



PSICHEDINTORNI

La Mindfulness sul posto di lavoro migliora concentrazione, attenzione e comportamento dei dipendenti

Una nuova meta-analisi delle ricerche sulla Mindfulness, co-diretta da Christopher Lyddy, ricercatore presso la Case Western Reserve University, e da Darren Good, professore alla Pepperdine University, suggerisce che introdurre la Mindfulness nella cultura aziendale non solo migliora la concentrazione ma anche l'abilità di gestire lo stress e le relazioni lavorative in azienda.

La Mindfulness entra a pieno titolo in azienda

"Storicamente, le aziende sono state reticenti a offrire una formazione di Mindfulness perché veniva vista come qualcosa di fumoso, esoterico e spirituale"- ha detto Christopher Lyddy, co-autore della ricerca- "Ma le cose stanno cambiando."

Organizzazioni come *Google, Aetna, Mayo Clinic* e *United States Marine Corps* impiegano la formazione Mindfulness per migliorare il funzionamento sul posto di lavoro.

I risultati di quest'ultima ricerca indicano che questo metodo può migliorare una serie di funzioni sul posto di lavoro.

"Quando si è *mindful*, si può avere una maggiore consapevolezza nel presente"- continua Lyddy- "E' di vitale importanza per qualsiasi dirigente o manager, che, in un dato momento, può essere travolto da vari problemi che richiedono decisioni importanti in condizioni di stress."

I risultati della ricerca pubblicata sul *Journal of Management*

Christopher Lyddy e Darren Good hanno diretto un team interdisciplinare che comprendeva esperti sia di gestione d'impresa sia di Mindfulness, oltre a psicologi e neuroscienziati.

I ricercatori hanno esaminato 4000 articoli scientifici su diversi aspetti della presenza mentale, sintetizzando le informazioni in una guida accessibile che documenta l'impatto della Mindfulness su come la gente pensa, sente, agisce, si relaziona e produce sul posto di lavoro.

I risultati della ricerca "Contemplating Mindfulness at work, An Integrative Review", sono stati recentemente pubblicati sul *Journal of Management*.

"Sorprendentemente, gli scienziati hanno trovato gli effetti della presenza mentale sistematicamente positivi"- osserva Lyddy- "Tra le migliaia di studi empirici che abbiamo esaminato, soltanto due segnalavano qualche aspetto negativo della consapevolezza."

Un piccolo ma crescente corpo di lavoro nel settore della gestione d'impresa suggerisce che la Mindfulness è connessa ad un migliore funzionamento sul posto di lavoro.



PSICHEDINTORNI

Tra le conclusioni del nuovo studio:

- La consapevolezza sembra avere un impatto positivo sul funzionamento umano in generale.

La ricerca in discipline come la psicologia, le neuroscienze e la medicina offrono una grande mole di prove sugli effetti positivi della Mindfulness sull'attenzione, cognizione, emozioni, comportamento e fisiologia.

- In particolare, la Mindfulness ha dimostrato di migliorare le tre qualità di mantenimento dell'attenzione, controllo ed efficienza.

Si stima che la mente umana sia persa nei pensieri per circa la metà delle nostre ore di veglia, ma la Mindfulness può stabilizzare l'attenzione nel presente.

Le persone che hanno completato un percorso di Mindfulness hanno dimostrato di mantenere alta l'attenzione più a lungo sia su compiti visivi che di ascolto.

- Sebbene la presenza mentale sia una qualità individuale, i risultati delle ricerche suggeriscono che essa influisca sul comportamento interpersonale e sulle relazioni nei gruppi di lavoro.

- La consapevolezza può migliorare le relazioni attraverso una maggiore empatia e compassione – suggerendo che un percorso di Mindfulness potrebbe migliorare i processi di lavoro che si basano su una leadership efficace e sul lavoro di squadra.

Lyddy sostiene che i risultati di questa ricerca, che indicano diversi e significativi benefici della presenza mentale, coincidano con un crescente interesse pratico nel favorire percorsi formativi di Mindfulness in tutto il mondo.

Ad esempio, il Parlamento britannico ha recentemente lanciato un'iniziativa di Mindfulness, denominata "Memore Nazione UK", che impiega la Mindfulness per offrire benefici in diversi settori e migliorare la salute nazionale, la produttività e il benessere.

Fonte: <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160310141455.htm>