gli stessi comportamenti disadattivi e disfunzionali che non fanno altro che mantenere o peggiorare il proprio livello di attenzione.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Quindi allora un'altra domanda che le vogliamo fare: abbiamo individuato quali sono gli ostacoli della generazione attuale principali. Se lei dovesse fare un confronto con gli ostacoli delle generazioni passate, lei nota delle differenze, come le dicevo io, piuttosto evidenti, o comunque i problemi sono stati più o meno sempre gli stessi, ma soltanto in forme diverse, in modi diversi?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Quindi mi stai chiedendo se sono subentrati dei cambiamenti rispetto ai disagi? Allora cambiamenti no, è aumentata chiaramente la tipologia, cioè nel senso, anche prima avevamo criticità nella motivazione, criticità nella concentrazione, criticità del fallimento. Adesso questi sono più sentiti. Amplificati? Esatto, questo sì. Poi di fatto però, se vogliamo stare sulla quello che ha sempre contraddistinto la popolazione studentesca con cui mi sono interfacciata negli anni, ecco la difficoltà nel pianificare proprio. OK, abbiamo capito che è importante pianificare, è importante darsi degli obiettivi, ma poi, in soldoni, come faccio a fare questo? So che devo andare a lezione, so che devo prendere appunti, so che questi appunti poi me li devo guardare, so che devo rimanere al passo, devo rimanere al passo. Poi però magari c'è l'imprevisto, c'è la mancanza di voglia, c'è la mancanza di energia, la mancanza di tempo; quindi, si rimanda e quindi questo è un po' il filo conduttore, no? Quindi la capacità di mantenere e alimentare giorno dopo giorno la costanza e fare le cose che si devono fare. Anche se non si ha così tanta voglia magari di doverle fare, perché è un'utopia pensare che per quanto ci siamo scelti un corso di studio che ci appassiona è il topico pensare che ci piaccia sempre quello che facciamo, tutte le materie e tutti gli argomenti di ogni singola materia. Anch'io se faccio vado a ritroso, avevo scelto psicologia, ho studiato all'Università Vita e Salute San Raffaele, amavo la stragrande maggior delle materie, ma mi ricordo, almeno mi pare, che proprio non mi andavo giù. Fa parte della vita, no? Imparare comunque a gestire anche quella frustrazione, fatto che si devono fare anche cose che avessimo potuto scegliere ma non le avremmo fatte.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Diciamo una forma di.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Non so se anche Milena vuole.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No, io volevo avere un'intervista individuale, Antonio, Se c'era un qualcos'altro di cui volevi, diciamo parlarci oltre l'intervista che stai facendo andare, perché nel caso io mi staccherei.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Qualcos'altro inteso in che modo, scusi?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Rispetto al progetto, c'è altro che volevi condividere o magari potresti anche Milena in questo senso? Vi lascio proseguire l'intervista, perdonami Antonio, ma oggi è la giornata della salute mentale e.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Perfetto.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 1](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Grazie Giulia per esserti collegata. Grazie a voi, grazie Antonio, è stato un piacere conoscerti, alla prossima.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Grazie. Arrivederci. Eh sì, è diventato tutto più grande. Allora sì, quindi le stavo dicendo, quindi è sicuramente un discorso, lei crede, di mancanza di perseveranza? di incapacità di riuscire a.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sai cos'è, secondo me, è che si vuole tutto subito.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Vero.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Si vuole tutto subito. E la difficoltà del rendersi conto che per ottenere qualcosa bisogna faticarsela.