

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 27 - numero 5857 di Martedì 27 maggio 2025

Lavoro da remoto e tecnologia: carico di lavoro e conflitti casa/lavoro

L'Inail ha sviluppato una metodologia per la valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato con un modulo specifico per il lavoro da remoto e l'innovazione tecnologica. Focus su alcune possibili azioni di intervento.

Roma, 27 Mag ? Come più volte indicato nei nostri articoli, anche in relazione alla campagna [EU-OSHA 2023-2025 "Lavoro sano e sicuro nell'era digitale"](#), nel mondo del lavoro stanno avvenendo, con l'accelerazione connessa all'**evoluzione tecnologica e digitale**, grandi trasformazioni nelle modalità di organizzazione e gestione dei processi lavorativi. Trasformazioni che, se creano opportunità di sviluppo e di innovazione per le aziende, determinano anche l'emersione di **nuovi rischi** per la salute e sicurezza dei lavoratori.

Con riferimento a questi possibili rischi, il Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale (Dimeila) dell' [Inail](#), ha recentemente pubblicato la monografia "**La metodologia per la valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato - Modulo contestualizzato al lavoro da remoto e all'innovazione tecnologica**", curata da Cristina Di Tecco, Monica Ghelli, Benedetta Persechino e Matteo Ronchetti (Inail, Dimeila), Sergio Iavicoli (Ministero della salute - Direzione generale della comunicazione), Ivan Marzocchi e Luigi Fusco (Facoltà di medicina e psicologia, Dipartimento di psicologia, Sapienza Università di Roma).

La monografia ? già presentata nell'articolo "[La metodologia per la valutazione del rischio stress lavoro-correlato](#)" - illustra i risultati delle attività di ricerca e di sperimentazione che hanno portato allo sviluppo del modulo indicato nel titolo della monografia e intende, dunque, fornire una "descrizione degli strumenti integrativi offerti per la valutazione dei rischi psicosociali emergenti connessi al [lavoro da remoto](#) ed all'uso della tecnologia".

Iniziamo oggi un approfondimento su alcuni possibili **interventi migliorativi e/o correttivi** attraverso quanto contenuto nell'**Appendice 6** contenente la "**Scheda di supporto alla conduzione del focus group per l'approfondimento dei risultati della valutazione approfondita e la proposta di azioni di intervento**". Una scheda che ha l'obiettivo di "guidare la raccolta delle informazioni attraverso la conduzione di focus group con i lavoratori, mirati alla sistematizzazione dei risultati emersi dal questionario per la valutazione approfondita del rischio stress lavoro-correlato" (come indicato nei precedenti paragrafi della monografia).

Nell'articolo affrontiamo i seguenti argomenti:

- [Stress lavoro-correlato e tecnologia: importanza del focus group](#)
- [Stress lavoro-correlato e tecnologia: interventi sul carico di lavoro](#)
- [Stress lavoro-correlato e tecnologia: interventi sul conflitto casa-lavoro](#)

Stress lavoro-correlato e tecnologia: importanza del focus group

Si ricorda che la tecnica del **focus group** "può costituire uno strumento utile per le aziende qualora si ritenga necessario approfondire i risultati emersi dalla valutazione del rischio, al fine di favorire l'individuazione degli interventi di gestione". E proprio grazie al coinvolgimento diretto dei lavoratori previsto da tale tecnica, "è possibile raccogliere sia ulteriori informazioni relative agli aspetti di organizzazione del lavoro che eventuali proposte di miglioramento e di risoluzione delle criticità riscontrate".

In particolare, la scheda presentata "permette di approfondire alcuni aspetti utili all'individuazione delle misure e azioni di correzione/miglioramento e prevenzione più adeguate".

La sua compilazione è a cura del "moderatore che dovrà guidare la discussione dei partecipanti

e tradurre i loro contributi in proposte operative".

Se la **Sezione I** della scheda è "dedicata alla ricognizione dei Gruppi omogenei di appartenenza dei lavoratori selezionati per la partecipazione ai singoli focus group", la **Sezione II** prevede, per ogni "dimensione integrativa" (carico di lavoro, conflitti casa-lavoro, complessità delle tecnologie, ...) del questionario, una "**tabella di sintesi** utile all'individuazione delle proposte di intervento".

