

**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**

# Durata e svolgimento

## 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**

# Freuenza di pratica

## Freuenza media alle sessioni guidate:

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

## Freuenza 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)	<b>3,65</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
Hai notato qualche variazione positiva nel tuo rapporto con gli altri? (1 No – 8 Decisamente si)	<b>3,78</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
Hai notato qualche variazione positiva nel tuo rapporto con te stessa/o? (1 No – 8 Decisamente si)	<b>3,96</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Hai notato qualche variazione positiva nella tua capacità di affrontare situazioni di lavoro complesse o difficili? (1 No – 8 Decisamente si)	<b>3,57</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
Hai notato qualche variazione positiva nella tua produttività sul lavoro? (1 No – 8 Decisamente si)	<b>3,26</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

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)	<b>4,22</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Hai notato qualche variazione positiva nella tua capacità di gestire le emozioni negative? (1 No – 8 Decisamente si)	<b>3,73</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
Hai notato qualche variazione positiva nelle tue capacità mentali (attenzione, concentrazione ecc.)? (1 No – 8 Decisamente si)	<b>3,83</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
Un tuo giudizio globale su questa esperienza (Punteggio da 1 a 8)	<b>5,78</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16*</b>

\* 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 diaframmatici 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’afflusso 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

<b>Dimensione</b>	<b>Gruppo di studio</b>	<b>Gruppo di controllo</b>
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
<b>Indice globale del benessere percepito (incremento %)</b>	<b>11,24</b>	<b>4,23</b>

# P.G.W.B.I. (\*)

## Variazioni percentuali prima e dopo il periodo di pratica

<b>Dimensione</b>	<b>Gruppo di studio</b>	<b>Gruppo di controllo</b>
Ansia (riduzione %)	12,57	- 3,16
Depressione (riduzione %)	5,94	1,25
Positività e benessere (aumento %)	21,43	10,14
Autocontrollo (aumento %)	8,70	4,23
Salute in generale (aumento %)	11,20	- 2,47
Vitalità (aumento %)	8,61	0,00
<b>Indice globale del benessere percepito (incremento %)</b>	<b>11,24</b>	<b>1,25</b>