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Verissimo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Bisogna faticarsela, bisogna sacrificarsi in qualche modo. sacrificarsi non vuol dire farsi del male, assolutamente, perché poi quello che punto sempre è il benessere della persona, un equilibrio psico-fisico fondamentale. Quindi dico sempre ai ragazzi di dedicare tempo e spazio alla cura di sé, al volersi bene, al dedicarsi alle proprie passioni. Ma questo non va contro il fatto che se ci sono delle scadenze, se ci sono. dei progetti, se ci sono delle prove, ecco, bisogna lavorarci con costanza, no? E poi il fatto che si sbaglia, naturalizzare anche un po', parte del percorso, fa parte della crescita, si impara molto di più da un errore pensa che nell'ambito sportivo da una sconfitta che da una vittoria cioè la squadra cresce molto di più E così anche noi capire Quindi quando c'è lo studente che viene da me e mi dice è andato male questo esame Sì ok Cosa vuol dire che è andato male cioè capire cioè di non aver passato un esame dice tutto dice niente è andato male perché ti sei presentato con metà del programma non svolto È andato male perché sei stato sopraffatto dall'ansia e hai perso di vista e avevi la tua mente è diventata una tabula rasa.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Poi immagino che nel nostro, immagino che nel nostro ambito siano delle materie così puntigliose a volte che aver sbagliato un esercizio è veramente questione di distrazione di due secondi e mezzo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Quante volte c'è un piccolo errore di calcolo che rispetto all'intuizione della risoluzione no del problema, però te lo porti dietro e poi il risultato se deve essere due e tu hai messo meno due è sbagliato. E quindi e quindi capire, qui poi arrivano alla gestione del fallimento, che poi tu non sei quell'errore, non sei quel voto, non sei quella prova, cioè tu sei. Sei molto di più, no? Sei molto altro.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sei tutto il percorso che ha portato a quell'esame.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sei tutto il percorso, bravissimo. E quindi questo ti porta, se entri in quell'ottica, in quella mentalità, a mantenere comunque vivo il serbatoio della tua motivazione, della tua voglia, della tua costanza. Invece se al primo fallimento, al primo errore di calcolo che ti porta a non superare un esame, tu lasci.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Non sì, assolutamente. Verissimo è capiamo perfettamente perché comunque ingegneria è un penso sia anche per chi veniva dal liceo e veniva con una stima di sé molto alta, perché magari si era molto bravi. Poi arrivare qui è tutto un altro, tutta un'altra storia, tutta un'altra, un altro ambiente e i fallimenti, chi più chi meno, penso che li abbiano avuti tutti nel nostro percorso. Fallimenti intesi positivamente. Quindi l'esame che non va bene come si vuole alla prima volta, ma magari alla seconda volta andrà benissimo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Assolutamente sì.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E allora, tornando un attimo sul sempre, sulla sull'intervista, più che altro perché adesso abbiamo un attimo parlato di altro, lei crede che negli anni, sempre facendo un confronto con chi magari ci ha preceduto vent'anni prima o 15 anni prima, crede che il percorso di preparazione ad un esame ed il conseguente metodo di studio siano cambiati? O sono rimasti pressoché gli stessi, ma soltanto è cambiata, come diceva lei, l'intensità della preparazione; quindi, i ragazzi che adesso subiscono sempre di più la mancanza di motivazione o la capacità di non di non riuscire a reagire ad un fallimento? È soltanto cambiata l'intensità di questi fattori o è cambiato un qualcosa proprio nella preparazione del dell'esame che lei ha riscontrato?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No, niente, non entro nel merito dei programmi, perché quello non so che se sono cambiati i programmi da un anno, di solito per esempio una cosa che può succedere cambia il professore. Lo studente che è fuori corso mi dice Riseguo quel corso anche se l'avevo seguito. Già perché è cambiato il professore, quindi magari modifica un pochettino no gli argomenti eccetera. Però di fatto quello che cambia secondo me non è l'approccio del metodo perché c'è chi arriva all'università già con un buono metodo di studio, deve comunque rimodularlo riadattarlo perché cambiano i tempi di lavoro. E c'è chi vent'anni fa, ma anche oggi invece arriva all'università non sapendo neanche che ci può essere un metodo di studio. Ma dai, ma che cos'è questa cosa? No? Quindi da quel punto di vista io non mi sento di dire è cambiato qualcosa quello che ho notato come feedback da parte degli studenti. Ecco, forse una maggiore capacità di come se fossimo diventati un po' più fragili, no? Un po' più deboli, quindi se cadiamo ci facciamo più male.