



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



FONDAZIONE  
DI MODENA



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

# LE FORME DELL'ONLINE NELLA CURA CON GLI ADOLESCENTI: TRA RICERCA E BUONE PRATICHE

**Daniela Villani**

Prof. Associato Psicologia Generale

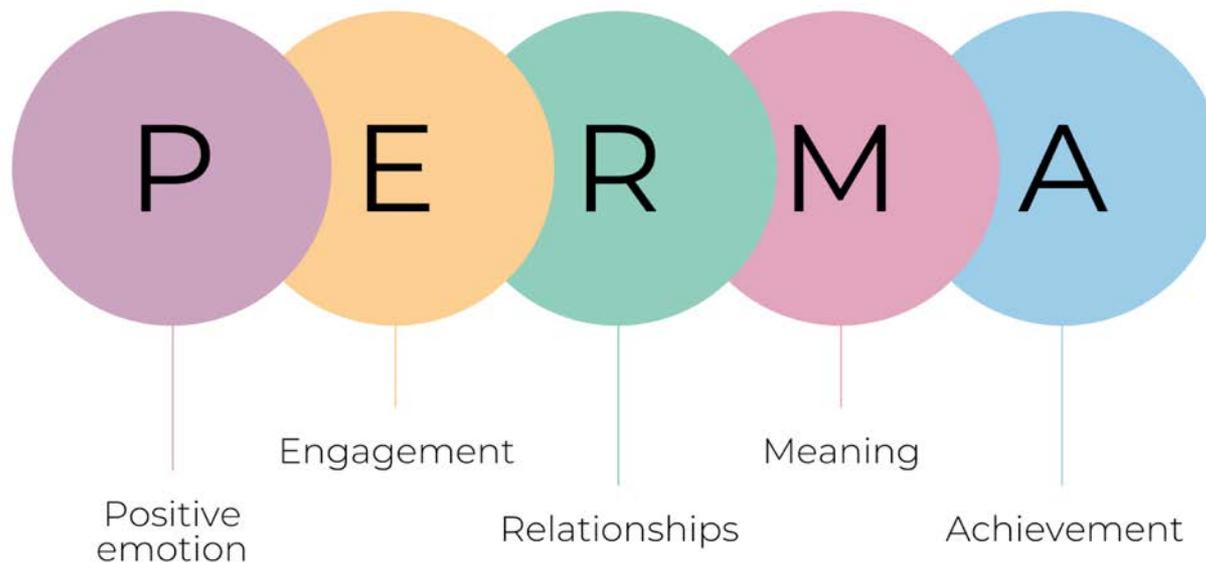
Unità di Ricerca in Media Digitali, Psicologia e Benessere

Dipartimento di Psicologia, Facoltà Scienze della Formazione

Bologna, 12 dicembre 2023

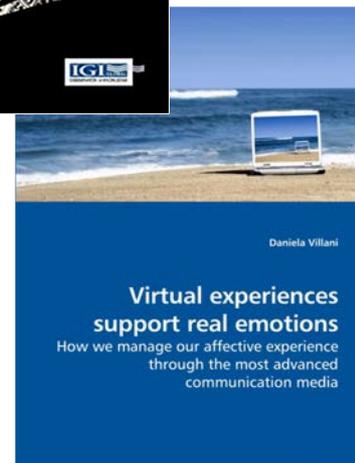
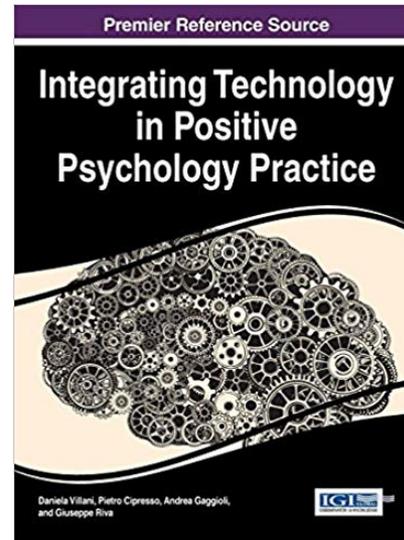
LE FORME DELL'ONLINE NEI PERCORSI DI CURA CON GLI ADOLESCENTI – LE REGOLE DEL GIOCO 2023

Modello che sintetizza le strade per raggiungere il benessere e promuovere il funzionamento ottimale dell'individuo (Seligman, 2011)