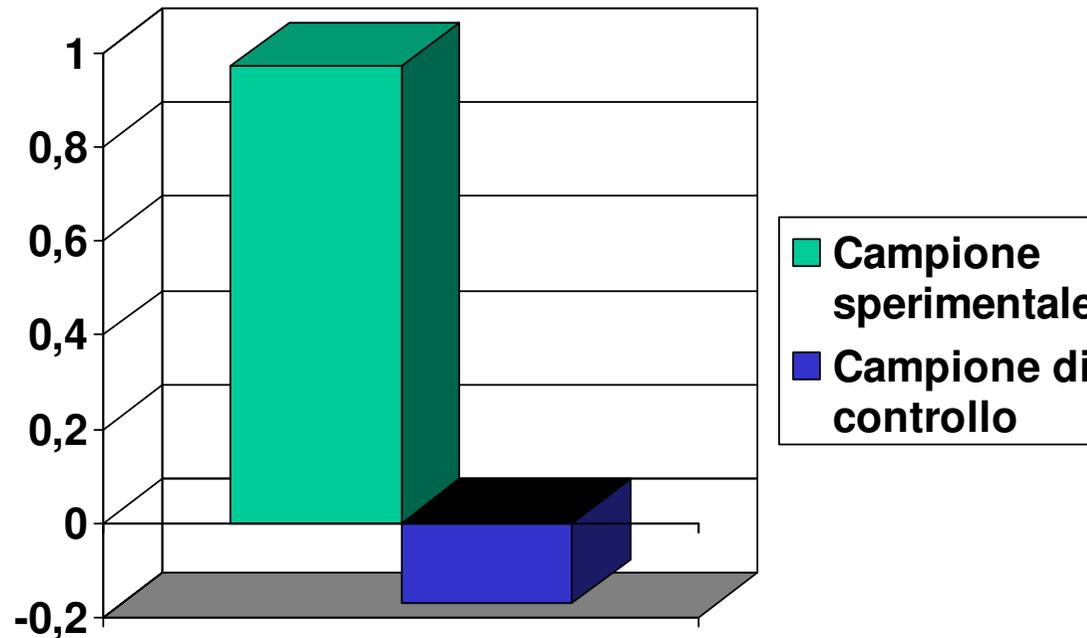
# **Attenzione e concentrazione**

## **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.)	<b>+ 0,97</b>
Campione di controllo (increm.)	<b>- 0,17</b>

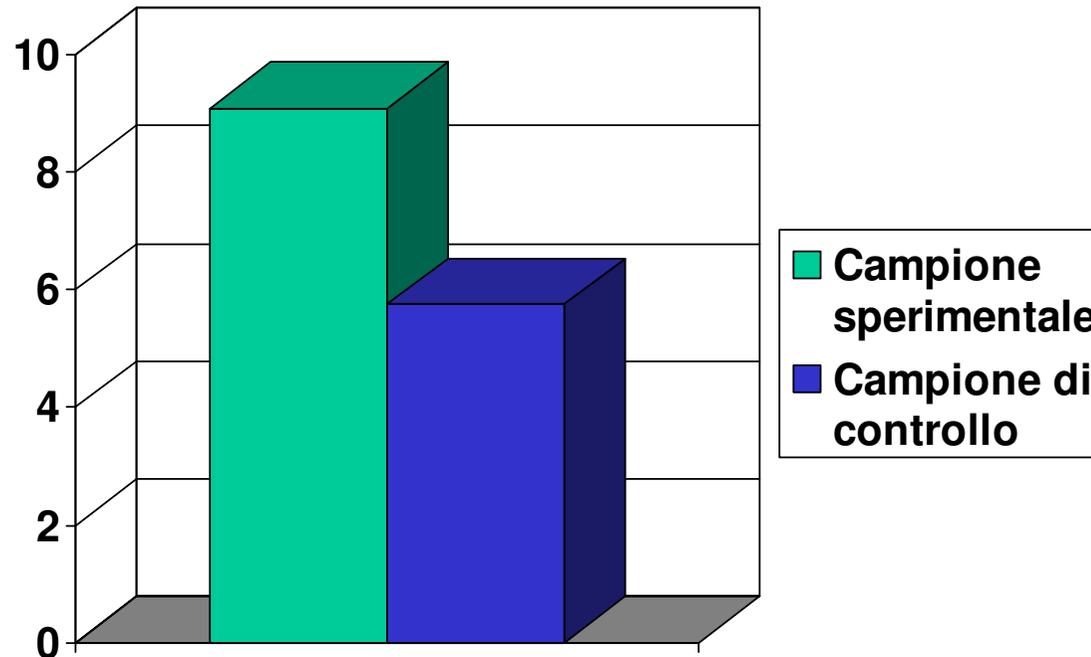
# **Attenzione e concentrazione**

## **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 (incredm.)	<b>9,08</b>
Campione di controllo (incredm.)	<b>5,75</b>