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E lei crede che gli anni del Covid, la pandemia, possano avere influenzato questa?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Indubbiamente, indubbiamente è come se ci fosse stato un prima e un dopo. Comunque ci sono venute a mancare. È inutile che stiamo a parlare di quello che ha rappresentato per tutti noi Il Covid è ben noto. Ha fatto cascare comunque le nostre, le nostre certezze, le nostre sicurezze e quindi ha installato tante più paure, tante instabilità proprio nella gestione quotidiana e quindi magari delle abitudini che avevamo, andare fisicamente in università, condividere lo spazio con gli altri studenti. Sono andate perse perché ovviamente non avevamo un'alternativa e tanti hanno avuto poi difficoltà a ritornare sulla buona strategia. No, questo è sicuramente una. Più stai fuori dalla vita universitaria, più perdi il ritmo, più perdi la condivisione, più perdi il senso di appartenenza, soprattutto se magari è un momento di calo di motivazione o se hai difficoltà anche ad organizzarti nello studio.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Lei negli anni della pandemia immagino che comunque lo sportello fosse rimasto aperto, riusciva comunque ad arrivare, cioè lei dentro di sé credeva di riuscire comunque ad arrivare allo studente nello stesso modo o inizialmente ha avuto dei tintinnii, nel senso che non credeva di essere efficiente come lo era in presenza, perché comunque sappiamo benissimo che una conversazione in presenza cambia totalmente rispetto a una conversazione, secondo me a distanza.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[È un supporto vitale, vitale per tanti. Il fatto che comunque ci fosse la persona con cui ti potessi interfacciare, chiaramente non fisicamente, però era già tanto quello no? Di potersi trovare nello stesso tempo in un in spazi diversi, ma condividere delle problematiche che poi se non venivano affrontate, potevano magari inficiare il lavoro di mesi. Ecco, no, se non riesci a rimodulare gli impegni, i compiti, gli obiettivi il rischio che poi le cose peggiorino inevitabilmente. Quindi sì, è stato molto. Utile il servizio di supporto, anche se è stato in modalità a distanza ovviamente, ma cara grazia diceva.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Assolutamente, dobbiamo ringraziare la tecnologia per quegli anni, comunque, nonostante magari poi negli anni successivi sia stata un po' un peggioramento delle capacità intellettive della popolazione. Però comunque in quegli anni la dobbiamo ringraziare. E noi crediamo anche che spesso la tecnologia venga utilizzata nella maniera sbagliata perché ha un potenziale di aiuto per l'essere umano totale. Ma non vuol dire che deve sostituire l'essere umano, vuol dire che lo deve agevolare nelle attività. Secondo noi deve essere un aiuto per lo studio deve essere un aiuto per il lavoro, deve essere un aiuto per alcune attività quotidiane, però non può di certo sostituire certi mestieri, non può di certo sostituire certe attività che all'uomo fanno bene psicologicamente, secondo noi. Quindi abbiamo. se ha letto il penso proprio di sì che noi lo abbiamo, se non sbaglio lo abbiamo proprio chiarito per bene in un in una domanda, se non sbaglio, quanto credessimo fortemente che la tecnologia al giorno d'oggi sia utilizzata molto più come strumento di svago per distrarsi e molto di meno che come strumento di aiuto, di concentrazione per le attività di ogni tipo. Non per forza sullo studio.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[La nostra idea ci dà una visione sempre più comune della tecnologia, come un'opportunità per migliorare e facilitare i compiti di vita quotidiana, tra cui lo studio, non ma come un mero strumento di svago e distrazione.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Noi è proprio questo il punto su cui vogliamo centrare nello sviluppo del di quello che poi sarà non diciamo niente di nello specifico. E adesso, tornando un po' più sul tecnico dell'intervista. Quando lei ha di fronte studenti che le dicono o comunque lei nota che hanno una soglia della concentrazione molto bassa, consiglia loro delle tecniche di studio o di concentrazione particolari o comunque lei mantiene lo stesso approccio anche per quelle persone a cui non nota questa caratteristica?