E per ogni dimensione trattata viene richiesto, nel processo di valutazione e gestione del rischio, di specificare:

- "gli aspetti critici rilevanti emersi dalla valutazione, che possono essere estrapolati dalla lettura degli indicatori maggiormente critici per le singole dimensioni e discussi durante il focus group per approfondimento";
- "le soluzioni proposte dal focus group da trascrivere sinteticamente previo accordo dei partecipanti";
- "il livello di condivisione/accordo della proposta individuata";
- "il target di riferimento degli interventi proposti in modo da stimolare la produzione di diverse proposte che possano riferirsi a più target (Organizzativo, Leadership, Gruppo, Individuale)";
- "eventuali ulteriori commenti utili in caso di disaccordo tra i membri del focus group o di precisazioni necessarie, anche relative a specifici cambiamenti o interventi già in atto".

Stress lavoro-correlato e tecnologia: interventi sul carico di lavoro

Riprendiamo ora alcuni esempi tratti dalle varie tabelle presenti nella monografia relativamente ad alcuni possibili **interventi** per le dimensioni del questionario relativamente al **Modulo II** (*Rischi connessi al lavoro da remoto e innovazione tecnologica*).

Si parla, ad esempio del "**carico di lavoro dovuto alle tecnologie**", con riferimento alla situazione "in cui il lavoratore

percepisce un maggior carico di lavoro come conseguenza dell'utilizzo delle tecnologie".

Questi alcuni **esempi di intervento**:

- "Attivare, dove possibile, dei sistemi di sicurezza informatica che consentano di contenere il flusso di e-mail non essenziali.
- Stimolare nei lavoratori una corretta gestione del tempo, come ad esempio stabilendo specifiche fasce orarie per le diverse attività lavorative.
- Istituire programmi di formazione che permettano ai lavoratori sia di utilizzare in sicurezza ed efficacemente la tecnologia in dotazione, sia di portare a termine i compiti lavorativi assegnati.
- Modifica della progettazione del lavoro per consentire al lavoratore di avere maggiore controllo e autonomia.
- Revisionare e ridistribuire i carichi di lavoro per evitare, per quanto possibile, orari e turni di lavoro eccessivi.
- Sensibilizzare i lavoratori sull'importanza di svolgere attività ricreative, stretching e/o tecniche di rilassamento durante le pause".

Stress lavoro-correlato e tecnologia: interventi sul conflitto casa-lavoro

Un'altra dimensione su cui si soffermano le tabelle presentate nella monografia è connessa al "**conflitto casa-lavoro**", relativamente all'interferenza che "la vita lavorativa esercita sulla sfera extralavorativa del lavoratore e viceversa".

Questi alcuni **esempi di intervento** riportati nella monografia:

- "Riprogrammare il lavoro in modo da evitare, per quanto possibile, orari di lavoro e turni eccessivi.
- Riprogettazione dei compiti per consentire al lavoratore di avere maggiore controllo e autonomia.
- Presenza di procedure e politiche in grado di offrire sostegno adeguato ai lavoratori.
- Presenza di modalità di restituzione regolare di feedback sul lavoro svolto.
- Identificare e discutere con lo staff possibili cambiamenti dell'orario o del ritmo lavorativo (turni, straordinari, giorni liberi, ecc.).
- Fornire ai lavoratori da remoto indicazioni su come organizzare il lavoro da casa e come preparare la propria postazione di lavoro.
- Stabilire in maniera chiara e condivisa le fasce orarie in cui i lavoratori da remoto siano disponibili, garantendo il diritto alla disconnessione e la conciliazione dei tempi di vita.
- Fornire ai manager indicazioni su come interagire correttamente ed essere da guida e supporto per i lavoratori da remoto".

Concludiamo rimandando alla lettura integrale del documento Inail segnalando che le tabelle descritte si soffermano anche su vari altri possibili criticità/aspetti/rischi connessi al lavoro da remoto e all'innovazione tecnologica:

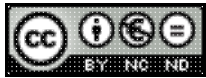
- invasione delle tecnologie
- complessità delle tecnologie
- accettabilità degli strumenti tecnologici
- criticità del lavoro da remoto
- interazioni nel lavoro da remoto

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

[INAIL - La metodologia per la valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato - Modulo contestualizzato al lavoro da remoto e all'innovazione tecnologica](#) (formato PDF, 5.37 MB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a "[La metodologia per la valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato](#)"



Licenza [Creative Commons](#)

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

www.puntosicuro.it