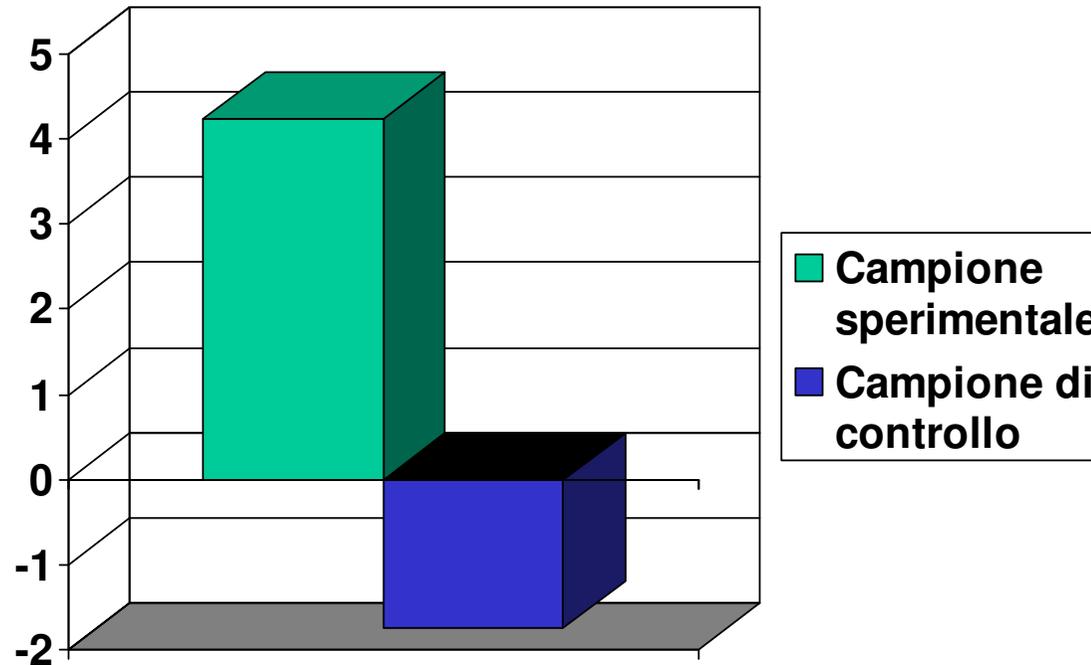
# **Attenzione e concentrazione**

## **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.)	<b>4,23</b>
Campione di controllo (increm.)	<b>- 1,73</b>

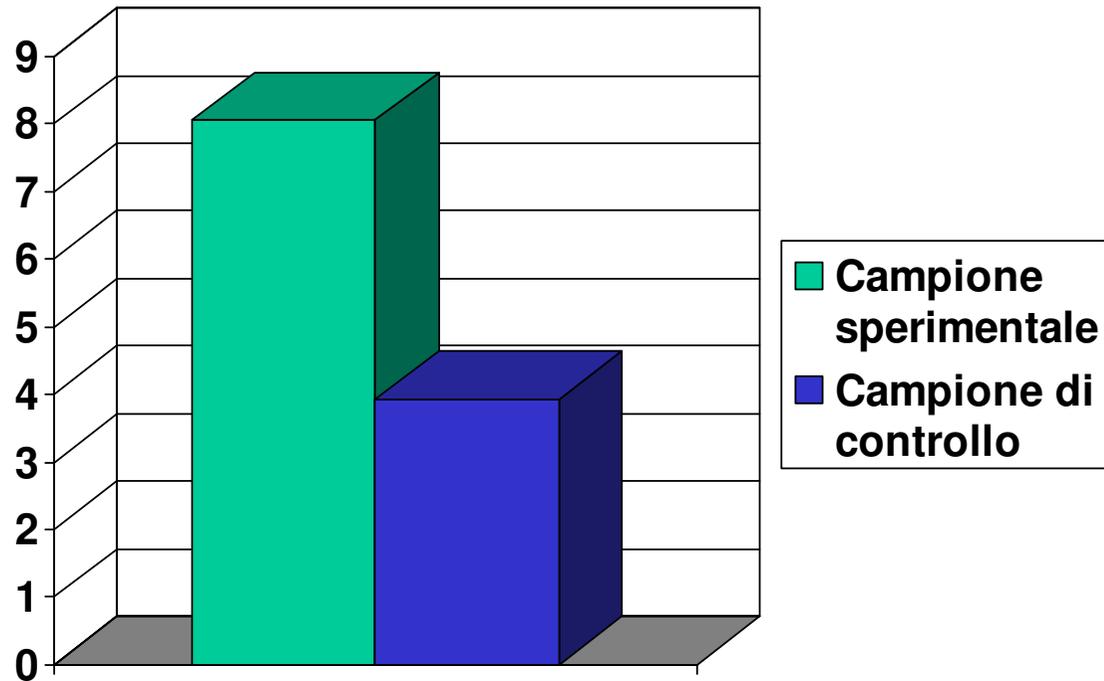
# **MAAS Test**

*(Mindfulness, Attention,  
Awareness Scale)*

Questionario di valutazione  
del livello di attenzione  
e consapevolezza