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Allora se la criticità dello studente è quello del mantenimento della concentrazione, io suggerisco sempre di portare l'attenzione o sul respiro o sul corpo, quindi uscire un attimo da quello che stanno facendo, riportare l'attenzione sul respiro. Questa è una pratica di mindfulness molto conosciuta. Perché il respiro? È il nostro presente, ti ancori nel qui e ora, mentre quando perdi la concentrazione adesso siamo qua io e te, ma aspetta un attimo, mi sto sforzando di pensare, dopo devo fare, vedi, sono da un'altra parte, sono già in avanti nel futuro. Aspetta, aspetta, mi sto distraendo da Antonio, mi focalizzo, questo aiuta tantissimo. Oppure banalmente anche portarla su qualcosa di fisico, le palline antistress.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Da tenere, pallina da tennis banalmente?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[C'è un qualcosa tocchi questa e ti rimandi alle sensazioni fisiche, tattile, tattili in questo caso, dell'oggetto nelle tue mani e qui è una cosa che la mente vaga e a volte cioè non riesci neanche, magari se localizzi generalmente in maniera intangibile, non lo tocchi il pensiero, lo senti ma non lo tocchi, il corpo ti rimanda, il respiro ti rimanda nel presente in maniera più semplice, questo sì. E poi l'altra è quella di ok, mi sono ricentrato qua, benissimo, magari non mi chiedo di andare avanti un'altra ora, però due minuti, tre minuti. 5 minuti, quindi andare a rimodulare. Poi per riallenarci a stare veramente di più, di giorno in giorno.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E secondo lei gli studenti, in particolare quelli che credono di avere una soglia della concentrazione molto bassa, Si hanno consapevolezza di quando la stanno per perdere questa concentrazione, quindi quando dicono cavolo dopo 20 minuti non riesco più ad essere completamente concentrato sull'argomento che sto studiando o se ne accorgono dopo e quindi hanno avuto una sessione di studio magari di 50 minuti in cui minuti effettivi di studio. produttivo sono stati il 20%, il 30%, non lo so.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Lì sai è molto soggettivo, quindi c'è lo studente che ha la fortuna nella sfortuna. Quindi è uno studente che già ha attivato un po' più di consapevolezza, magari da più di tempo che si sta osservando, che ha notato che c'è questa criticità. E poi c'è invece lo studente che non si rende conto del perché alla fine della giornata raccoglie poco e quindi bisogna lavorare di più sulla presa di conoscenza, di consapevolezza, facendogli notare no i segnali anche predittivi del fatto che la l'attenzione se ne sta andando. Certo, è più difficile mantenere l'attenzione. Classico esempio quando c'è una materia, un argomento che o non ti piace o che ti risulta difficile. Sì, siamo meno, siamo meno ingaggiati, no, meno motivati, perché dobbiamo metterci uno sforzo più sostenuto. Ecco, grazie, sì, è più sostenuto.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E crede che comunque diciamo, se lei dovesse dividere in due in due sponde, crede che la sponda sia più di chi tende a notarlo o a non notarlo questa perdita della concentrazione? Se dovesse fare una, diciamo un totale, un se dovesse schierarsi da un lato o dall'altro.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ma secondo me sono più quelli che si accorgono che hanno questa difficoltà ma non sa, non hanno gli strumenti per intervenire. Ecco, sì.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Esatto, infatti questo comunque ci può essere comunque utile assolutamente trovare un avere un non delle stime, però avere un'idea di un parere di un esperto di quali siano effettivamente le tendenze. Sì, non mi veniva tanto perfetto e parlando proprio di strumenti, secondo lei ci sono degli strumenti? Entrando proprio quindi ora nello specifico della nostra idea, ci sono strumenti digitali attualmente esistenti che aiutano gli studenti a concentrarsi meglio? Cecilia quali consiglia di solito?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E insomma, allora strumenti digitali?