

FORMAZIONE UMANA GLOBALE®



**Effetti di un ciclo di otto settimane di pratica
della Meditazione Vigile
sulla qualità di vita, la riduzione del livello di stress
e il miglioramento di alcune abilità cognitive
di un campione di lavoratori appartenenti
al personale in servizio presso
l'azienda Intesys s.r.l. di Verona**

Verona 2015

in collaborazione con



**Università degli Studi di Verona
Dipartimento di Economia Aziendale
Dipartimento di Scienze Economiche**

Il training

8 settimane di pratica composte da:

- sessioni guidate:
 - 1 sessione settimanale di 90 minuti in orario preserale, al termine del turno di lavoro
 - 1 sessione settimanale di 45 minuti al mattino, prima dell'inizio del turno di lavoro

- pratica individuale:
sessioni da 30-45 minuti per 3-4 giorni a settimana

Dati campione

Gruppo di studio:

n. 24 soggetti, di cui

- n. 5 femmine
- n. 19 maschi

Gruppo di controllo:

n. 7 soggetti, di cui

- n. 4 femmine
- n. 3 maschi

Ruolo: quadri e dirigenti

Frequenza di pratica

Frequenza media alle sessioni guidate:

9,04 giornate di presenza su 16 totali
pari al 64,56%

Frequenza della pratica individuale:

Meno di 1 volta a settimana	11	45,83%
1 o 2 volte a settimana	11	45,83%
2 o 3 volte a settimana	2	8,33%
Più di 3 volte a settimana	0	0%

Valutazioni soggettive sull'esperienza e sui suoi effetti

*Media del punteggio assegnato
e numero delle risposte
per classi di rilevanza degli effetti*

Domanda	Media punteggio	Nessun effetto (1)	Effetti moderati (2-3)	Effetti medi (4-5)	Effetti marcati (6-7-8)
Ritieni che il tuo livello di benessere globale sia: (1 Uguale a prima – 8 Decisamente aumentato)	3,65	3	7	7	6
Hai notato qualche variazione positiva nel tuo rapporto con gli altri? (1 No – 8 Decisamente si)	3,78	5	6	5	7
Hai notato qualche variazione positiva nel tuo rapporto con te stessa/o? (1 No – 8 Decisamente si)	3,96	6	3	6	8
Hai notato qualche variazione positiva nella tua capacità di affrontare situazioni di lavoro complesse o difficili? (1 No – 8 Decisamente si)	3,57	6	6	3	8
Hai notato qualche variazione positiva nella tua produttività sul lavoro? (1 No – 8 Decisamente si)	3,26	6	8	4	5

Domanda	Media	Nessun effetto (1)	Effetti moderati (2-3)	Effetti medi (4-5)	Effetti marcati (6-7-8)
Hai notato qualche miglioramento nella tua capacità di gestire lo stress e le situazioni stressanti? (1 No – 8 Decisamente si)	4,22	3	6	6	8
Hai notato qualche variazione positiva nella tua capacità di gestire le emozioni negative? (1 No – 8 Decisamente si)	3,73	3	8	7	4
Hai notato qualche variazione positiva nelle tue capacità mentali (attenzione, concentrazione ecc.)? (1 No – 8 Decisamente si)	3,83	4	4	11	4
Un tuo giudizio globale su questa esperienza (Punteggio da 1 a 8)	5,78	0	1	6	16*

* Di cui 6 con giudizio massimo (8)

Valutazioni soggettive sull'esperienza e sui suoi effetti

*Impressioni dei partecipanti
(commenti liberi)*

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Livello di benessere globale

- Più attenzione ai segnali di corpo e mente aumentano la sensazione di “amore” per se stessi con riflessi positivi su umore e stati d'animo
- Mi sento meno teso e facilitato nel rilassamento
- Dormo meglio e sono generalmente meno stressato/nervoso
- Il benessere globale è aumentato in maniera evidente
- Direi che sono migliorate le reazioni emotive, ora più controllate e in un certo senso misurate
- Mi sento più pacato. Ho sempre dei momenti di instabilità, ma ho la sensazione che siano diminuiti
- È probabilmente calato il livello di tensione generale, con una maggiore predisposizione nei confronti dell'ambiente esterno
- Ragiono di più sulle cose e ho ridotto i “multitasking inutili”