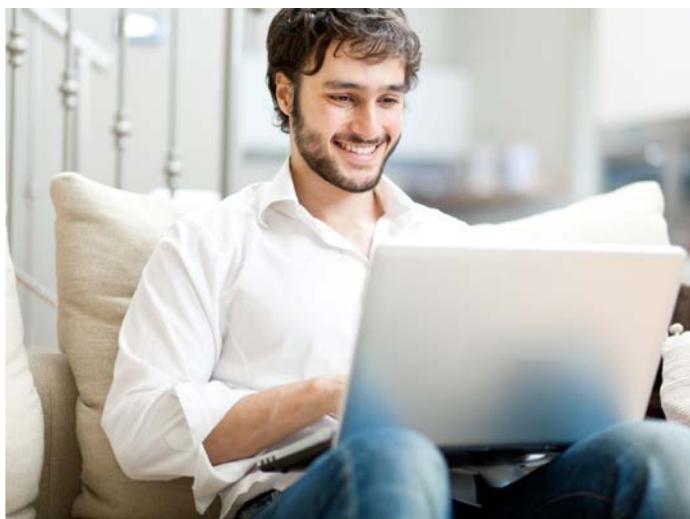


**Approccio scientifico che mira a studiare e applicare la tecnologia per modificare le caratteristiche della nostra esperienza personale al fine di migliorare la qualità della vita e aumentare il benessere**

(Riva et al., 2012; Botella et al., 2012; Villani et al., 2016; Gaggioli et al., 2019).



## INTERVENTI ONLINE



Tipologie di intervento che hanno in comune la possibilità di essere fruiti a distanza (Botella et al., 2004; Andersson, 2016), principalmente in modalità **blended o self-help**, attraverso un **adattamento dei classici protocolli** validati e realizzati faccia a faccia.

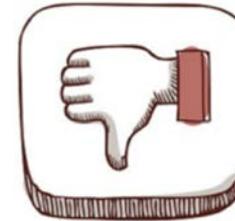
**Diverse meta-analisi hanno suggerito che questi interventi possono essere efficaci** quanto quelli tradizionali e significativamente più efficaci delle condizioni di controllo, per prevenire e curare diversi disturbi mentali, come l'ansia e la depressione, e promuovere comportamenti legati alla salute (e.g., Andrews et al., 2010; Botella et al., 2015; Heber et al., 2017; Montero-Marín et al., 2016; Sander et al., 2016; Andersson; 2018).

Negli ultimi anni si stanno sviluppando diversi interventi di promozione del benessere con **target diversi e diverse fasce di età** (Banos et al., 2017; Herrero et al., 2019; Villani et al., 2018), dimostrando anche buoni livelli di accettazione.

# Vantaggi e limiti degli interventi self-help online



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



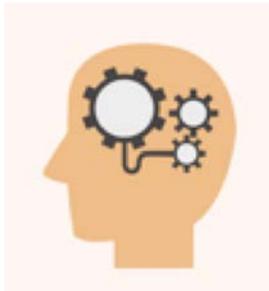
- Accessibilità a bassa soglia
  - Utilizzo flessibile e indipendente dal tempo e dal luogo
  - Utilizzo a un ritmo autodeterminato, che si ritiene migliori l'autoefficacia
  - Superamento dello stigma della psicoterapia,
  - Contenuti standardizzati, che facilita l'analisi dell'efficacia degli interventi
  - Facile traducibilità e adattabilità culturale
  - Bassi costi di erogazione e possibilità di raggiungere anche popolazioni numerose
- Possibili problemi tecnologici (download o connessioni internet)
  - Drop-out,
  - Alleanza terapeutica,
  - Effetti a lungo termine,
  - Gestione della privacy e della sicurezza dei dati,
  - Non idoneità in caso di problematicità o disturbo già presente

# PROMUOVERE ONLINE EMOZIONI POSITIVE E SAVORING



## **Broaden and Build Theory of Positive Emotions (Fredrickson, 1998, 2001)**

Le emozioni positive hanno uno scopo profondo che va oltre il piacere che provocano: **ampliano le potenzialità cognitive delle persone costruendo le risorse per la sopravvivenza.**



Le emozioni positive **allargano il repertorio momentaneo di pensiero-azione dell'individuo**, facilitando così la costruzione di risorse psicofisiche e comportamentali durevoli e la crescita personale. Indirettamente preparano l'individuo ad adattarsi meglio all'ambiente (es. interesse e esplorazione) e a superare eventuali difficoltà future.

Secondo tale teoria le emozioni positive che si accumulano durante le esperienze positive, si **mantengono a lungo** permettendo di costruire in modo duraturo la gamma di risorse personali (fisiche e psicologiche) a cui attingere.

Le persone che vivono molte emozioni positive sono **più aperte, accettano maggiormente le differenze e sono pronte al confronto, alle informazioni, sono più creative e sono più orientate all'altro** (emozioni positive auto-trascendenti)



Inoltre **le emozioni positive possono mitigare gli effetti collaterali delle emozioni negative** permettendo un più rapido recupero (*undoing hypothesis*).