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Un esempio secondo noi può essere quelle applicazioni per organizzare, per organizzare la giornata che ad esempio tu devi inserire cadenzate tutte le attività della giornata, tutte quelle che tu vuoi inserire nell'agenda e poi cercare di rispettare quegli orari lì, nel senso avere all'inizio della giornata una pianificazione della giornata. Credi che comunque aiuti questi studenti? Che fanno fatica a concentrarsi, ad avere un'organizzazione dello studio o che comunque.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Certo, adesso ho capito, io non faccio mai proposte di sistemi digitalizzati, ecco. Parto sempre con la Carta e penna o comunque ti punti, fai la tua tabellina Excel. Però suggerisco sempre agli studenti di suddividere il lavoro e di non solo suddividere il lavoro, quindi cosa fare ma anche il quando farlo nella giornata. Perché fondamentale, fondamentale per rendere il più realistico possibile il piano fattibile. Tu studente devi sapere quand'è la giornata, il momento in cui rendi di più, quando sei più produttivo. E su questo tanti peccano. Quando parlo di rendimento, quand'è che rendi tu? Boh, dipende. Non è vero, dipende. Cioè magari sì, può anche dipendere, quindi ricordiamoci sempre la flessibilità da un giorno all'altro. Però tipicamente nel mio caso è la mattina. La mattina, soprattutto la prima parte della mattina, è il momento in cui io rendo di più e quindi in quel momento della giornata devo cercare di inserire quelle attività che mi richiedono ovviamente più impegno. E gli cascano di più gli studenti. L'errore, quindi magari fanno dei piani teoricamente impeccabili, ma poi falliscono nel senso di realtà, perché magari la mattina quello studente che con me rendeva meglio andava a farsi una corsa, perché non aveva lezione.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E una domanda, forse, che è solo un po': crede che ognuno abbia degli orari a sé, quindi generalmente la mattina, però magari c'è chi studia meglio la sera e quindi magari arriva a studiare anche fino alle 3 o alle 4 di notte, avere una routine della giornata leggermente posticipata negli orari o crede che comunque ci si deve cercare di sforzare, di essere produttivi al mattino o al più al pomeriggio?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Allora c'è una interindividualità del rendimento, quindi il fattore soggettivo è fondamentale, non posso generalizzare e dire assolutamente tutti in maniera molto rigida. Si studia dalle 8 del mattino alle 06:00 di sera o quel che è alle 12, ecco, cioè è molto soggettivo. È chiaro che ci sono poi delle eccezioni estreme per ricordare anche uno degli utenti, no, categoria estrema sono i notturni, no, chiaramente poi il problema è che poi sono sfalsati rispetto alla socialità, perché se tu non studi la notte, poi la mattina alle 8 magari c'hai la prima ora di lezione, come fai no? E quindi è un po' un gatto che si morde la coda. E mi veniva da sorridere nel dire questo perché tipicamente quei rari casi di notturni estremisti convinti sono appartengono, diciamo, alla categoria dei procrastinatori seriali. Guarda, sono le 22, dovevo ripassare, aspetta che mi metto adesso, no? Quando hai rimandato all'ultimo? Quindi attenzione all'estremismo, perché di fatto la notte sarebbe fatta per dormire. E chi favorisce si sente più concentrato nello studiare la notte lui dice anche perché c'è silenzio, non ci sono distrazioni da solo. Però magari non ha fatto una ricerca delle condizioni alternative per ricreare quella modalità di silenzio di focus in altri momenti.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Verissimo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Non so se ho risposto alla tua domanda, mi vengono in mente una marea di cose, però magari sono uscita dai una.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No, anche la mia domanda comunque era un po' fuori, quindi adesso rientriamo nei binari assolutamente. E quindi se dovessi immaginare uno strumento ideale che secondo lei può supportare lo studente? Che funzioni crede che dovrebbe avere questo strumento e non per forza deve essere digitalizzato perché come diceva lei, ad esempio la l'oggetto la pallina da tenere in mano, quindi uno strumento. È ovvio, forse, che la cosa più naturale da pensare è che sia digitalizzato, perché ormai siamo cioè.