PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6117 di Mercoledì 08 luglio 2026

Lavoro da remoto e piattaforme di lavoro digitali: vantaggi e sfide

L'Organizzazione Internazionale del Lavoro ha pubblicato un documento sull'intelligenza artificiale e la digitalizzazione nel mondo del lavoro. Focus sul cambiamento delle modalità di lavoro attraverso la digitalizzazione.

Ginevra, 8 Lug ? Una delle conseguenze della **rivoluzione digitale** e dell'**evoluzione tecnologica** nel mondo del lavoro è il **mutamento delle modalità di lavoro**, ad esempio con riferimento allo **smart working**, al **telelavoro**, al **lavoro da remoto** e all'utilizzo di **piattaforme di lavoro digitali**. Cambiamenti che possono offrire maggiore flessibilità, ma potrebbero anche comportare sfide di natura fisica e psicosociale in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

A ricordarlo, partendo dalla constatazione che la digitalizzazione "sta rimodellando il mondo del lavoro, introducendo pratiche innovative, promuovendo nuovi settori e ridisegnando gli ambienti di lavoro", è un documento/rapporto pubblicato dall' ILO (International Labour Organization/Organizzazione Internazionale del Lavoro), agenzia delle Nazioni Unite sui temi del lavoro e della politica sociale.

Il documento, dal titolo " Rivoluzionare la salute e la sicurezza sul lavoro. L'intelligenza artificiale e la digitalizzazione nel mondo del lavoro", si sofferma su molti dei temi affrontati dalla campagna 2023-2025 " Lavoro sano e sicuro nell'era digitale", promossa dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA).

Si parla non solo di automazione e robotica avanzata, di strumenti e sistemi intelligenti per il monitoraggio della SSL, di realtà estesa e virtuale e di gestione algoritmica del lavoro, ma anche di come stiano cambiando, con una transizione accelerata dalla pandemia di Covid-19, le **modalità di lavoro** attraverso la digitalizzazione.

Infatti "la digitalizzazione ha trasformato il tradizionale lavoro d'ufficio in modalità di lavoro da remoto, telelavoro e modalità ibride, espandendo al contempo il lavoro online e su piattaforma"

Ci soffermiamo oggi, con riferimento al documento ILO, su questi ultimi aspetti con riferimento ai seguenti argomenti:

- Il mondo del lavoro che cambia: lavoro da remoto e piattaforme
- Il lavoro da remoto e le piattaforme: i vantaggi per i lavoratori
- Il lavoro da remoto e le piattaforme: le nuove sfide e i rischi

Pubblicità

Il mondo del lavoro che cambia: lavoro da remoto e piattaforme

Nel capitolo 1.5 il documento ricorda che i recenti progressi nel telelavoro, nel lavoro da remoto e nelle tecnologie di collaborazione digitale hanno favorito questo cambiamento nelle modalità di lavoro "consentendo ai lavoratori e alle lavoratrici di comunicare, gestire le attività e svolgere le mansioni lavorative da remoto con maggiore efficienza (Elsamani e Kajikawa 2024)".

Si indica che non tutti i lavori possono essere svolti attraverso il ricorso al telelavoro e nell'UE, "si stima che il 38,5% del lavoro dipendente sia compatibile con il lavoro da remoto, essendo più comune nei lavori più retribuiti che richiedono un uso intensivo del computer e un'istruzione avanzata (Eurofound 2022). Il **telelavoro** è più diffuso tra i lavoratori altamente qualificati, in particolare tra le lavoratrici residenti in aree urbane e coloro che operano nei settori dei servizi come finanza, tecnologia dell'informazione e giornalismo (Eurofound 2022; WEF 2023)".

Si indica poi che oltre al telelavoro, la digitalizzazione "ha anche facilitato l'espansione delle **piattaforme di lavoro digitali**, rimodellando le strutture occupazionali tradizionali. Le piattaforme di lavoro digitali svolgono ora un ruolo fondamentale nel panorama lavorativo, organizzando e intermediando servizi attraverso attività sia online che basate sulla posizione. Le piattaforme online supportano una vasta gamma di attività lavorative come servizi di traduzione, progettazione, analisi dei dati, moderazione di contenuti, sviluppo di software, scrittura, assistenza virtuale e supporto clienti". Inoltre le piattaforme basate sulla geolocalizzazione "utilizzano la posizione di un dispositivo per gestire servizi on-demand come servizi privati per il trasporto di passeggeri, consegna di cibo a domicilio, assistenza domiciliare, pulizie, assistenza per animali, servizi di riparazione, organizzazione di eventi, shopping personalizzato e servizi erogati da corrieri". A livello globale ? continua il documento ? "si stima che tra 154 e 435 milioni di lavoratori operino su piattaforme online, rappresentando fino al 12% della forza lavoro globale (Datta et al. 2023)".