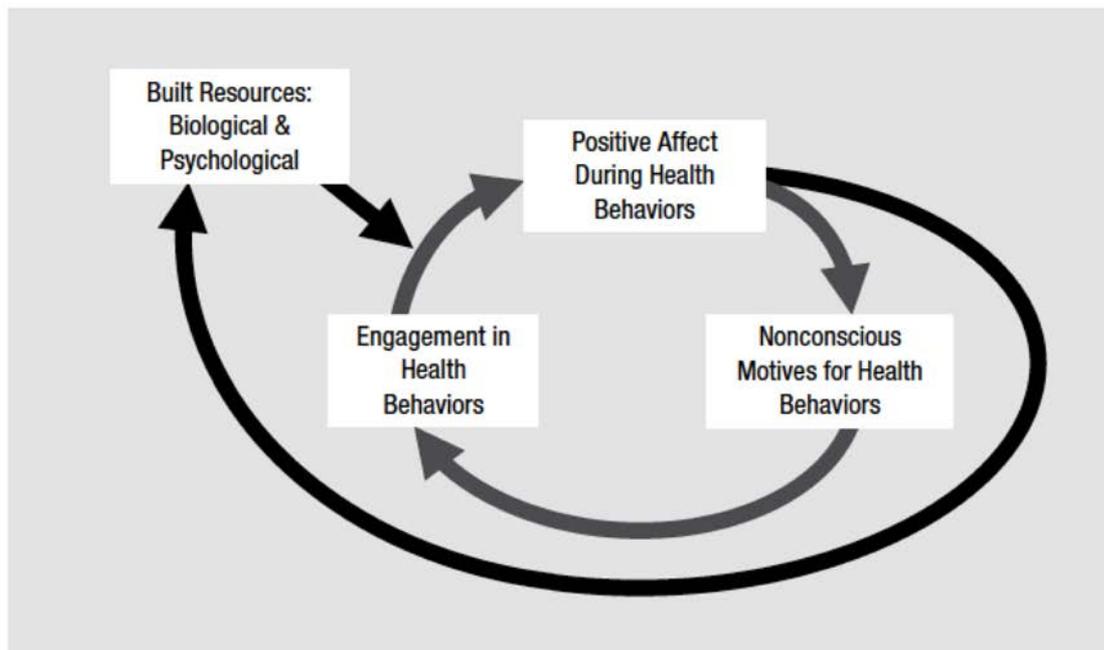
# Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals

Perspectives on Psychological Science  
2018, Vol. 13(2) 194–199  
© The Author(s) 2017  
Reprints and permissions:  
sagepub.com/journalsPermissions.nav  
DOI: 10.1177/1745691617692106  
www.psychologicalscience.org/PPS



**Barbara L. Fredrickson<sup>1</sup> and Thomas Joiner<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Department of Psychology and Neuroscience, University of North Carolina at Chapel Hill, and <sup>2</sup>Department of Psychology, Florida State University



**Fig. 1.** Model articulated by the upward spiral theory of lifestyle change (Fredrickson, 2013; Van Cappellen et al., 2017).

Bryant e Veroff (2007) definiscono il **savoring** come il partecipare, l'apprezzare e il valorizzare le esperienze positive che si verificano nella propria vita.

L'essenza del savoring risiede nel prendere coscienza dell'esperienza di piacere e **assaporare le emozioni positive** che ne derivano (Smith & Bryant, 2017).



Assaporare le emozioni positive ha un'influenza positiva sul benessere individuale (Jiao, Kim, & Pitts, 2021) e sulla qualità delle relazioni interpersonali e può essere considerato un meccanismo che sostiene la capacità di trovare un significato nelle situazioni difficili (Borelli, Rasmussen, Burkhart, & Sbarra, 2015; Smith et al., 2020).

Le credenze fanno riferimento alla percezione di avere l'abilità di savoring e abbracciano tre diversi orientamenti temporali:

- (1) Assaporare ricordi di esperienze passate positive (**reminiscenza**);
- (2) Assaporare esperienze positive nel presente (**assaporare il momento**);
- (3) Assaporare prospettivamente eventi positivi futuri immaginati (**anticipazione**).

Forte legame con caratteristiche individuali (estroversione, ottimismo, speranza, autostima) e associazione con benessere psicologico e soggettivo.