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Praticamente considerare le variabili da prendere in considerazione, questo mi viene da pensare. Le variabili da prendere in esame cosa dovresti considerare, giusto?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì. Quel quelle piccole attività che quello strumento ti permette, che aiutano, agevolano l'organizzazione, la concentrazione. Quindi ad esempio nel penso, nel pratico, nel non digitale, può essere l'agenda, la pallina da tennis, non so. Un tappetino per fare yoga la mattina, ora forse sto un attimo. Però è per è per individuare alcuni strumenti analogici che aiutano il possono aiutare l'utente nella concentrazione. E poi se ci sono anche degli strumenti secondo lei digitali e quali funzioni dovrebbero avere questi strumenti digitali?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Bella domanda ragazzi, bella. Ricca allora come strumenti, come oggetti. Beh, concentrazione. Vabbè, lì ho detto la pallina da tennis l’antistress, comunque, un qualcosa per richiamarti qua il respiro non è un oggetto, è un qualcosa. Aiutano anche. Delle frasi, delle frasi motivazionali. Cioè una cosa che io suggerisco sempre è fare attenzione al setting, cioè all'ambiente in cui tu ti trovi, un ambiente più essenziale possibile. Quindi mettere sul piano di lavoro quello che ti serve per quella materia che devi fare. Questo perché ti sovraccarica mentalmente, ti stressa ancora di più e quindi diciamo, porta via la concentrazione perché viene distribuita su più, su più focus, frasi motivazionali che ti possono appunto aiutare a ricaricarti anche energica, energicamente, mentalmente, alimentare la tua fiducia nelle tue capacità. Questo sicuramente. Mi hai fatto sorridere quando ho detto il tappetino di yoga, no vabbè, quello può servire nella pausa, no? Chiaramente, però metterti su un tappetino vicino se devo lavorare.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[No, ma forse l'ho inteso più come proprio un oggetto da avere nella stanza. Ad esempio, lo hai nella stanza, la mattina sai che la prima mezz'ora invece che guardare il telefono ti metti lì, Può essere un'idea, non lo so, per iniziare meglio la mattinata.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, in quel senso lì, perché ecco un. Quindi c'ho anche questa, ricordati che puoi fare anche questo, eh? Ah, ecco sì, in quell'ottica lì sì, non come no, no, ma come senso di insieme, ecco, c'è anche quello, ricordami, oppure non so le scarpette da corsa, ricordati che se fai questo allora poi ecco il premio è puoi andarti ad allenare.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E invece se pensi, se lei pensa a qualcosa di digitale, a un a un sistema informatico, a un'APP, quale crede che siano le funzioni principali che debba avere? Se ne ha in mente una, altrimenti non.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Io quando penso alla pianificazione mi viene in mente l'obiettivo SMART, no? L'obiettivo che deve essere quindi. Hai presente l'obiettivo SMART, l'acronimo? Specifico, l'obiettivo realistico, l'obiettivo misurabile, l'obiettivo temporalmente definito. Quindi magari è un qualcosa che potrebbe essere che ti dà un orario di inizio e un orario di fine di una determinata attività. Quello secondo me è un suggerimento che io do sempre agli studenti quando ti decidi di fare un esercizio di fisica tecnica, ecco no? Sai che ci vuole, devi avere il senso di realtà anche del tempo che ci vuole per fare un esercizio di fisica tecnica.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Non puoi pensare di farlo in 5 minuti.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Eh ho capito e cioè devi dire no in mezz'ora, ma è fisiologico, ce la fai? Beh in realtà però non ci metto mai meno di mezz'ora, di solito un'ora, un'ora e mezza e quindi che ti dai l'obiettivo di mezz'ora, cioè non potresti mai realizzare quell'obiettivo lì no? Essere realisti OK, un'ora e mezza, cioè un'ora, un'ora e mezza. Ma quando? Quando nella giornata detto la mattina, magari la mattina che odi di più, allora te la metti la mattina c'è la mettiamo dalle 9 alle 10:30 entro le 10:30 devo aver finito quell'esercizio particolare. Quindi un orario di inizio e un orario di fine. Questo aiuta molto a livello proprio cerebrale, a mantenerti sul pezzo. Non è che ti do un tempo infinito. Questa mattina faccio un esercizio di fisica tecnica, ma faccio l'esercizio 10, non 9 o11. Faccio il numero 10 dalle 9 alle 10:30. Sì.