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Rapporto con gli altri

- Mi sento più tranquillo e rilassato nell'approccio con gli altri
- Maggiore sicurezza nei rapporti interpersonali
- Mi sembra di essere più libero e aperto
- Maggiore capacità di distacco con cui si riescono ad evitare reazioni frettolose e troppo guidate dall'emotività
- Ho notato che conto più facilmente fino a 10 prima di agire o rispondere
- Alcune volte sono più paziente e disponibile
- Sono più paziente/tollerante. Mi relaziono in maniera + attiva e proficua senza (limitando) i momenti di tensione e quindi di scarso livello di interazione/comunicazione
- Nei rapporti con gli altri ho notato meno conflitti, dovuto ad una maggiore consapevolezza nella comunicazione e nell'interpretare i segnali degli altri
- Riesco ad ascoltare meglio gli altri
- Maggiore pacatezza, meno impulsività
- Calato il livello di tensione, è migliorato l'approccio e la predisposizione nei confronti degli altri

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Rapporto con se stessi

- In questo periodo mi sento più consapevole del mio corpo e di quello che faccio
- Riesco a rimanere più stabile di fronte a situazioni più difficili
- Mi sono sforzato di capire e osservare i pensieri negativi che spesso alimentiamo in modo più cosciente, cercando di non “farli propri”
- Dopo la pratica ho sperimentato una sensazione di maggior calma e rilassatezza
- Mi sento un po’ più sereno e concentrato su me stesso, quasi a volermi tranquillizzare e calmare
- Mi ascolto molto di più
- L’ego emerge meno (parla meno). Sono più focalizzato. Penso molto meno / non mi spingo più ai lunghi pensieri legati a: “se avessi fatto così...” o “dovrei fare così / la prossima volta farò così...”
- Mi sento più in sintonia con me stesso, più attento a ciò che il mio corpo mi comunica (ansia, affaticamento, rilassamento)
- Maggiore attenzione alle mie sensazioni
- Risultato più calmo e controllato. Mi muovo dando un peso diverso al contesto che mi circonda

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Complessità e difficoltà nel lavoro

- Il mio stato più rilassato sicuramente mi aiuta a vivere e risolvere le problematiche lavorative quotidiane con più spensieratezza
- Cerco di rimanere più focalizzato e mi sento più concentrato
- Migliore focus e concentrazione
- Mi sembra di riuscire a concentrarmi di più e farmi scivolare addosso le situazioni spiacevoli che prima mi mettevano forte disagio
- Affronto le situazioni con maggiore consapevolezza
- Sono più distaccato e quindi riesco ad essere più fattivo, limitando lo stress ed essendo + consapevole della situazione
- Ho notato che quando devo affrontare situazioni di lavoro difficili non mi lascio prendere subito dall'agitazione, mi rendo conto di pensare ai consigli ricevuti al corso mindfulness
- Affronto meglio le situazioni difficili e complesse come conseguenza della maggior concentrazione
- Rifletto qualche secondo in più prima di rispondere
- Nel complesso mi giudico più controllato e aperto, in considerazione dell'assenza di pre-concetti e di una visione più semplificata
- Maggiore lucidità

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Produttività personale

- Mi sembra di essere più preciso
- Sicuramente una maggiore concentrazione e volontà
- Mi rendo conto di essere più preciso e attento a ciò che faccio, sono più consapevole del lavoro che devo fare
- Mi sento più produttivo perché più concentrato
- Minori contrasti nelle relazioni
- Sicuramente più produttivo, in considerazione del maggiore controllo, dell'assenza di preconcetti e di una visione più semplificata
- Gestione progetti & persone più serena
- Un aumento di produttività non in termini quantitativi, di certo però qualitativi
- Maggiore concentrazione

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Gestione dello stress

- Se mi trovo in una situazione stressante ora riesco un pochino di più a tenerla sotto controllo cercando di abbandonare i pensieri usando la tecnica mindfulness
- Riesco a gestirle meglio, anche se comunque le percepisco
- Gli esercizi sulla respirazione mi aiutano
- In generale ho cercato di farmi influenzare meno dai pensieri “negativi” in situazioni stressanti
- La respirazione ha aiutato in varie occasioni
- Ho notato che riesco a fermarmi e fare chiarezza prima di decidere come procedere
- Lo stare più focalizzato nel presente mi permette di non andare troppo oltre con il pensiero
- Non sempre, ma a volte mi riesco a staccare
- In alcuni momenti la respirazione diaframmatica mi è di molto aiuto
- Maggiore riflessione mi ha portato ad una migliore coscienza di me stesso
- Maggior controllo delle emozioni e maggior equilibrio emotivo