Condividere con gli altri, costruire memorie, auto-congratularsi, intensificare l'esperienza percettiva, confrontare (valorizzando la propria esperienza positiva), assorbirsi, esprimere a livello comportamentale (sorridere, saltare, abbracciare), promuovere la consapevolezza temporale dell'esperienza, contare i doni, evitare i pensieri *kill-joy* (vedere il lato negativo dell'esperienza).



*condividere con gli altri l'esperienza o l'emozione positiva*



*costruire memorie positive*



*comunicare positività agli altri con espressioni comportamentali*



*farsi assorbire dal momento*



*auto-congratularsi*

Clinici e ricercatori nell'ambito della salute hanno studiato il ruolo del savoring

- nel trattamento dei disturbi d'ansia (Eisner et al., 2009; LaFreniere & Newman, 2023),
  - nella prevenzione della depressione (Ford et al., 2016),
  - nell'aiutare le persone ad affrontare lo stress (Samios et al, 2020),
  - nel riparare gli effetti negativi della ruminazione disforica di stato (Stone et al., 2020),
  - ridurre l'uso problematico di marijuana (Luba et al., 2020; Mian, & Earleywine, 2023) e il rischio di abuso di oppioidi (Garland, 2021)
- ...

Sono pochi gli interventi di savoring realizzati online sino ad oggi.

RESEARCH

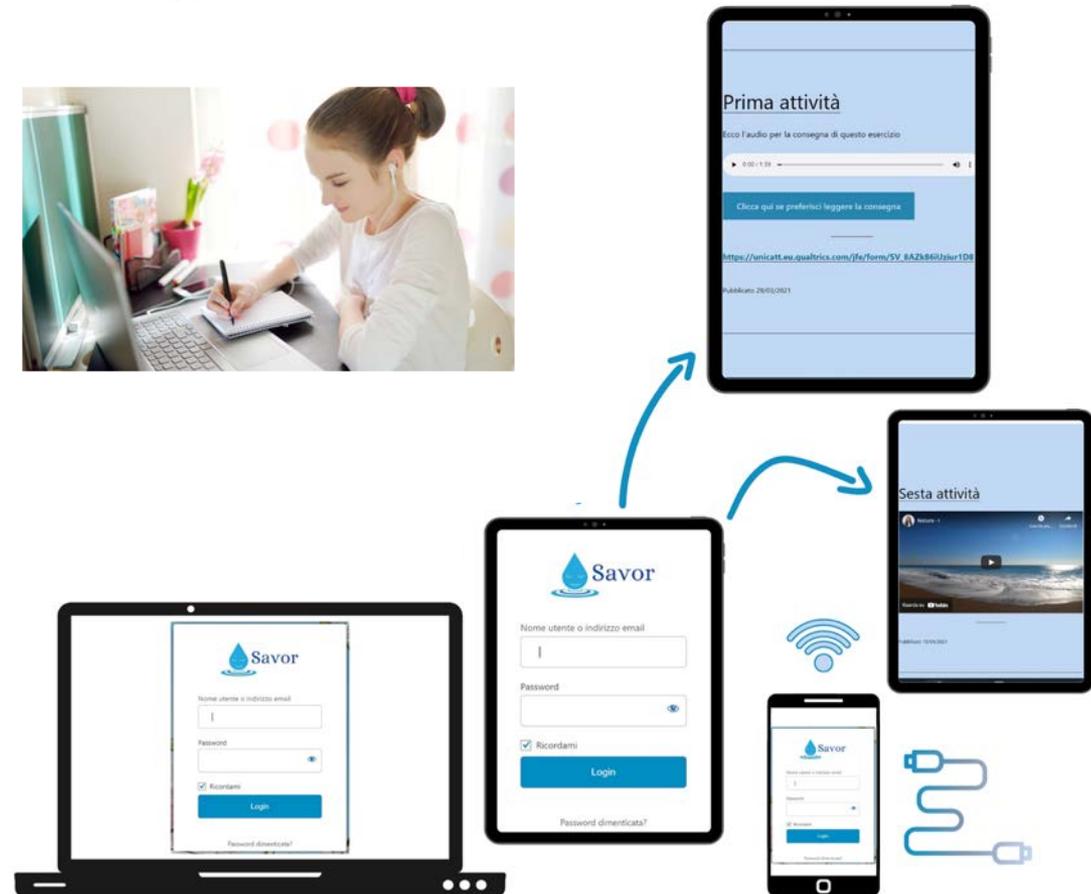
Open Access



# Savoring life during pandemic: an online intervention to promote well-being in emerging adults

Daniela Villani<sup>1\*</sup>, Elisa Pancini<sup>1</sup>, Francesca Pesce<sup>2</sup> and Lucia Scuzzarella<sup>2</sup>

Studio randomizzato controllato con 49 giovani adulti (età 18-30) residenti in diverse regioni del nord Italia (23 e-savoring; 26 controllo)