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[E in quell'ora e mezzo devo riuscire a farlo, a magari a capirlo, se ho sbagliato, a correggerlo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Poi esattamente se si riesce a raggiungere questo obiettivo. Ecco, quando scrivi sulla tua agenda degli obiettivi realizzati o non realizzati, puoi fare un pallino verde, il gioco del semaforo, obiettivo raggiunto. Sono stato bravo, sono riuscito a stare focalizzato, sono stato nei tempi, ho fatto l'esercizio ed è venuto pure corretto. Semaforo giallo, magari ho iniziato anche puntuale, però poi mi sono distratto, mi sono oppure mi sono reso conto che quella teoria che devo applicare nell'esercizio non la sapevo così tanto bene e quindi ci ho messo due ore e mezzo invece che un'ora e mezzo; quindi, l'ho fatto ma con qualche errorino attorno, con qualche distrazione a tono oppure pallino rosso. Non l'ho neanche fatto, o non ce l'ho fatta a svolgerlo o non ci ho neanche messo la testa, perché sai perché? Perché avevo dormito male, avevo mal di testa, mi sentivo stanco e quindi ho preferito dedicarmi a un'altra cosa, oppure ho fatto il lazzarone e non ho proprio fatto nulla.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Si, no, è verissimo, assolutamente. Quindi se lei immagina uno strumento digitale, lo immagina quindi con questa funzionalità principale, Quindi dare un orario di inizio, un orario di fine e immagina anche un feedback dello studio.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, perché comunque ti devi fare comunque una domanda, no? Cioè com'è andato? Cioè, al di là del discorso del fallimento, OK, ho fallito. Sì, ma perché ho fallito? Ho fallito perché non mi ci sono impegnato, quindi non ho manco iniziato quel compito? O ho fallito perché mi sono accorto che non avevo capito bene la teoria; quindi, sono dovuto andare a riguardarmela quella teoria, quindi ho dedicato più tempo. Oppure ho fallito perché mi sono fatto prendere dall'ansia, da che cavolo, non so, ho potuto me ne ero di conto. Cioè capire.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Sì, no, no, sì, sì. Un po'. Sì, e quindi le volevo fare una domanda forse un po' più personalizzata, visto che comunque lei è da un sacco di anni che insegna qui all'università, io ho notato a livello personale quanto il Politecnico ad esempio, rispetto ad altre università. Aiuti gli studenti con sicuramente magari esami di un certo livello, una certa precisione nell'insegnamento, quindi quando si va a fare un esame si sa che non è tollerato l'errore grave può essere tollerato, l'errore minimo, che comunque viene penalizzato, ma allo stesso modo un supporto agli studenti di un ottimo livello. Quindi tanto materiale su cui studiare, tanto materiale su cui esercitarsi, esercitazioni registrate, lezioni registrate. Crede che Il benessere degli studenti all'interno di Politecnico come università sia che richiede degli interessi diversi rispetto a non so se lei ha mai avuto studenti di altre università o comunque dice anche nonostante queste caratteristiche dell'università, comunque gli studenti tendono ad avere gli stessi problemi e le stesse e le stesse difficoltà.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Allora, mi è capitato di avere studenti che magari, che so, hanno fatto la triennale in un'altra città e poi hanno iniziato la magistrale qua, oppure un passaggio di corso da ingegneria a Pavia e poi sono venuta qua al Politecnico. Chiaramente lo sforzo, la pretesa, l'asticella si alza qua, ecco. È inevitabile. È oggettiva, è inutile che ce la stiamo a dire, non è vero. È vero, quindi quanto più ci fossero, cosa che chiedo sempre, ma ci sono degli eserciziari, ci sono dei temi d'esame, ci sono le risoluzioni, è molto importante, no? Dove ci sono utilizzare questi strumenti che ti possono appunto aiutare a magari chiarire meglio le cose, a vedere se lo svolgimento che tu stai facendo passo corretto oppure no, interfacciarsi con i tutor, chiedere anche magari di più ai professori?