Il lavoro da remoto e le piattaforme: i vantaggi per i lavoratori

Si ricorda che uno dei principali vantaggi del **lavoro da remoto** è la "**flessibilità** che questo può offrire. Le modalità di lavoro online consentono ai lavoratori e alle lavoratrici di adattare meglio gli orari di lavoro e le attività lavorative alle proprie esigenze individuali. Le tecnologie digitali facilitano il lavoro in qualsiasi momento e da qualsiasi località, eliminando la necessità di una postazione di lavoro fissa e riducendo i tempi di spostamento, cosicché lavoratori e lavoratrici possano dedicare più tempo alle attività private e alla vita familiare (ILO/Eurofound 2017; McAllister et al. 2022; EUOSHA 2023d)". Inoltre questa flessibilità "non solo riduce lo stress e supporta la salute mentale, ma promuove anche lo sviluppo delle competenze, la creatività e un migliore equilibrio tra responsabilità professionali, familiari e sociali (ILO, 2021)".

Inoltre le piattaforme digitali "possono favorire l'**inclusione** creando opportunità per taluni lavoratori e lavoratrici, tra cui quelli con disabilità, lavoratori senior e persone con responsabilità di cura". Abbattendo le barriere geografiche e istituzionali, ad esempio "il lavoro su piattaforma offre la possibilità di lavorare a persone che altrimenti potrebbero incontrare difficoltà nell'accedere al mercato del lavoro tradizionale, come le lavoratrici con compiti di cura o i lavoratori in aree svantaggiate (OIL 2021a; OIL/Eurofound 2017)".

Il lavoro da remoto e le piattaforme: le nuove sfide e i rischi

Malgrado questi vantaggi il lavoro da remoto pone anche molte sfide ai datori di lavoro nel garantire un ambiente di lavoro sicuro e salubre.

Ne riprendiamo brevemente alcune:

- **Rischi ambientali e per la sicurezza**: "senza valutazioni regolari dei rischi, gli spazi di lavoro da remoto potrebbero avere un'illuminazione inadeguata, una scarsa qualità dell'aria, dei rischi elettrici e dei disagi termici. Inoltre, coloro che lavorano nella propria abitazione possono essere esposti a rischi di incendio e a una scarsa predisposizione di strumenti per le emergenze, poiché le norme di sicurezza non vengono applicate sistematicamente nelle residenze private (EU-OSHA 2024c)". Inoltre i lavoratori su piattaforma, "in particolare quelli che operano nei servizi di consegna e di conduzione privata di passeggeri, sono esposti a rischi più elevati, tra cui una maggiore probabilità di incidenti stradali a causa di lunghi orari di lavoro, scadenze ravvicinate e condizioni di traffico pericolose (EU-OSHA 2024e; ILO 2024c)". E spesso i lavoratori autonomi spesso "non dispongono di misure di sicurezza fornite dal datore di lavoro, il che li lascia privi di una formazione adeguata, di dispositivi di protezione individuale o di accesso ai servizi di medicina del lavoro";
- **Rischi ergonomici**: "molti lavoratori da remoto non dispongono di una corretta configurazione della postazione di lavoro, aumentando il rischio di disturbi muscoloscheletrici come lombalgia e dolore al collo (Fadel et al. 2023)". I rischi ergonomici comuni "includono la posizione seduta prolungata, i movimenti ripetitivi di mani e polsi e il posizionamento scorretto dello schermo. Questi possono contribuire a disagio fisico e affaticamento degli occhi (EU-OSHA 2021a)". La natura sedentaria del lavoro su piattaforma "aggrava ulteriormente questi rischi";
- **Rischi per la salute degli occhi**: "l'American Optometric Association ha avvertito che chi trascorre due o più ore consecutive davanti a uno schermo è particolarmente a rischio di affaticamento oculare. Inoltre, l'esposizione alla luce blu degli schermi ad alta intensità può disturbare i ritmi del sonno e potenzialmente danneggiare le cellule della retina (Cougnard-Gregoire et al. 2023)".

Il documento si sofferma poi ampiamente su vari **rischi organizzativi e psicosociali**, ricordando che lavorare da remoto per un lungo periodo "può portare al burnout, esaurimento emotivo, allo stress psicologico, alla riduzione della performance lavorativa, a un elevato turnover e bassi a livelli di soddisfazione professionale (Costin et al. 2023)".