**Table 2** Savoring activities

<i>Temporal orientation</i>	<i>Exercise</i>	<i>Description</i>
<i>Past</i>	Recall of three positive past moments	Participants were invited to draw up a list of 3 happy moments that could also include important goals achieved in their life. This activity was inspired by a study by Lyubomirsky et al. [65]
<i>Past</i>	Recall and amplification of a positive past experience	Participants were asked to relive a positive experience
<i>Present</i>	Three good daily things to be thankful for	Participants were invited to identify, over the course of the day, 3 good things which they were grateful for. This activity was inspired by a study by Eamons and Mc Cullough [66]
<i>Present</i>	Absorption during an activity	Participants were asked to perform an activity that they particularly enjoyed and to pay attention to the perceptual experience related to positive emotions
<i>Future</i>	Anticipation of positive events	Participants were asked to imagine 3 positive events that could happen in the next few days and to pay attention to the emotions they felt while doing so. This activity was inspired by a study by Quoidbach et al. [67]
<i>Future and conclusion</i>	Boosting savoring activities and waiting for a gift	Participants watched a 5-min relaxation video in which music and natural scenarios were integrated. A narrative voice guided throughout the completed exercises to boost their effects

Intervento oline self-help di 6 sessioni che proponeva strategie di savoring per una durata di 3 settimane

**Table 4** Comparison between groups: repeated measures ANOVA interactions effects

		Experimental group M (SD)	Control group M (SD)	Time x group, interaction effect		
				f	p	$\eta^2$
SBI Anticipation	Baseline	38.48 (7.35)	38.31 (6.65)	8.26	.006 <sup>a</sup>	.02
	Post	41.78 (5.13)	37.81 (8.51)			
SBI Present	Baseline	33.26 (8.19)	36.65 (9.19)	4.59	.037 <sup>a</sup>	.01
	Post	36.57 (7.09)	36.42 (10.16)			
SBI Reminiscence	Baseline	41.83 (5.23)	38.58 (5.74)	1.71	.197	.01
	Post	44.57 (5.29)	39.31 (7.64)			
SBI Total	Baseline	113.57 (16.43)	113.54 (19.88)	6.84	.012 <sup>a</sup>	.02
	Post	122.91 (14.27)	113.54 (22.38)			
SWLS	Baseline	20.87 (6.31)	21.23 (6.05)	3.10	.085	.01
	Post	23.04 (5.86)	20.81 (7.14)			
SPANE-P	Baseline	19.65 (4.41)	19.69 (4.15)	6.40	.015 <sup>a</sup>	.02
	Post	21.83 (4.28)	20.15 (4.92)			
SPANE-N	Baseline	15.04 (5.27)	14.92 (3.69)	0.51	.478	.00
	Post	13.96 (4.61)	14.58 (3.96)			
WOSC Amplifying	Baseline	61.74 (8.35)	60.23 (9.27)	3.68	.061	.01
	Post	66.35 (9.49)	61.12 (10.75)			

M mean, SD standard deviation, SBI Savoring Belief Inventory, SWLS Satisfaction With Life Scale, SPANE-P Scale of Positive and Negative Experience – Positive, SPANE-N Scale of Positive and Negative Experience – Negative, WOSC Amplifying Ways Of Savoring Checklist Amplifying

<sup>a</sup> Significant ( $p < 0.05$ )

**Table 5** Qualitative evaluation of the visualized experiences: principal themes (number of participants)

		Recall three positive past moments	Recall and amplify a positive past experience	Three good daily things to be thankful for	Absorption during an activity	Anticipation of positive events
Positive emotions	Happiness	7	5	8	2	10
	Joy	2	12	2	2	12
	Enthusiasm	1	2	1	0	8
	Gratitude	5	4	13	3	7
	Pride	9	2	4	7	6
	Love	2	1	2	0	1
	Hope	0	1	1	1	6
	Serenity	5	6	5	12	8
Bodily awareness	Bodily Awareness	0	10	0	5	3
Experience content	Shared Experiences	15	8	19	4	21
	Individual Experiences	11	8	9	22	13
	Natural Environments	4	4	6	8	7
	Artificial Environments	1	2	4	4	4
	Occupational Activities	10	5	3	0	5
	Recreational Activities	9	6	12	22	21



# PROMUOVERE ONLINE ESPERIENZE VIRTUALI DI RILASSAMENTO E TRASFORMATIVE



Un sistema di Realtà Virtuale (RV) è una combinazione di dispositivi hardware e software che generano una stimolazione multisensoriale sincronizzata, in grado di generare nell'utente **l'illusione di essere fisicamente situato in uno spazio tridimensionale – senso di presenza** (Witmer, & Singer, 1998; Riva e Gaggioli, 2019; Bailenson, 2018).