# MAAS test

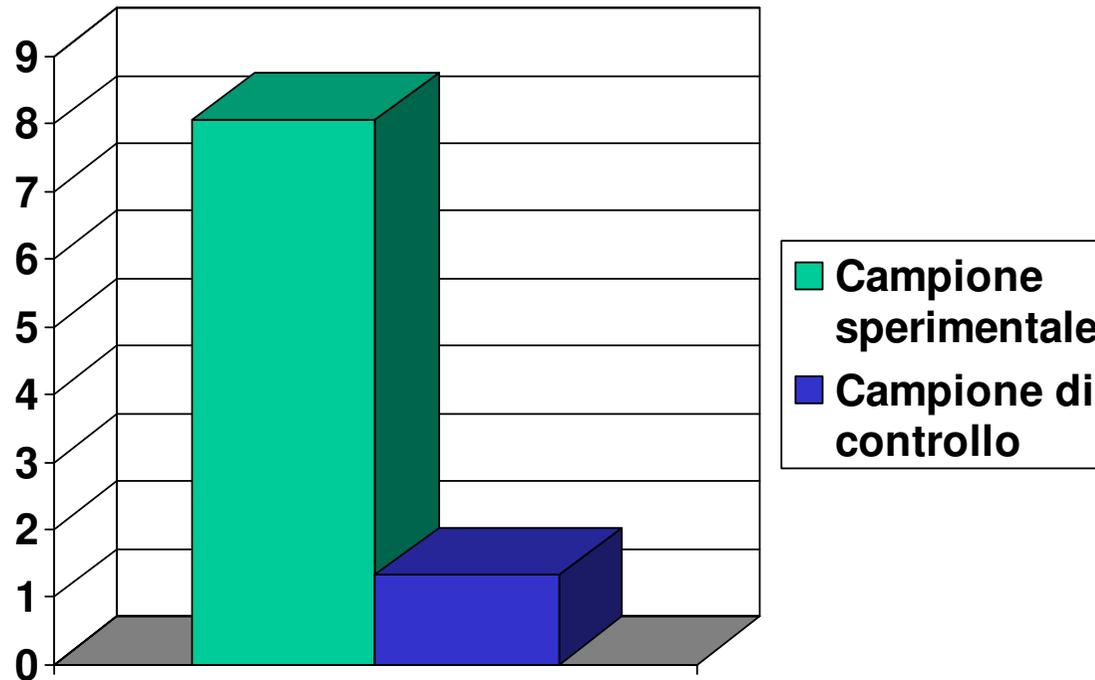
Incremento medio del punteggio ottenuto  
fra la prima e la seconda prova



Campione sperimentale (incredm.)	<b>8,05</b>
Campione di controllo (incredm.)	<b>3,93</b>

# MAAS test (\*)

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



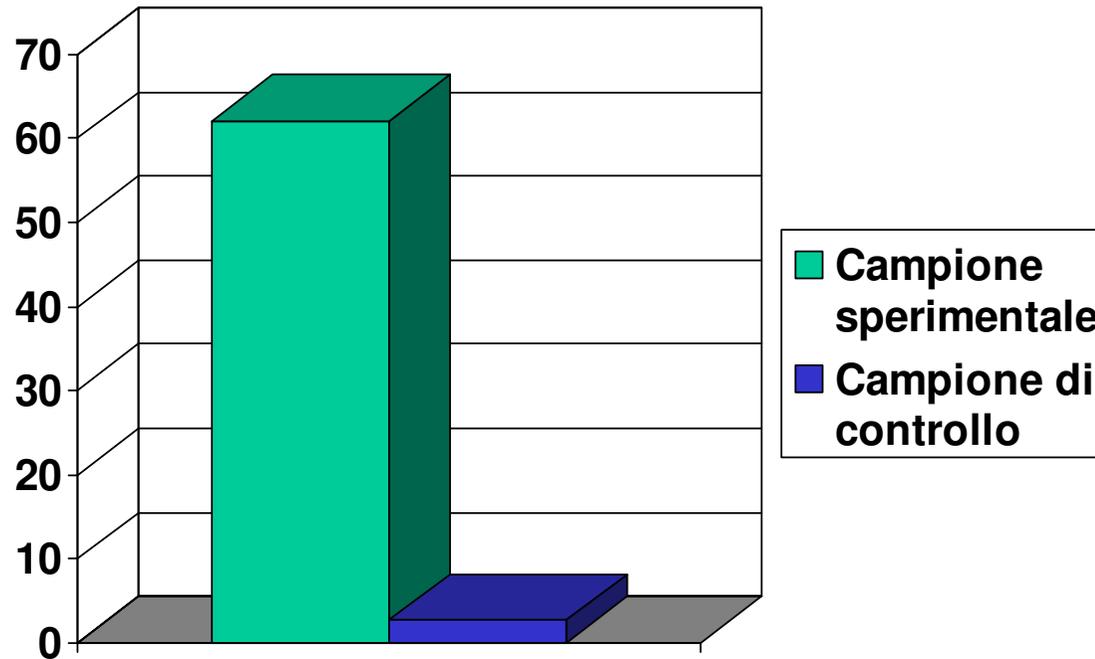
Campione sperimentale (incredm.)	<b>8,05</b>
Campione di controllo (incredm.)	<b>1,32</b>