Riprendiamo, a questo proposito, alcuni degli aspetti su cui si sofferma il documento:

- **Aumento del carico di lavoro e del ritmo di lavoro**: "i telelavoratori possono sperimentare elevati livelli di richiesta e intensità lavorativa a causa del monitoraggio rigoroso, dell'orario di lavoro prolungato e delle aspettative di disponibilità costante (ILO/Eurofound 2017). Gli studi riconoscono che i telelavoratori in genere lavorano più ore rispetto alle loro controparti che lavorano in ufficio (Rebelo et al. 2024)". Alcuni telelavoratori continuano poi a "lavorare nonostante la malattia, evitando di prendere congedi per malattia ? '**presentismo**' - che può portare a un burnout nel lungo periodo (Steidelmüller et al. 2020; EU-OSHA 2024c)". Inoltre per i lavoratori su piattaforma, "l'intensificazione del carico di lavoro è spesso legata alla pianificazione algoritmica, con l' intelligenza artificiale che definisce obiettivi prestazionali che incoraggiano un impegno continuo e limitano le opportunità di riposo (EU-OSHA 2023h)".
- **Perdita di controllo e autonomia sul lavoro**: si indica che "l'utilizzo crescente di pratiche di sorveglianza digitale per monitorare i lavoratori da remoto può avere ampie ripercussioni sulla qualità del lavoro, portando a un'intensificazione del lavoro, a una ridotta autonomia lavorativa e a una sfiducia reciproca tra lavoratori e dirigenti (EU-OSHA 2023h)". Alcuni studi hanno rilevato che "la sorveglianza costante e il processo decisionale basato su algoritmi possono creare stress, riducendo il benessere dei lavoratori e aumentando lo stress mentale".
- **Isolamento sociale e scarso equilibrio tra lavoro e vita privata**: "i canali di comunicazione virtuali spesso comportano una riduzione dell'interazione sociale, con conseguente sensazione di isolamento, solitudine e relazioni più affievolite con i colleghi che possono compromettere la produttività e la creatività (Figueiredo et al. 2024; Shirmohammadi et al. 2022)". Il 56,8% dei lavoratori da remoto che lavorano da casa nell'Unione Europea "ha segnalato isolamento sociale (EU-OSHA 2023e)". E il lavoro online può anche "richiedere orari antisociali, limitando la

flessibilità dei lavoratori nella gestione dei propri orari e incidendo sull'equilibrio tra lavoro e vita privata e sull'isolamento sociale (ILO 2021e)".

- **Violenza e molestie**: "sebbene i lavoratori da remoto o i telelavoratori, a causa del loro isolamento, siano generalmente meno esposti alla violenza fisica o alle molestie dirette da parte di colleghi e soggetti terzi, gli ambienti di lavoro da remoto e online possono anch'essi generare bullismo sul lavoro, poiché comportamenti dannosi come linguaggio denigratorio, esclusione sociale e minacce possono essere più persistenti negli spazi digitali (Javed et al. 2023). Il cyberbullismo può portare a grave stress, ansia e impatti a lungo termine sulla salute mentale (Farley et al. 2015)". Si indica che anche i lavoratori delle piattaforme, "in particolare quelli nei servizi di consegna e trasporto di passeggeri, affrontano rischi significativi di violenza sia fisica che online. Molti segnalano di aver subito abusi verbali, minacce e aggressioni fisiche da parte dei clienti o di altri utenti, con alcuni episodi che sfociano in rapine o aggressioni (EU-OSHA 2023h; ILO 2024c)".

Dopo questa veloce disamina delle caratteristiche, dei vantaggi e svantaggi del lavoro da remoto e del lavoro su piattaforma, rimandiamo alla lettura integrale del documento ILO. Infatti non solo il documento si sofferma su molti altri aspetti, riportando, ad esempio, altri dati tratti da ricerche, ma riporta anche utili informazioni sulle strategie migliori per ridurre le conseguenze negative dell'evoluzione tecnologica e digitale nel mondo del lavoro.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

International Labour Organization, "Rivoluzionare la salute e la sicurezza sul lavoro. L'intelligenza artificiale e la digitalizzazione nel mondo del lavoro", a cura di Manal Azzi e Dafne Papandrea con il supporto di Lacye Groening, edizione 2025. Documento prodotto in occasione del World Day for Safety and Health at Work 2025.

Licenza Creative Commons