- ❖ Riproduzione di **scenari naturali**: diversi studi hanno dimostrato l'effetto positivo anche a livello psicofisiologico su *stress recovery* e *rilassamento* di esperienze virtuali che propongono scenari naturali, anche con aggiunta di suoni,
- ❖ **Storytelling**: l'esperienza assume un significato a seconda della narrativa che la guida,
- ❖ Uso di **specifiche strategie**: scelta di quali strategie utilizzare volte ad aumentare stati emotivi positivi e diminuire quelli negativi (le tecniche di rilassamento, la respirazione, la meditazione mindfulness...).



# RV per promuovere benessere e rilassamento



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING  
Volume 15, Number 1, 2012  
© Mary Ann Liebert, Inc.  
DOI: 10.1089/cyber.2011.0141

## Does Interactive Media Enhance the Management of Stress? Suggestions from a Controlled Study

Daniela Villani, Ph.D.<sup>1</sup> and Giuseppe Riva, Ph.D.<sup>1,2</sup>

Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology (2012) 56:1707–1727  
<https://doi.org/10.1007/s00127-021-02110-z>

REVIEW



## Virtual reality relaxation for the general population: a systematic review

Simon Riches<sup>1,2,3</sup> · Lisa Azevedo<sup>3,4</sup> · Leanne Bird<sup>5</sup> · Sara Pisani<sup>4</sup> · Lucia Valmaggia<sup>1,3</sup>

Received: 7 December 2020 / Accepted: 18 May 2021 / Published online: 13 June 2021  
© The Author(s) 2021

## New Technologies for Relaxation: The Role of Presence

**Daniela Villani**

*Catholic University of Milan and Istituto Auxologico Italiano*

**Francesco Riva**

*Catholic University of Milan*

International Journal of Stress Management

2007, Vol. 14, No. 3, 260–274

**Giuseppe Riva**

*Catholic University of Milan and Istituto Auxologico Italiano*

Virtual Reality (2020) 24:143–149  
<https://doi.org/10.1007/s10055-019-00380-2>

ORIGINAL ARTICLE



## A virtual reality approach to mindfulness skills training

Amaya Chandrasiri<sup>1</sup> · James Collett<sup>1</sup> · Eric Fassbender<sup>1,2</sup> · Alexander De Foe<sup>1</sup>

Received: 21 August 2018 / Accepted: 12 February 2019 / Published online: 18 February 2019  
© Springer-Verlag London Ltd., part of Springer Nature 2019

Research Article

## Breathing in Virtual Reality for Promoting Mental Health: A Scoping Review

Elisa Pancini, Anna Flavia Di Natale, Daniela Villani

This is a preprint; it has not been peer reviewed by a journal.

<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3230685/v1>

Virtual Reality (2019) 23:179–185  
<https://doi.org/10.1007/s10055-018-0372-1>

ORIGINAL ARTICLE



## Testing the effectiveness of virtual reality as a defusion technique for coping with unwanted thoughts

Arianna Prudenzi<sup>1</sup> · Brendan Rooney<sup>1</sup> · Giovambattista Presti<sup>2</sup> · Marco Lombardo<sup>3</sup> · Daniele Lombardo<sup>3</sup> · Concetta Messina<sup>2</sup> · Louise McHugh<sup>1</sup>

Rilassamento aumentato in RV  
Video Become - <https://vimeo.com/791249132>



Le esperienze trasformative (TE) possono essere definite come esperienze, di durata e intensità variabile, percepite come straordinarie e uniche, che comportano risultati durevoli e/o irreversibili (Chirico et al., 2022; Gaggioli, et al., 2016).

Le TE contribuiscono a cambiare la concezione di sé, la visione del mondo e degli altri, nonché la propria personalità e identità, coinvolgendo due caratteristiche fenomenologiche fondamentali (Paul, 2014):

- un'espansione epistemica (grazie all'esperienza in prima persona permettono nuove forme di conoscenza di sé, degli altri e del mondo) e
- una trasformazione personale (modifica la visione del mondo, le priorità, i valori)

Di solito sono ricordate in modo vivido.

Queste esperienze emergono all'improvviso, in modo apparentemente spontaneo, oppure possono essere invitate da specifiche condizioni di elicitanti/facilitanti (Chirico et al., 2022).

La RV permette di supportare esperienze metaforiche e storie di trasformazione.

L'autentica trasformazione richiede il coinvolgimento attivo dell'individuo nella generazione di nuovi significati, così come la percezione che l'esperienza vissuta è rilevante per se stessa.



