

ASK magazine Marzo 2019



L'ATTENZIONE

Di **Manuela Rossini**, Psicologa Del Lavoro, People

L'Attenzione è un costrutto studiato nella branca della **psicologia** cognitiva che si riferisce a come un soggetto processa attivamente specifiche informazioni presenti all'interno di un ambiente.

William James, psicologo e filosofo statunitense, definisce l'attenzione come "il prendere possesso con la mente, in forma vivida e chiara, di un oggetto o di un pensiero tratto da quelli che sembrano possibili simultaneamente. La focalizzazione e la concentrazione della coscienza costituiscono l'essenza dell'attenzione.

Essa implica il ritrarsi da alcune cose per poterne trattare altre con efficacia." (The Principles of [Psychology](#), 1890).

L'attenzione rappresenta non solo l'abilità di concentrare il proprio focus su uno stimolo particolare: essa coinvolge anche l'abilità di inibire e ignorare una grande quantità di informazioni e stimoli presenti nel medesimo ambiente dello stimolo su cui focalizzarsi.

Punti chiave dell'Attenzione

Per capire come l'attenzione lavora e quanto influenza la percezione e l'esperienza di ciascun individuo, è importante analizzare alcune sue caratteristiche tipiche.

1. **L'Attenzione è limitata.** I ricercatori hanno scoperto che le variabili chiave che influenzano la nostra capacità di prestare attenzione a un'attività includono quanto siamo interessati allo stimolo e quante variabili distraenti sperimentiamo. Studi hanno dimostrato che l'attenzione è limitata in termini sia di capacità, sia di durata. L'illusione che l'attenzione sia illimitata, ha portato molte persone a praticare il "multitasking". Solo negli ultimi anni la ricerca ha evidenziato come il multitasking raramente funzioni bene perché la nostra attenzione è, in realtà, limitata.
2. **L'Attenzione è selettiva.** Dal momento che l'attenzione è una risorsa limitata, dobbiamo essere selettivi rispetto a ciò su cui decidiamo di focalizzarci. È necessario non solo focalizzare l'attenzione su uno specifico stimolo presente nell'ambiente, ma bisogna anche [filtrare un enorme numero di altri stimoli](#). Dobbiamo essere selettivi rispetto a ciò di cui ci occupiamo – un processo che spesso si verifica così rapidamente che non ci accorgiamo nemmeno di aver ignorato alcuni stimoli a favore di altri.



Dott.ssa [Manuela Rossini](#)

Psicologa del Lavoro e
Operation Manager in
ASKonsulting srl.

Ha conseguito il titolo di
Dottore di Ricerca in
Psicologia Generale e
Clinica presso l'Università
degli Studi di Bologna, ha
conseguito un
Perfezionamento in
Psichiatria Occupazionale.

Progetta e coordina per
aziende del settore pubblico
e privato interventi sui temi
HR Organization e
Psychosocial Risk Factor.

Formatore senior per
POLGAI Polizia di Stato sulla
Valutazione Rischio Stress
Lavoro Correlato.

Membro fondatore
dell'Osservatorio sul
Benessere Organizzativo e
la Promozione della Salute e
cultura della materia in
Psicologia del Lavoro presso
Università degli Studi di
Brescia.



3. L'Attenzione è una componente base del sistema cognitivo.

L'attenzione è una componente fondamentale della nostra biologia, presente fin dalla nascita. I nostri riflessi orientativi, infatti, ci aiutano a determinare quali eventi del nostro ambiente debbano essere seguiti e ci aiutano a capire come rispondere all'ambiente stesso – un processo che aiuta la nostra capacità di sopravvivenza (ad esempio, il rumore di un clacson potrebbe avvertirci di un'auto in arrivo e farci mettere in atto di conseguenza un determinato comportamento).



La nostra abilità di concentrarci su una determinata attività varia sulla base di molteplici fattori, tra cui:

- **Fattori personali:** la motivazione, la **sfera emotiva**, il livello di attivazione nei confronti di uno stimolo ne sono un esempio. Rispondiamo correttamente a uno stimolo se siamo attivi, entusiasti, svegli, piuttosto che addormentati, tristi o se lo stimolo ci è indifferente;
- **Fattori Ambientali:** ci si concentra maggiormente su uno stimolo se non ci sono molte distrazioni. La **difficoltà di concentrazione** aumenta all'aumentare dei stimoli distraenti;
- **Fattori di Stimolo:** la complessità dello stimolo, la novità, la durata o l'interazione sono degli esempi. Se l'attenzione si dirige verso uno stimolo singolo, prevedibile e di breve durata sarà più facile identificarlo.