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a:

Gestione delle emozioni negative

- Riesco con più facilità a distogliere la mente da pensieri negativi
- Cerco di mettere in pratica le tecniche imparate e quindi mi sembra di gestire meglio le emozioni negative
- Riconoscere ed osservare le emozioni negative aiuta a non farsi dominare
- Noto che “non ascolto” più di tanto le emozioni negative
- Considero molto positivo l’influsso di queste tecniche nella gestione delle emozioni, con la consapevolezza di poter comunque migliorare
- Sicuramente sì. Il distacco aiuta molto a mettere nella corretta prospettiva le emozioni
- A volte riesco a “staccare”
- Ho notato un miglioramento applicando una respirazione consapevole

Alcune impressioni dei partecipanti in merito a: **Capacità mentali (attenzione e concentrazione)**

- Riesco a cogliere più dettagli della realtà in situazioni “banali” o in cui normalmente mi dimentico di essere presente in quella situazione
- L’osservazione dei pensieri ha permesso in alcuni casi una maggiore concentrazione evitando che la mente “vada a farfalle”
- Riduzione dell’agitazione prima degli spettacoli teatrali
- Occasionali stati di “flow” o grande concentrazione che ho già sperimentato in passato ma che ora ho la sensazione di poter procurare consapevolmente attraverso la pratica
- Come per lo stress, riesco a divagare di meno con i ragionamenti
- La capacità di concentrazione è aumentata, così come l’attenzione ai compiti da svolgere nel quotidiano
- Noto che sono più concentrato nel fare le cose
- Talvolta riesco a isolarmi quasi completamente
- Più focus sul momento
- Soprattutto nell’attenzione e nella concentrazione

P.G.W.B.I.

(Psychological General Well-Being Index)

Questionario per la valutazione
dello stato di benessere
soggettivamente percepito

P.G.W.B.I.

Variazioni percentuali prima e dopo il periodo di pratica

Dimensione	Gruppo di studio	Gruppo di controllo
Ansia (riduzione %)	12,57	0,00
Depressione (riduzione %)	5,94	3,26
Positività e benessere (aumento %)	21,43	13,16
Autocontrollo (aumento %)	8,70	11,69
Salute in generale (aumento %)	11,20	- 3,23
Vitalità (aumento %)	8,61	4,26
Indice globale del benessere percepito (incremento %)	11,24	4,23