<https://www.discoverbecome.com/augmented-psychology>

Open camera or QR reader and  
scan code to access this article  
and other resources online.



## Promoting Emotional and Psychological Well-Being During COVID-19 Pandemic: A Self-Help Virtual Reality Intervention for University Students

Clelia Malighetti, PhD,<sup>1</sup> Luca Bernardelli, MSc,<sup>2</sup> Elisa Pancini, MSc,<sup>3</sup>  
Giuseppe Riva, PhD,<sup>4,5</sup> and Daniela Villani, PhD<sup>3</sup>

### SESSION 1

- focus on attention
- VR scenario
- identification of the safe place
- mp3 homework

### SESSION 2

- focus on attention
- VR scenario
- identification of the safe place
- mp3 homework

### SESSION 3

- Focus on attention
- VR scenario
- Emotion evaluation
- Amplification
- mp3 homework

### SESSION 4

- Focus on attention
- VR scenario
- Emotion evaluation
- Amplification
- mp3 homework

### SESSION 5

- Focus on attention
- VR scenario
- Emotion evaluation
- Amplification
- mp3 homework

### SESSION 6

- Focus on attention
- VR scenario
- Emotion evaluation
- Amplification
- mp3 homework

Intervento online self-help di 6 sessioni che proponeva diverse esperienze virtuali per una durata di 3 settimane



The *Secret Garden* (duration 13:10) is characterized by a natural setting where the viewer can immediately perceive tranquility and feel a sense of calm. Throughout the video the narrative voice guides participants on a walk around a garden on a sunny day.



The *Waterfall in the Prairie* (duration 14:13) scenario takes participants on a walk that leads them to a waterfall in the middle of nature. As in the first video, this scenario aims to make participants calm and more aware of their sensations.



The *Desert and the oasis* (duration 11:32) shows a stark and desolate exotic environment. Here participants faced a sandstorm and a scorpion, a symbol of menace, which is overcome by participants to return to a more peaceful path. Themes such as loneliness, abandonment, silence, and survival may surface.



The *Boat and the sea* (duration 11:12) involves a journey in a boat during which a strong storm takes place, perhaps symbolizing a moment of difficulty or anxiety experienced in real life. Participants managed to overcome the storm, and to clear the sky with the return of the serene view of the shore.



The *Mountain and the backpack* (duration 13:32) is a walk along a path in the mountains, during which a heavy stone in a backpack is transformed into a light stone, enabling the journey to continue in a lighter way. The scenario involves themes such as challenges, discovery, goals to achieve, resilience, and spirituality.



In the final video, *The hero and the dragon* (duration 14:05), participants encounter a big scary dragon that becomes smaller and smaller throughout the video, symbolizing participants' growing awareness of their own resources in the face of difficulties. Participants then manage to reach a door that leads to a treasure chest from which a light emanates, symbolizing the achievement of goals.

Emotional evaluation

The script for the emotional evaluation was the following:

“Think back to the experience you just had, let yourself go and, if you prefer, close your eyes. It’s possible that you experienced a lot of different sensations... choose one, the strongest and most positive one. Keep it with you... Bring your attention to the different parts of your body and try to think where you feel it and where this emotion starts in your body. Try to visualize your emotion and give it a shape and a color.”

Amplification of the emotion

The script for the amplification of the emotion was the following:

“Now that you have noticed where you felt this emotion in your body and that you have seen its shape, and its color, try to imagine breathing in this emotion. Every breath you take, the emotion expands throughout the body, giving you a feeling of serenity and well-being.” The concretization of what participants felt during the immersive experience could enable them to face and better manage their emotions.

Homework

At the end of each session, participants were asked to repeat the virtual experience every day before breakfast, using an mp3 audio version of the experience.

Studio sperimentale controllato con 42 studenti universitari (età media=23.67, DS=1.62; 72.6% donne).

TABLE 3. REPEATED MEASURES ANOVA RESULTS

<i>Measures</i>	<i>Experimental group</i>		<i>Waiting list group</i>		<i>ANOVA</i>				
	<i>Pre</i> M (SD)	<i>Post</i> M (SD)	<i>Pre</i> M (SD)	<i>Post</i> M (SD)	<i>Time</i>		<i>Group × time</i>		$\eta^2$
					F	<i>Sig.</i>	F	<i>Sig.</i>	
MHC_EWB	3.96 (2.96)	4.22 (2.28)	3.96 (3.37)	3.7 (2.73)	0.005	0.946	5.108	0.029*	0.113
MHC_PWB	4.15 (6.02)	4.48 (5.22)	4.41 (5.66)	4.06 (5.30)	0.011	0.917	8.859	0.005*	0.181
PSS	2.09 (7.24)	1.97 (7.00)	2.14 (6.65)	2.07 (4.21)	1.169	0.286	0.788	0.073	0.002

\*The mean difference is significant at the 0.05 level.