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Ecco, sì, mi ero dimenticata. Anche i tutor è una è un'attività che diciamo che a livello personale io ho iniziato l'università qua, quindi. Non ho un paragone, un metodo di confronto, però comunque confrontandomi con alcuni miei amici noto che comunque la nostra università offre tanti servizi che magari in altre università vedo di meno, quindi a volte mi sento anche agevolato da questo punto di vista, cioè mi è capitato spesso magari di aiutare alcuni miei amici di altre università che fanno lo stesso corso di studi. Offrendogli del materiale con su cui ho studiato io. Quindi comunque credo che cioè non la mia idea era quella.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Nel senso, il Politecnico ti richiede, ma ti dà anche tanto.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Esatto, esatto, esatto. È riuscita a centrare il punto, assolutamente.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Mi offre tanto. Poi sta a me riuscire a cogliere queste opportunità, queste risorse. Madonna scusa a che punto siamo? Eh guardi, stavo vedendo qua, l'ultima domanda che sono le 10:58 c'ho una colpa alle scuole medie guarda ci dispiace sono le 10 ma l'ho spostata, tra l'altro l'avevo spostata perché credevo dovessero servire anche le due, il capo servizio e Milena, niente, vai avanti.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[L'ultima domanda l'abbiamo un po', ci siamo andati un po' oltre forse. Come immagina che si evolverà nei prossimi anni il modo in cui gli studenti gestiranno concentrazione e metodo di studio? Visto che comunque abbiamo è emerso che comunque secondo lei negli anni non è tanto cambiato i fattori, ma ne è.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Cambiata l'importanza delle problematiche, diciamo non sono tanto problematiche, ma è il sentire no, l'intensità, ecco. Beh, io mi auguro che tanto venga fatto anche nelle scuole precedenti, sinceramente, perché non ci si può aspettare che uno impari ad ascoltarsi, a sentirsi, a essere consapevole dei suoi punti di forza, dei propri punti di forza e delle criticità. a vent'anni. Devi imparare a esserne consapevoli anche prima, quindi giusto intervenire al liceo ma ancora prima, alle elementari anche no magari. Però già dalla scuola media sicuramente insegnare di più ecco che cosa vuol dire avere un metodo di studio, aiutare proprio nel concreto l'allievo a pianificare la giornata, a non arrivare all'ultimo nella preparazione di un'interrogazione o nello svolgimento dei compiti. Devo consegnare quel compito tra quattro giorni però oggi pomeriggio sono libero, magari portarsi avanti, cioè capito questo senso qua. Ecco, io mi auguro che parlando sempre di più di questa, parlando sempre di più di questa tematica, si inizi anche ad affrontarla per tempo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Per migliorarla sin da quando si è più piccoli, non arrivare all'ultimo per dover.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Perché poi diventa tutto più naturale, più un po' come quando atleta, cioè nessuno ti deve dire cosa devi fare, no? E quindi organizzare la tua agenda dovrebbe essere tra le skill già consolidate, cioè capire che cosa è prioritario rispetto a cos'altro, capire in quale momento della giornata dedicarti al tempo libero, quindi ai tuoi hobby, allo sport e quando invece dedicarti alla materia più ostica, alla parte teorica verso la parte di esercizi che comunque richiedono competenze, sforzi e concentrazione diversa. Va bene?](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Perfetto, la ringraziamo moltissimo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Spero di esserti stato anche solo minimamente utile.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Assolutamente, è stata di assoluto aiuto, sicuramente troveremo molti feedback da questa intervista, anche dovendola poi riutilizzare, analizzarla per fare la presentazione.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Oh, tienimi aggiornata. Assolutamente. Quindi mandamela anche questa presentazione, son curiosa, voglio vederla.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Antonio](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Gliela inoltreremo.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Psicologa 2](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)

[Vi auguro un calorosissimo in bocca al lupo ragazzi.](https://polimi365-my.sharepoint.com/personal/10993437_polimi_it/Documents/File%20trascritti/Audio_HCI_psicologa.mp3)