

SerenaMente Mamma

L'app che accompagna le future mamme in una gravidanza serena, nella mente e nel corpo!





OBIETTIVI:

- promuovere la **regolazione emotiva**
- accrescere la **fiducia** nelle proprie capacità
- **gestire stati emotivi** negativi, come ansia e stress

COME:

Esercizi di **meditazione mindfulness** e **Psicologia Positiva**

STRUTTURA DELL'APP:

- *Come Stai?* per tenere traccia e acquisire maggiore consapevolezza del tuo stato emotivo, dei pensieri e degli eventi quotidiani
- *Il mio percorso*, il cuore dell'app, in cui ogni settimana sono proposti tre esercizi, ideati per promuovere fiducia nelle proprie capacità personali, per regolare le emozioni negative, coltivare quelle positive e raggiungere così una condizione di benessere psico-fisico
- *I miei progressi* per monitorare le attività
- *Risorse* dove avere sempre a disposizione contenuti audio e video degli esercizi

Qualche esempio...

PSICOLOGIA POSITIVA



Tre cose positive al giorno

Ogni sera per una settimana prova a pensare e prendere nota di almeno 3 cose positive della giornata

Tu mamma tra 10 anni

Immagina te stessa tra 10 anni in un futuro in cui tutto è andato per il meglio

MEDITAZIONE MINDFULNESS

Connessione con il tuo bimbo

Pratica di meditazione che promuove il rilassamento e la consapevolezza del momento presente, prestando attenzione al respiro e alle sensazioni del proprio corpo, in connessione con il proprio bambino nella pancia

Ascolto musicale

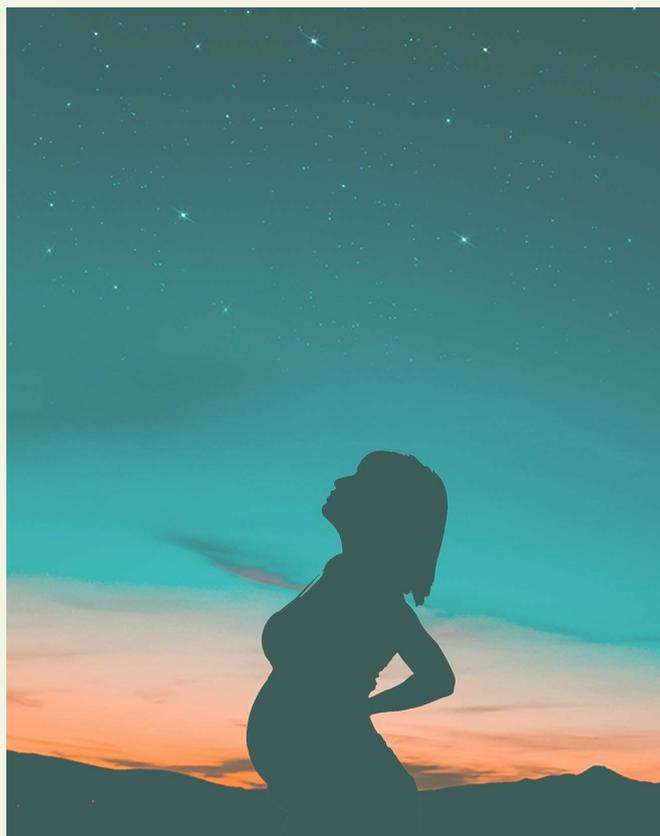
Per indurre un piacevole stato di rilassamento si propone l'ascolto di un brano musicale in maniera consapevole portando l'attenzione sulla musica e sulle sensazioni che questa suscita



✿ Scarica l'app SerenaMente Mamma

✿ Rispondi a qualche breve questionario per aiutare la ricerca

✿ È tutto gratuito!



L'app SerenaMente Mamma è stata ideata come strumento di promozione del benessere in gravidanza da un team di ricerca del Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano (Dott.ssa Claudia Carissoli, Dott.ssa Giulia Corno e Prof.ssa Daniela Villani).

L'attività di sviluppo della App è stata realizzata dal Dott. Manuel Tocchi (versione Android) con la supervisione del prof. Stefano Montanelli dell'Università degli Studi di Milano, Dipartimento di Informatica "Giovanni degli Antoni".

<https://www.youtube.com/watch?v=AKD8RdNv85s>

appserenamentemamma@gmail.com