MHC\_EWB, Mental Health Continuum-Emotional Well-being subscale; MHC\_PWB, Mental Health Continuum-Psychological Well-being subscale; PSS, Perceived Stress Scale; *SD*, standard deviation.



# PROMUOVERE ONLINE L'ACCETTAZIONE POSITIVA DI SE'

- Costrutto che si sviluppa in relazione allo studio del **Selfie**
- **Photo Investment:** l'investimento in termini di emozioni nella gestione delle foto da pubblicare e condividere. Riflette le preoccupazioni di una persona rispetto alla qualità della foto, a come la foto ritrae la persona, e al feedback che riceverà la foto nonché gli sforzi e le preoccupazioni nella scelta delle foto da pubblicare (McLean et al., 2015)

*“Mi preoccupo se nessuno metterà like alla mia foto”*

*“Mi sento ansiosa/o o preoccupato rispetto alla foto che ho postato”*

Aspetti  
normativi



Aspetti più di rischio o  
potenzialmente problematici

- Più alti livelli di **PI** nelle **femmine** rispetto ai maschi sia negli adolescenti che nei giovani adulti (Lonergan et al., 2019; 2020; Mingoia et al., 2019)
- Un solo studio ha confrontato adolescenti e giovani adulti rispetto al Photo Investment **non riscontrando alcuna differenza significativa** (Mingoia et al., 2019)
- Con campioni di adolescenti femmine (McLean et al., 2015) e giovani adulte (Cohen et al., 2018) e con campioni di giovani adulti e adulti (Lonergan et al., 2019) è emerso che il PI è **negativamente associato alla soddisfazione corporea**
- Più alti livelli di **selfie-editing** e di **selfie viewing** sono associati a più bassi livelli di **autostima** (Lau & Idang, 2022; Wang et al. 2017) e più alti livelli di **narcisismo** (Wang, 2019)
  - **Comparazione sociale sui social media**  
(*up-ward e down-ward*)
    - **Self-objectification e DCA**

## Adolescenti

L'uso dei SNS e il postare delle foto è diventato per gli adolescenti un nuovo contesto di comparazione del proprio corpo (Rousseau et al., 2017) che può rappresentare un rischio oppure una risorsa per il **processo di mentalizzazione corporea**

## Giovani Adulti

L'uso dei SNS e in particolare il postare delle foto di sé stessi può far aumentare le preoccupazioni per la propria immagine corporea (Cohen et al., 2017) e in qualche modo **prolungare il processo di "revisione"** del proprio corpo tipico del periodo adolescenziale.

In particolare, **apparenza** (percezioni generali sul proprio aspetto fisico) e **attribuzione** (valutazione altrui) insieme all'instabilità emotiva (nelle ragazze) svolgono un ruolo importante.

**SELF-COMPASSION** forma adattiva di relazionarsi con il proprio sè caratterizzata da premura e comprensione verso sè stessi piuttosto che essere duramente critici o giudicanti (Neff, 2011).

Componenti:

- ❖ Essere gentili verso sè stessi;
- ❖ Consapevolezza dell'esperienza umana condivisa;
- ❖ Mindfulness;

Associata a immagine corporea positiva in quanto svolge un ruolo protettivo rispetto all'insoddisfazione corporea e alla preoccupazione per il proprio aspetto ed è correlata positivamente con apprezzamento corporeo (Halliwell, 2015).

<https://self-compassion.org/>



La formazione alla compassione può attivare aree cerebrali associate alle emozioni positive (Klimecki, Leiberg, Ricard, & Singer, 2014).

Il modello di Gilbert suggerisce che gli individui meno compassionevoli hanno difficoltà a regolare le emozioni e l'alimentazione in eccesso rappresenta un modo per calmare gli stati emotivi.

Gli interventi di self-compassion sono efficaci per promuovere una immagine corporea sana (Turk & Waller, 2020).



I primi risultati con un campione di 37 donne giovani adulte (19-30 anni) - studio in fase di completamento - hanno mostrato un cambiamento significativo sull'aumento **dell'apprezzamento corporeo** e della **self-compassion**.

- È possibile e può condurre a outcomes positivi!
- I dispositivi di benessere a disposizione sono molti così come gli strumenti
- La progettazione del percorso online richiede competenze specifiche
- L'approccio self-help è consigliato se l'intervento si colloca in una proposta di prevenzione universale o selettiva

*Grazie!*