Attenzione e concentrazione

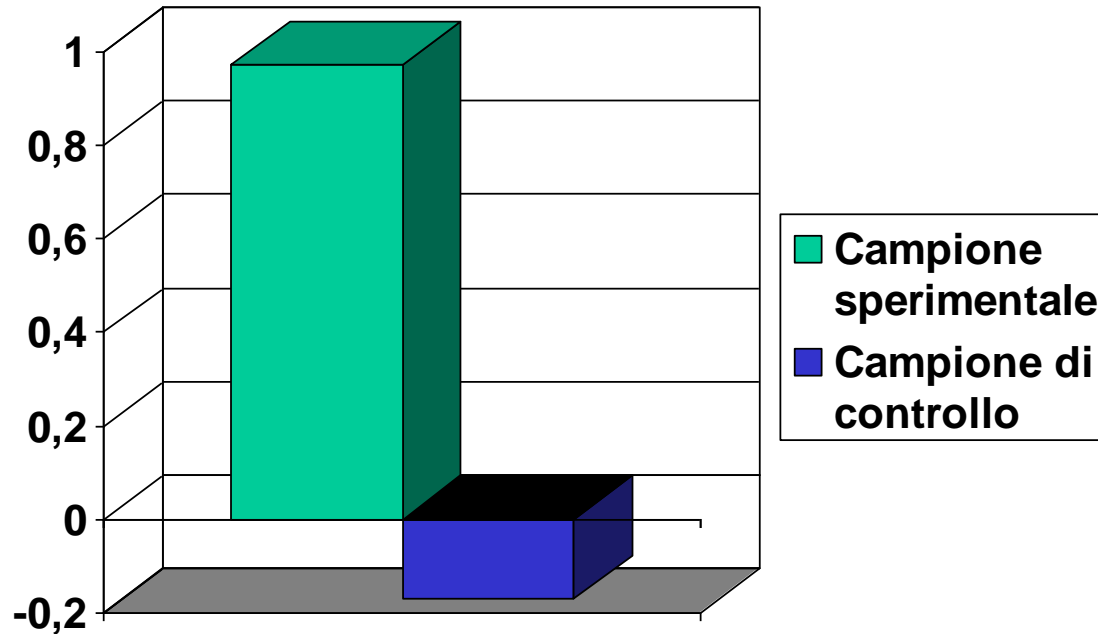
Test n. 1

Attenzione selettiva

*Capacità di stabilire un focus attentivo
appropriato al compito*

Attenzione selettiva

Incremento medio delle risposte esatte fra la prima e la seconda prova



Campione sperimentale (increm.)	+ 0,97
Campione di controllo (increm.)	- 0,17

Attenzione e concentrazione

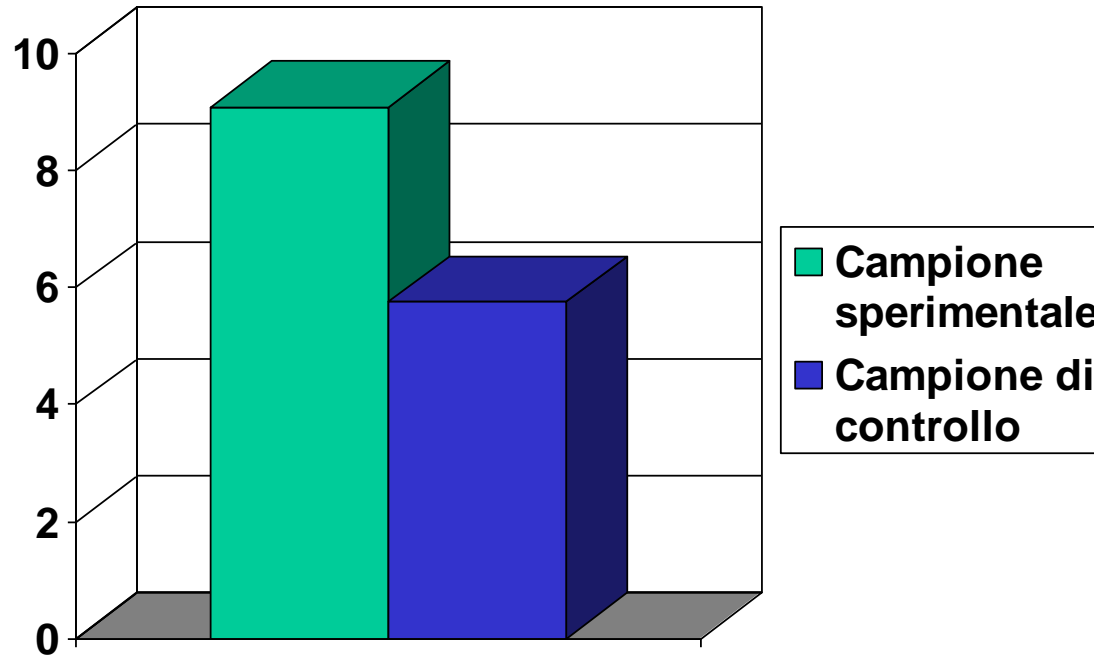
Test n. 2

Ricerca multipla

*Capacità di spostare alternativamente
l'attenzione fra due compiti
(canale verbale)*

Ricerca multipla (lettere)

Incremento medio fra la prima e la seconda prova
(aumento delle risposte esatte)