• **L'Attenzione Concentrata**

Una fondamentale tipologia di attenzione risulta essere l'Attenzione Concentrata. Essa rappresenta "la capacità di mantenere la concentrazione durante la selezione degli stimoli rilevanti o durante un compito che richiede attenzione selettiva". È quel tipo di attenzione che permette a ciascuno di noi di mantenere il focus su un determinato stimolo, per un lungo periodo di tempo, evitando di essere distratti da stimoli esterni. Essa permette quindi di lasciare in secondo piano informazioni, sensazioni e percezioni che in un preciso momento non sono rilevanti e di

LO STATO ATTUALE DELLO SVILUPPO SOSTENIBILE

Di **Anna Pasotti**

Sales&Marketing Manager ASkonsulting _ Responsabile CSR

Nel settembre del 2015, a Parigi, in occasione del Summit sullo Sviluppo Sostenibile, è stato adottato dai Capi di Stato un documento chiamato **“Trasformare il nostro mondo. L'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile”** il quale fissa gli impegni per lo [Sviluppo Sostenibile](#) da realizzare entro il 2030, individuando 17 Obiettivi (SDGs - Sustainable Development Goals) e 169 target. L'Agenda 2030 sottolinea la grande importanza che ha la salute dei sistemi naturali, da raggiungere attraverso sfide comuni, sul benessere umano.



I punti cruciali per salvaguardare il [benessere](#) del pianeta e degli uomini riguardano diversi ambiti interconnessi tra loro: essi spaziano dalla lotta alla fame all'eliminazione delle disuguaglianze, dalla tutela delle risorse naturali all'affermazione di modelli di produzione e consumo sostenibili.

Gli SDGs hanno carattere universale (si rivolgono cioè sia ai paesi in via di sviluppo sia ai paesi avanzati) e si fondano sull'integrazione tra le tre dimensioni dello sviluppo sostenibile



(ambientale, sociale ed economica), come presupposto per sradicare la povertà in tutte le sue forme.

Per supportare le attività di valutazione e garantirne un corretto confronto, la Commissione Statistica delle Nazioni Unite ha costituito l'Inter

Agency Expert Group on SDGs (IAEG-SDGs), la quale deve definire un insieme di indicatori per il monitoraggio dell'attuazione dell'Agenda 2030 a livello globale.

Ogni anno, ciascun Paese, può presentare i risultati dell'andamento delle proprie attività programmate per raggiungere gli obiettivi prefissati, attraverso l'elaborazione di Rapporti Nazionali Volontari. L'Italia fa parte degli Stati che hanno sottoscritto l'Agenda 2030 e si impegna, così, a declinarne e valutarne gli obiettivi nell'ambito della propria programmazione economica, sociale e ambientale; il primo rapporto Italiano presentato presso l'High Level Political Forum risale al luglio 2017.



Quali sono i punti fondamentali sottolineati dall'Agenda 2030?

L'accordo stilato nel 2015 è storicamente importante come evento, poiché in molti Stati hanno definitivamente posto lo [Sviluppo Sostenibile](#) come unica via per progredire, infatti:

- È stato espresso un chiaro giudizio sull'**insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo**, non solo dal punto di vista ambientale, ma anche su quello economico e [sociale](#). Questa visione supera l'ottica della sostenibilità come qualcosa di meramente ambientale, integrandone diverse dimensioni riguardanti lo sviluppo;
- Ciascun Paese è chiamato a collaborare e ad attuare uno sforzo per il bene comune: la salute del pianeta. Anche se le problematiche possono differire da Paese a Paese, non vi è più distinzione tra Paesi sviluppati, emergenti e in via di

sviluppo: **nessun paese può tralasciare questi obiettivi** e tutti devono definire una propria strategia di sviluppo sostenibile che consenta di raggiungere gli SDGs, rendicontando i risultati conseguiti all'interno di un processo coordinato dall'Onu;

- La **società** è chiamata a rispondere **in tutte le sue componenti**, dalle imprese al settore pubblico, dalla società civile alle istituzioni filantropiche, dalle Università e centri di ricerca agli operatori dell'informazione e della cultura.



La situazione attuale

Gli accordi presi nel 2015 sono stati rispettati in modo poco coerente dalle diverse Nazioni partecipanti: “La trasformazione sta avvenendo troppo lentamente: i mutamenti climatici e i conflitti violenti degli ultimi anni hanno contribuito a peggiorare le crisi alimentari e aumentare il numero di abitanti delle zone più povere costretti a spostarsi”, ha detto Francesca Perucci, responsabile dei servizi statistici dell'Onu presentando i dati nella relazione sugli SDG. Anche nelle aree in cui i progressi ci sono, il loro **ritmo non è sufficiente** per stare al passo con gli obiettivi. In molti settori i

progressi non sono sufficienti, in particolare per i più poveri e le persone vulnerabili.

