ARTICOLO DI ELEARNINGNEWS

Anno 9 - numero 344 di Mercoledì 23 luglio 2025

Rischio tecnostress: strategie per prevenirlo nell'ambiente lavorativo

La connessione continua ci rende più produttivi o più fragili? Comprendere il tecnostress e affrontarlo con strumenti efficaci è oggi una priorità per aziende e lavoratori.

Negli ultimi anni, il mondo del lavoro è stato attraversato da una trasformazione silenziosa ma profonda: l'integrazione costante della tecnologia in ogni aspetto delle attività professionali. Strumenti digitali, piattaforme di collaborazione, videoconferenze, smart working, app di produttività e messaggistica istantanea hanno reso possibile lavorare ovunque e in qualunque momento. Ma se da un lato questi strumenti hanno ampliato le opportunità operative, dall'altro hanno generato nuove forme di pressione, carico cognitivo e disconnessione emotiva. È in questo scenario che emerge con forza il concetto di **tecnostress**, una condizione sempre più diffusa e riconosciuta anche nei contesti giuridici e normativi.

Il tecnostress non è semplicemente una reazione individuale alla tecnologia, ma un rischio organizzativo e psicosociale che incide sul benessere, sull'equilibrio vita-lavoro e sulla produttività. Per comprenderne la portata, è necessario prima definirne le caratteristiche principali e individuarne le cause strutturali.

Cos'è il tecnostress e quali forme assume

Il termine tecnostress è stato coniato già negli anni Ottanta, ma è negli ultimi dieci anni che ha acquisito una rilevanza concreta nel mondo del lavoro. Si tratta di una forma di stress legata all'**utilizzo intensivo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione** (ICT). A differenza dello stress da carico lavorativo tradizionale, il tecnostress si sviluppa attraverso una relazione continua, spesso disfunzionale, con strumenti digitali che generano sovraccarico, urgenza, frammentazione del tempo e una percezione costante di inadeguatezza.

Secondo la letteratura scientifica, il tecnostress può manifestarsi in diverse forme:

- **Techno-overload**: quando le tecnologie impongono ritmi più intensi e carichi di lavoro superiori.
- **Techno-invasion**: quando il confine tra sfera lavorativa e personale si dissolve, impedendo una reale disconnessione.
- **Techno-complexity**: quando l'eccessiva complessità dei sistemi digitali genera frustrazione e senso di inadeguatezza.
- **Techno-insecurity**: quando la rapida evoluzione tecnologica alimenta il timore di non essere al passo o di perdere il lavoro.
- **Techno-uncertainty**: quando gli aggiornamenti continui generano insicurezza, disorientamento e perdita di controllo.

Queste forme possono coesistere e sovrapporsi, rendendo il tecnostress un fenomeno insidioso, difficile da riconoscere in fase iniziale, ma potenzialmente molto dannoso.

Le cause principali

La radice del tecnostress non va cercata nella tecnologia in sé, ma nell'uso che se ne fa e nel modo in cui le organizzazioni la integrano nei processi lavorativi. Non è la presenza di strumenti digitali a creare stress, bensì la loro gestione priva di regole, la mancanza di formazione e il disallineamento tra le esigenze delle persone e quelle aziendali.

Tra le cause principali, si possono individuare:

- **Sovraccarico informativo**: la quantità di dati, notifiche e comunicazioni da gestire quotidianamente è spesso superiore alla capacità di elaborazione cognitiva.
- **Assenza di limiti temporali**: lavorare "sempre connessi" mina il recupero psicofisico e aumenta il senso di reperibilità permanente.

- **Carenza di competenze digitali**: molti lavoratori affrontano nuovi strumenti senza una formazione adeguata, sperimentando frustrazione e senso di inadeguatezza.
- **Smart working mal progettato**: il lavoro da remoto, se non supportato da una cultura della fiducia e dell'autonomia, amplifica l'isolamento e il controllo.
- **Aspettative di iperefficienza**: la velocità dei processi digitali genera una pressione implicita ad essere sempre performanti, rapidi e disponibili.

Le conseguenze

Il tecnostress ha effetti evidenti sul benessere psicofisico dei lavoratori. Può causare:

- Ansia, stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione;
- Disturbi del sonno, mal di testa, problemi gastrointestinali;
- Riduzione dell'autoefficacia percepita e senso di alienazione;
- Diminuzione della produttività, errori, aumento dell'assenteismo;
- Esiti più gravi come **burnout** o abbandono del posto di lavoro.

Ma le conseguenze non si fermano al singolo individuo: l'intera organizzazione ne risente. Le aziende che trascurano questo rischio si espongono a cali di performance, perdita di talenti e potenziali responsabilità giuridiche, soprattutto se non integrano il **rischio tecnostress** nella valutazione dei rischi aziendali.

I settori più esposti

Sebbene il tecnostress possa riguardare qualunque lavoratore che utilizzi tecnologie digitali in modo continuativo, alcuni settori si rivelano particolarmente vulnerabili a causa delle modalità operative, delle tempistiche, della mole di informazioni da gestire e delle responsabilità relazionali.