Campione sperimentale (increm.)	9,08
Campione di controllo (increm.)	5,75

Attenzione e concentrazione

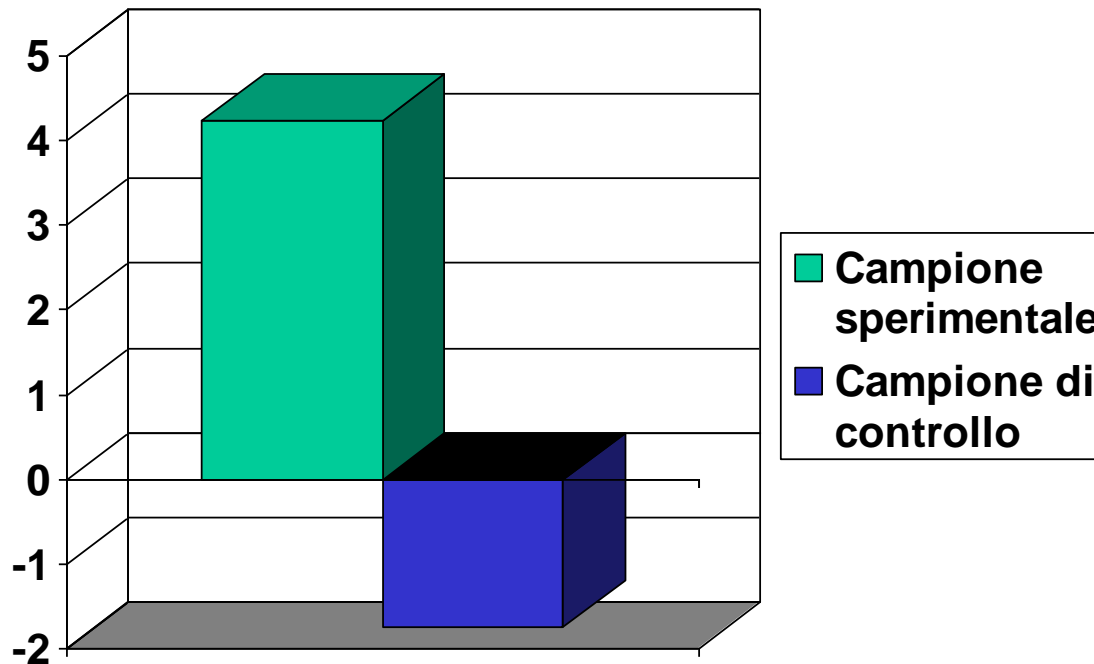
Test n. 3

Ricerca multipla

*Capacità di spostare alternativamente
l'attenzione fra due compiti
(canale visivo-spaziale)*

Ricerca multipla (simboli)

Incremento medio fra la prima e la seconda prova
(aumento delle risposte esatte)