# **Elettromiografia di superficie**

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

# EMG - Elettromiografia

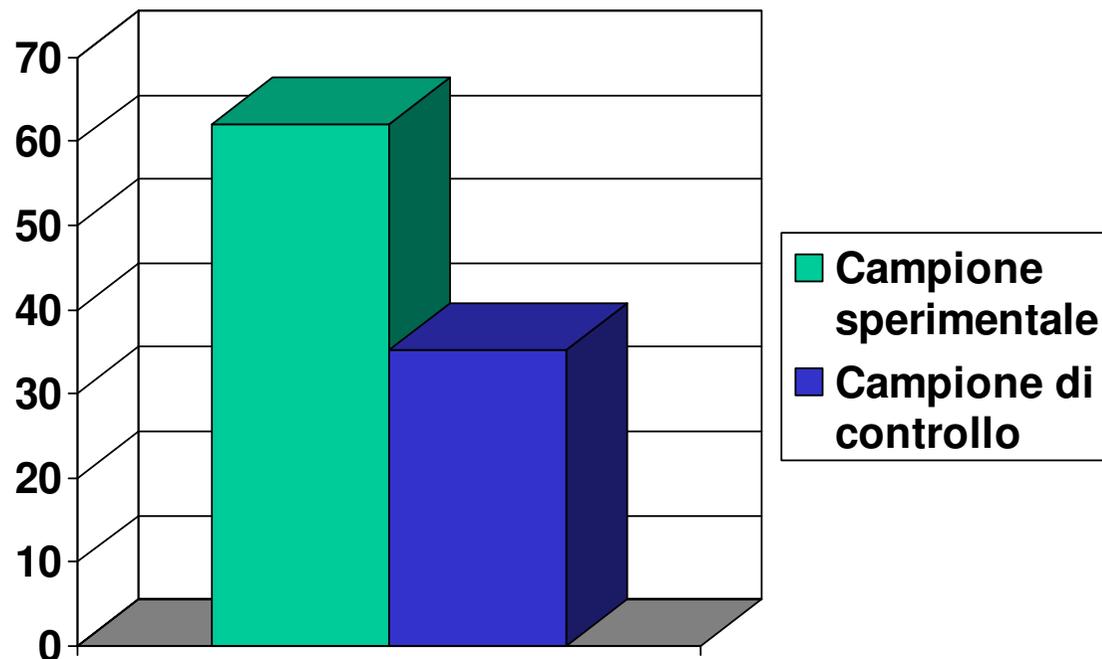
% di riduzione della tensione fra la prima e la seconda prova



Campione sperimentale (rid.)	<b>61,98</b>
Campione di controllo (rid.)	<b>2,69</b>

# EMG – Elettromiografia (\*)

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



Campione sperimentale (rid.)	<b>61,98</b>
Campione di controllo (rid.)	<b>35,22</b>

