

# **Alcuni consigli per adibire la casa anche a luogo di lavoro**

*L'organizzazione del lavoro presso la propria abitazione e il lavoro "ibrido". A cura di Wilma Dalsaso e Domenico Santoro.*

Con l'esperienza del lockdown molti di noi hanno adattato la propria abitazione al luogo di lavoro. La preoccupazione legata al Covid ha fatto in modo che accettassimo situazioni non adeguate a fronte della preoccupazione determinata dalla malattia. Il fatto che questa modalità di lavoro ormai comunemente chiamata home working stia diventando una costante chiede di riflettere sull'uso dell'ambiente domestico per fare in modo che non si determini un rigetto da stress verso un ambiente non più considerato idoneo per lavorare e contemporaneamente per viverci.

In questo contributo affrontiamo l'organizzazione del lavoro presso la propria abitazione e successivamente affronteremo il tema del lavoro "ibrido", ovvero quelle forme di lavoro nelle quali i dipendenti in modo saltuario e regolamentato operano in un ambiente appositamente organizzato.

Iniziamo l'analisi dall'ambiente fisico nel quale viene svolto il lavoro. Se questo è inadeguato, il lavoro può causare stress e via via attenuare i suoi vantaggi, anche per il singolo lavoratore. All'origine c'è il possibile "conflitto di ruolo" tra vita professionale e privata, con le relative pressioni simultanee e bilaterali. In ambito di modalità di lavoro da casa, il limite tra spazio lavorativo e spazio domestico, il cosiddetto boundary, è un confine spesso fragile. Ciò significa che il lavoratore può essere disturbato da situazioni ambientali di convivenza familiare. Un esempio ne sono i figli, sia in giovanissima età sia adolescenti, che potrebbero distrarre i propri genitori durante i periodi che questi dedicano allo svolgimento del proprio lavoro. I figli possono intervenire con suoni e rumori, oppure modificando l'illuminazione, oppure presentandosi per cercare l'attenzione dei genitori (assolutamente legittima) o distraendoli in altre attività a ridosso della postazione di lavoro. Alcune di queste situazioni nel lavoro svolto da casa potrebbero generare stress, soprattutto se tendono a ripetersi con periodicità casuale durante il tempo in cui la mansione viene svolta nell'ambiente privato. Lo stesso si può dire per la presenza di genitori anziani e di vicini rumorosi.

La scelta dello spazio influisce anche sul carico mentale che può provocare il lavoro. Il nostro cervello non funziona in modalità multitasking, per cui la presenza di tanti stimoli diversi crea un sovraccarico difficilmente elaborabile che però possiamo controllare sia attraverso l'individuazione di un luogo che non sia invaso da troppi stimoli, sia attraverso scelte di programmazione della giornata e del tempo, sulle quali ci concentreremo in un altro contributo di questo numero.

Ecco alcuni consigli da seguire per adibire un angolo della casa a ufficio, nella convinzione che la qualità dell'ambiente sia una caratteristica fondamentale nella qualità del lavoro e del benessere.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0279] ?#>

### **L'area di lavoro**

Quello che bisognerebbe cercare il più possibile è tentare di separare il professionale dal personale creando un confine (ideale, ma meglio ancora anche fisico) tra lo spazio dedicato al lavoro e quello della sfera privata. A questo fine è consigliabile utilizzare elementi divisorii per delimitare gli spazi, come ad esempio scaffali o piante, curando di ricavare uno spazio che lasci sufficiente libertà di movimento.

### **Le condizioni ambientali e il comfort**

Può essere utile, pur con le debite attenzioni al risparmio energetico, assicurarsi di far entrare aria fresca tutto il giorno: tenere le finestre aperte (o aprirle spesso) è il modo migliore per fornire ossigeno al cervello e rimanere concentrati più a lungo. D'altra parte, è altrettanto utile evitare le correnti d'aria perché è facile trovarsi poi con il collo bloccato.

## L'illuminazione

Gli studi mostrano che nei luoghi illuminati principalmente da luce naturale, le persone sperimentano un aumento della produttività del 30-40%, migliora l'umore e la capacità di concentrarsi ed elimina le fastidiose ombre che stancano gli occhi e che causano tensioni e affaticamento. Ecco allora che il piano di lavoro e la sedia devono essere collocate in modo che la luce arrivi lateralmente, con un'attenzione all'essere destrimani o mancini (per evitare ombre).

Quando la luce naturale è scarsa o non disponibile, illuminare dall'alto la postazione di lavoro può essere una buona scelta. In alternativa, il consiglio è quello di posizionare una lampada sulla scrivania o una lampada da terra vicino allo spazio di lavoro. A tale proposito vi sono delle buone lampade a spettro solare con temperatura colore confortevole per l'esperienza individuale.

Quando le finestre, oltre a permettere l'illuminazione naturale, consentono di far vedere elementi naturali quali alberi, parchi, giardini, ecc. determinano un valore rigenerativo in relazione allo stress lavorativo, un aumento del tono dell'umore e un riposo dell'attenzione. In assenza di finestre, o con finestre che non danno sul "verde", possono essere d'aiuto anche poster e quadri con temi naturali.

## La temperatura

La temperatura dell'ambiente è un aspetto su cui il lavoratore a casa ha il vantaggio di esercitare direttamente il controllo in funzione dei suoi bisogni, consentendo così più agio e benessere. In effetti quello della temperatura è uno degli elementi di maggior disaccordo e malumore quando si opera simultaneamente in spazi comuni.

Per scegliere un'adeguata temperatura è bene ricordare come le temperature elevate e quelle troppo basse interferiscono con la prestazione. Più il compito è complesso da svolgere e più verrà compromesso da queste temperature estreme. Attenzione quindi a mettere la postazione di lavoro casareccia troppo vicino a un termosifone (o altra fonte di calore), o troppo distante.

## I suoni

I suoni hanno un impatto sul benessere e sulla produttività molto più grande di quanto pensiamo. Il suono influenza la fisiologia, il benessere mentale, la cognizione ed anche il comportamento in funzione della frequenza, dell'intensità e del significato che riveste. Ad esempio, nel caso del lavoro a domicilio una madre che sente piangere il proprio bambino ha una reazione legata al significato del suono e non alla sua frequenza o intensità. E in questo caso il suo lavoro ne risentirà di conseguenza.

Il suono rumoroso che viene vissuto come tale peggiora la prestazione lavorativa perché distrae, sottrae energie cerebrali, irrita. Specifica attenzione va posta ai suoni di sottofondo, e a cui ci si abitua: il cervello continua a sentirli e deve lavorare maggiormente per scindere e selezionare gli stimoli uditivi più idonei alla performance e bloccare quelli di sottofondo, che solitamente non sono necessari al raggiungimento degli obiettivi lavorativi.

Si è però visto come la musica di sottofondo invece migliori la prestazione lavorativa. Conosciamo il piacere di ascoltare la nostra melodia preferita. Non si tratta però solo di piacere: le oscillazioni dell'attività elettrica del cervello si sincronizzano con il suo ritmo.

Senza dimenticare le emozioni legate al suo ascolto.

Riteniamo che quando in ambito aziendale si condividono suggerimenti e buone pratiche quali quelle sopra riportati si possano ottenere dei vantaggi: percezione dell'interesse reciproco per il benessere, senso di appartenenza e più in generale cura per la persona.

## Wilma Dalsaso

Psicologa esperta in sicurezza ed emergenza

## Domenico Santoro

Human Resources Director

Fonte: PdE, n. 64



Licenza Creative Commons

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**