Campione sperimentale (increm.)	4,23
Campione di controllo (increm.)	- 1,73

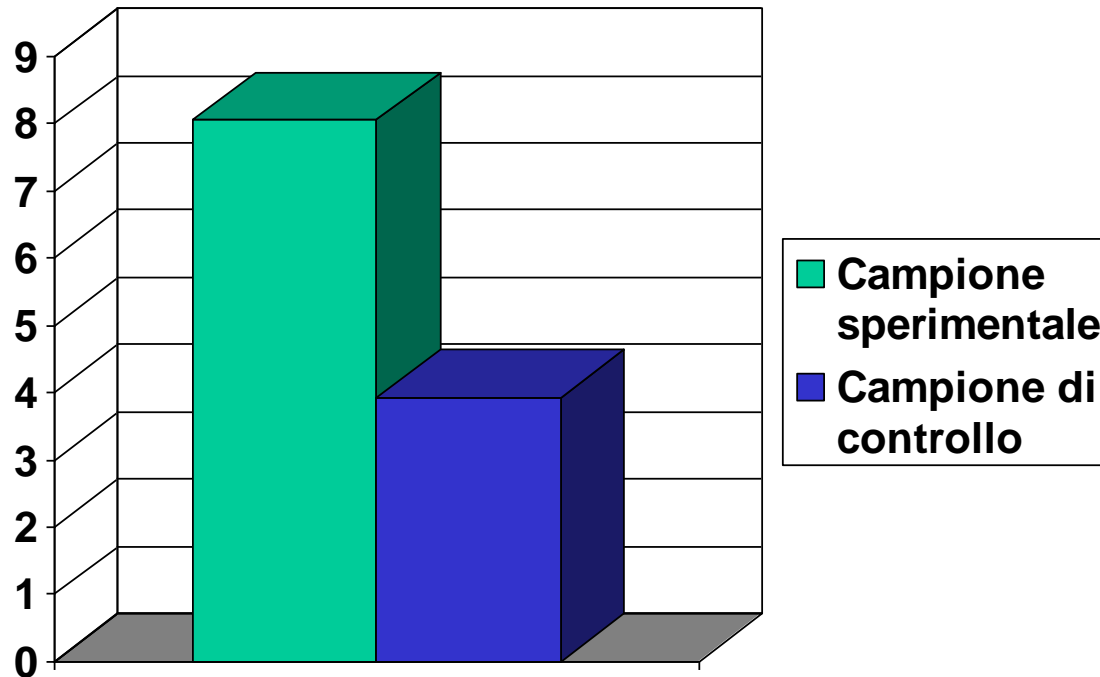
MAAS Test

*(Mindfulness, Attention,
Awareness Scale)*

Questionario di valutazione
del livello di attenzione
e consapevolezza

MAAS test

Incremento medio del punteggio ottenuto
fra la prima e la seconda prova



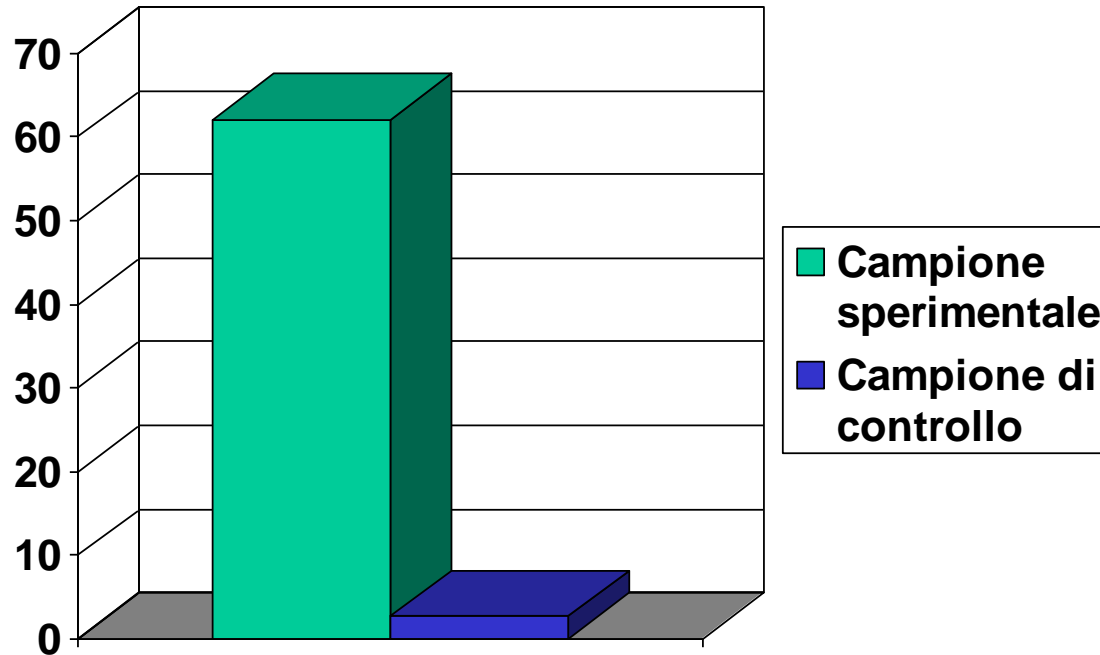
Campione sperimentale (increm.)	8,05
Campione di controllo (increm.)	3,93

Elettromiografia di superficie

Valutazione del livello di stress
e della capacità di rilassamento
attraverso la misurazione
della tensione muscolare inconscia