Purtroppo alcune battute di arresto sono avvenute a causa dell'uscita dall'accordo degli Stati Uniti, decisione che ha dato l'esempio negativo ad altre Nazioni e che influenza sulla scelta delle priorità di ciascuno. Altri problemi sussistono a causa della ricerca che non sostiene il ritmo richiesto e non sviluppa nuove tecnologie sufficientemente all'avanguardia per sopperire ai problemi di **sostenibilità**. Alla ricerca mancano i fondi per portare avanti questi obiettivi.

Alcuni avanzamenti sono comunque avvenuti: sono diminuite le famiglie costrette a vivere con meno di 2 dollari al giorno, la povertà assoluta è in lento, ma costante calo



e si fanno passi avanti nell'accesso alla sanità, con il tasso di mortalità materna e infantile che si è ridotto di oltre un terzo.

L'Onu, però, deve rievocare l'entusiasmo per il progetto SDG 2030, e, affinché esso non svanisca e siano coinvolti anche i giovani, ha creato un network informativo per raccogliere e diffondere dati sull'andamento dei 17 obiettivi.



Il network comprende strumenti come **SDG Tracker**, che presenta i dati di tutti gli indicatori disponibili sui database Onu e traccia i progressi verso gli SDG: una cittadinanza più consapevole può spingere i propri governi ad agire.

Help Desk SDG permette un accesso online per visualizzare notizie, consigli, esperienze strumenti e tutto ciò che può aumentare consapevolezza e azioni migliorative.

Dashboard 2018 permette di misurare e visualizzare la distanza tra obiettivi e traguardi raggiunti e aiuta a identificare le priorità stilando la classifica dei Paesi in base alle prestazioni.

Il 2030 può sembrare ancora lontano, ma considerando la lentezza del ritmo attuale, [l'intera società](#) deve rimboccarsi le maniche e lavorare sodo per [proteggere l'ambiente](#) senza il quale l'umanità non ha possibilità di proseguire la sua vita.



PEOPLE

Il **benessere e la salute psicologica** di chi lavora determinano il **miglioramento complessivo** del sistema aziendale. Per questo motivo nasce e si sviluppa la divisione **PEOPLE Psicologia e Benessere** nel mondo del lavoro.

La **mission di PEOPLE** è rivolta a migliorare la vita in azienda del singolo lavoratore, attraverso **progetti ed interventi** che promuovano **la salute psicologica in azienda**, lo sviluppo delle **potenzialità dei lavoratori** e degli interventi alla persona e gruppi per la **promozione del Benessere Aziendale**.



PeopleCare

Invito Riservato

PeopleCare

Il Welfare delle Donne per le Donne

Brescia, 4 Aprile 2019 - dalle 11 alle 13
Sala Veranda, Centro Paolo VI - Via Gezio Calini, 30 Bs

ISCRIVITI

A chi è rivolto PeopleCare?

PeopleCare il Welfare delle Donne per le Donne, è rivolto a tutte le imprese piccole, medie e grandi e dedicato alle donne che vi lavorano e che hanno poco tempo per informarsi, confrontarsi o che stanno affrontando un disagio personale come donna, mamma, moglie o lavoratrice.

Non puoi partecipare, ma vuoi avere informazioni sul progetto?

Scrivi a info@mypeoplecare.it





Webinar

Venerdì 29 marzo 2019

dalle 14.30 alle 15.00

SVILUPPO SOSTENIBILE

ISO 20400, la strada per l'approvvigionamento sostenibile.

Cosa, perché e come.

Relatrice:

Anna Pasotti Sales&Marketing manager, ASKonsulting

WEBINAR A PARTECIPAZIONE GRATUITA

con obbligo di **iscrizione online** (entro il 28 marzo 2019)

> ISCRIVITI GRATUITAMENTE al WEBINAR



ENTRA A FAR PARTE DELLA NOSTRA NUOVA COMMUNITY PEOPLE!

Non hai ancora visto la nostra nuova pagina PEOPLE Psicologia e Benessere?

Cosa aspetti a farlo?

Potrai essere aggiornato su tutte le novità di PEOPLE e sui nostri nuovi progetti che riguardano la psicologia ed il benessere nel mondo del lavoro.



ASK&PEOPLE NEWS:



ASK&PEOPLE anche a Milano!

Dal 1° novembre è operativa anche la sede di Milano, venite a trovarci siamo in Viale Monza 347.

NON CI FERMIAMO MAI!





Consulenza e Formazione
per un Management Sostenibile



PEOPLE

www.askonsulting.it