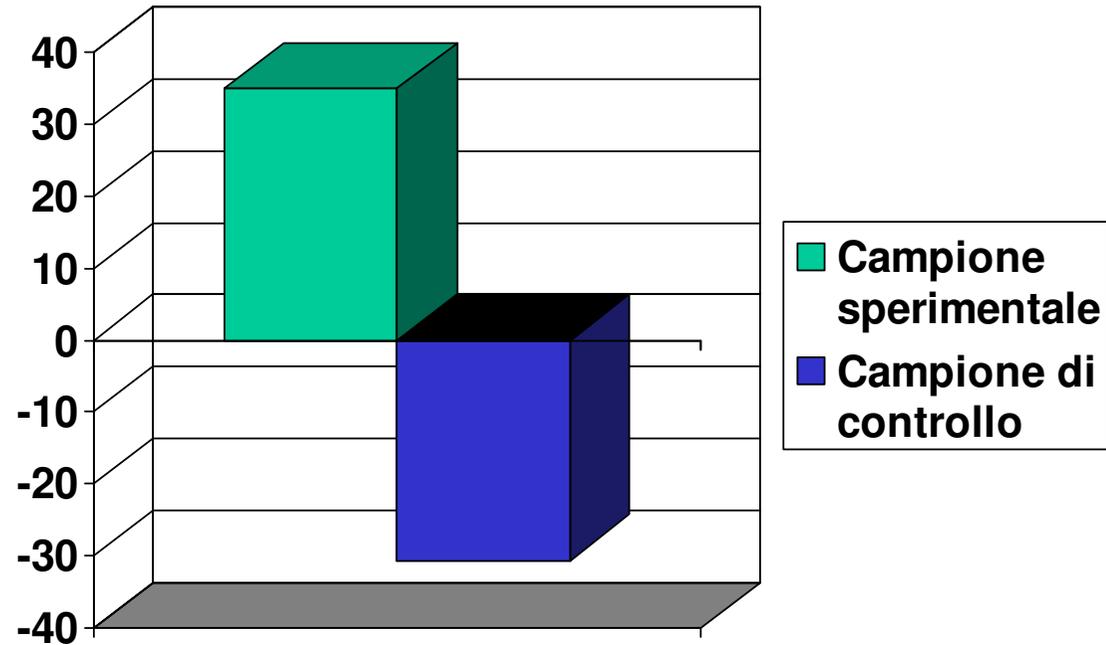
# **Resistenza elettrica della cute**

**(G.S.R. Galvanic Skin Resistance)**

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

# GSR Tónico

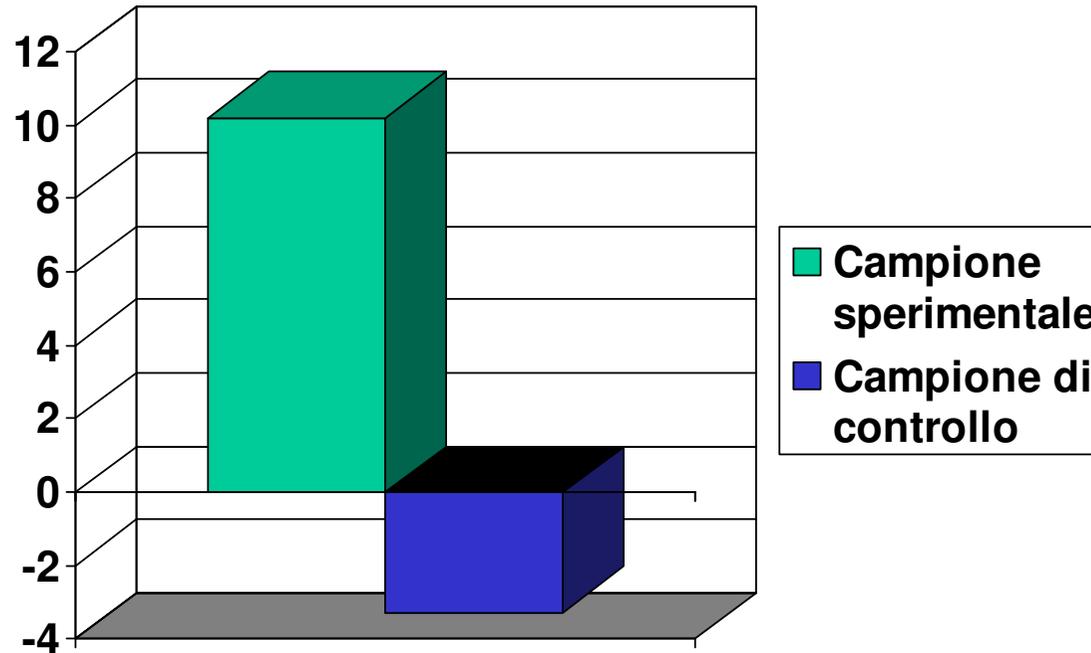
(diminuisce negli stati di stress e aumenta nel rilassamento)



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

# GSR Fasico

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



Campione sperimentale (rid.)	<b>10,19</b>
Campione di controllo (rid.)	<b>- 3,28</b>