EMG - Elettromiografia

% di riduzione della tensione fra la prima e la seconda prova



Campione sperimentale (rid.)	61,98
Campione di controllo (rid.)	2,69

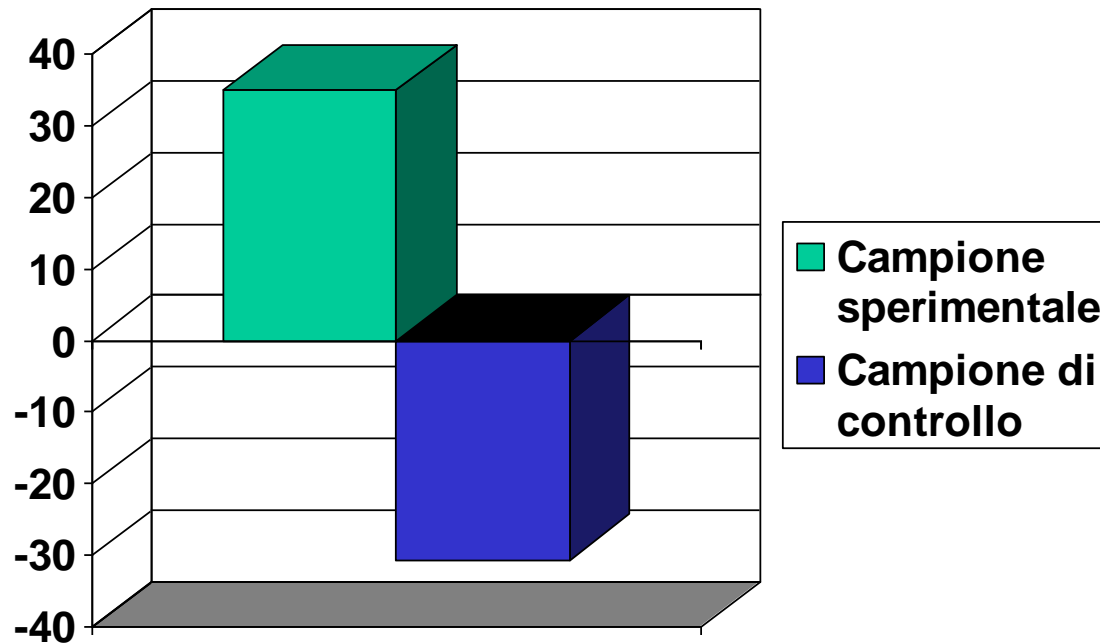
Resistenza elettrica della cute

(G.S.R. Galvanic Skin Resistance)

Valutazione del livello di stress
attraverso la misurazione
della resistenza elettrica cutanea

GSR Tónico

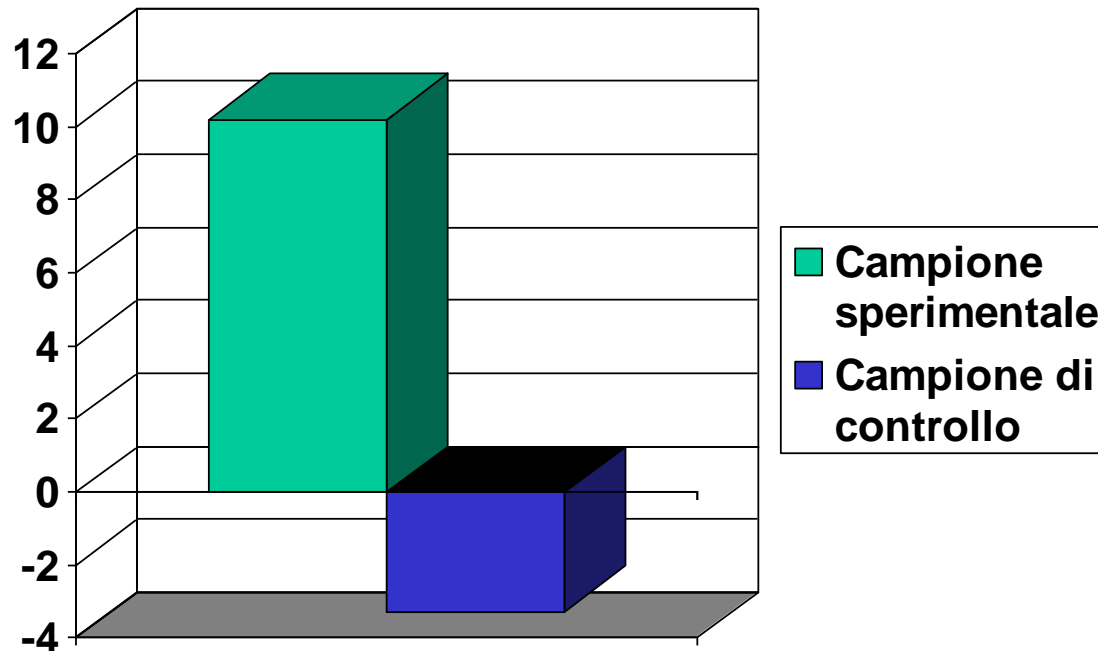
(diminuisce negli stati di stress e aumenta nel rilassamento)



Campione sperimentale	+ 35,12
Campione di controllo	- 30,64

GSR Fasicco

(aumenta a seguito delle reazioni di stress conseguenti a stimoli emotivi esterni o immaginativi)



Campione sperimentale (rid.)	10,19
Campione di controllo (rid.)	- 3,28