- **Sanità e assistenza**: medici, infermieri e operatori sanitari sono sempre più vincolati all'uso di software gestionali, sistemi informativi clinici, piattaforme di comunicazione tra reparti. Alla pressione emotiva si somma spesso quella digitale.
- **Servizi educativi e formazione**: l'introduzione della didattica a distanza, le piattaforme eLearning e la necessità di essere costantemente disponibili per studenti e colleghi generano invasività digitale e affaticamento.
- **Settori amministrativi e gestionali**: impiegati e operatori back-office devono gestire flussi digitali continui (email, PEC, gestionali), con scadenze serrate e poca possibilità di disconnessione.
- **IT, customer care e contact center**: qui la tecnologia è il cuore dell'attività quotidiana. La pressione costante, il multitasking e la reperibilità continua rappresentano un mix particolarmente critico.

Conoscere i settori più esposti permette di intervenire in modo più mirato, agendo sia sulle dinamiche organizzative che sulla formazione specifica dei lavoratori.

Strategie di prevenzione

Contrastare il tecnostress non significa bandire la tecnologia, ma costruire un equilibrio sostenibile tra strumenti digitali, obiettivi aziendali e benessere delle persone. Le strategie da mettere in campo possono essere diverse e complementari.

A livello organizzativo:

- **Policy sul diritto alla disconnessione**: stabilire fasce orarie di non reperibilità e linee guida sull'uso dei canali digitali.
- **Progettazione ergonomica del lavoro digitale**: ridurre il numero di piattaforme, semplificare i flussi, evitare l'overload comunicativo.
- **Formazione e aggiornamento**: offrire percorsi formativi non solo tecnici, ma anche legati all'uso consapevole delle tecnologie.
- **Cultura della fiducia e dell'autonomia**: evitare il micromanagement digitale e favorire la responsabilizzazione dei team.

- **Monitoraggio dei rischi psicosociali**: integrare il tecnostress nella valutazione dei rischi (DVR) e nei piani di prevenzione.

A livello personale:

- **Time management e digital detox**: organizzare il proprio tempo in modo efficiente e ritagliarsi momenti di reale disconnessione.
- **Mindfulness e benessere mentale**: tecniche di respirazione, meditazione, esercizi per migliorare la concentrazione e ridurre la tensione.
- **Stili di vita sani**: attività fisica, alimentazione equilibrata, sonno regolare.
- **Consapevolezza digitale**: imparare a utilizzare la tecnologia come strumento e non come vincolo, riducendo il multitasking e le interruzioni.

Il quadro normativo

Anche la normativa ha iniziato a riconoscere il tecnostress come un fattore da non sottovalutare. In ambito giurisprudenziale, esistono già pronunce che lo riconoscono come causa di malattia professionale nei casi in cui siano dimostrabili collegamenti diretti tra esposizione digitale e patologie da stress.

Il datore di lavoro ha l'obbligo, ai sensi dell'art. 28 del D.Lgs. 81/08, di valutare **tutti i rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori**, compresi quelli di natura psicosociale e organizzativa. Ciò comporta la necessità di:

- inserire il tecnostress nel Documento di Valutazione dei Rischi;
- prevedere misure correttive e preventive;
- formare i lavoratori e i preposti affinché siano in grado di riconoscere i segnali di disagio.

Formazione e consapevolezza: i corsi Mega Italia Media per lavoratori

La formazione è uno degli strumenti più efficaci per prevenire il tecnostress, perché agisce sia sull'informazione che sulla consapevolezza individuale. Mega Italia Media ha sviluppato **percorsi specifici di aggiornamento per lavoratori**, progettati per affrontare questi rischi in modo concreto e settoriale.

Tra i corsi su questa tematica disponibili in modalità eLearning, segnaliamo:

- **Lavoratori Uffici - Aggiornamento - 6 ore - Tecnostress, stili di vita sani e smart working**
  Un corso pensato per lavoratori digitali e in modalità agile, con focus sull'equilibrio tra lavoro e benessere e strategie per una gestione sostenibile delle tecnologie.
- **Corso online - Lavoratori Commercio - Aggiornamento - 6 ore - Stili di vita sani, tecnostress e rischio aggressione**
  Ideale per chi opera in contesti a elevata esposizione relazionale o emotiva, come sanità e front-office. Combina prevenzione del tecnostress con gestione del rischio aggressione.
- **Corso online - Lavoratori Vigilanza - Aggiornamento - 6 ore - Tecnostress, stili di vita sani e smart working**
  Approfondisce le criticità del lavoro da remoto e fornisce strumenti pratici per preservare benessere e produttività anche fuori dall'ambiente aziendale.

Questi corsi rappresentano una risposta concreta a un problema sempre più diffuso e si inseriscono nel percorso di aggiornamento quinquennale previsto per i lavoratori. Con una modalità flessibile, interattiva e accessibile online, permettono alle aziende di promuovere cultura della salute, della prevenzione e del benessere tra i lavoratori.