

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

SerenaMente Mamma, l'app per il benessere delle donne in gravidanza

Redazione · Tuesday, May 25th, 2021

SerenaMente Mamma. E' una app sviluppata per il benessere delle donne in gravidanza, distribuita gratuitamente su Google Play a fini di ricerca. Alcune ricercatrici, dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano (dott.ssa Claudia Carissoli, prof.ssa Daniela Villani e dott.ssa Giulia Corno) hanno sviluppato questa app che si pone come obiettivo quello di **promuovere il benessere psicologico delle donne in gravidanza**.

L'app SerenaMente Mamma propone alcuni semplici esercizi di meditazione mindfulness e alcune attività di Psicologia Positiva, che studi scientifici hanno dimostrato essere efficaci nel promuovere una migliore gestione del proprio stato emotivo ed una maggiore fiducia nelle proprie capacità personali.

L'app è disponibile gratuitamente per gli utenti Android su Google Play. La pubblicazione su iOS è ancora in lavorazione. Il programma proposto alle donne dura cinque settimane, al termine delle quali l'app resterà a disposizione dell'utente per sempre.

«Stiamo cercando future mamme che possano essere interessate ad utilizzare liberamente l'app sperimentando in prima persona gli esercizi e ad aiutarci a valutarne l'efficacia dello strumento rispondendo ad alcuni questionari proposti direttamente nella app», l'appello delle ricercatrici che fanno capo al nostro territorio.

[SerenaMente Mamma, la locandina](#)

This entry was posted on Tuesday, May 25th, 2021 at 1:07 am and is filed under [Lombardia](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.