

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6066 di Giovedì 23 aprile 2026

Perché promuovere il benessere psicologico in azienda?

Un eBook si sofferma sulla promozione della salute in azienda. Focus sulla promozione del benessere psicologico in azienda: l'importanza strategica e i fattori che influenzano il benessere psicologico in azienda.

Milano, 23 Apr ? Cosa significa **promuovere il benessere e la salute sul posto di lavoro?** Per rispondere si può fare riferimento a quanto indicato dalla **Rete Europea di Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro** (ENWHP) che definisce la **promozione della salute** sul luogo di lavoro (**WHP**) come '*gli sforzi congiunti dei datori di lavoro, dei dipendenti e della società per migliorare la salute e il benessere delle persone nell'ambiente di lavoro*' (*The Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion in the European Union 1997, versione 2017*). E la stessa rete europea ha poi richiamato "l'attenzione sulla centralità del benessere e della **salute mentale**, facendo appello a datori di lavoro, dipendenti, sindacati, intermediari e governi, per dare maggiore impulso alla promozione della salute mentale nei luoghi di lavoro e per implementare misure volte a proteggerla e a migliorarla" (*The Edinburgh Declaration on the Promotion of Workplace Mental Health and Wellbeing, 2010*).

A ricordarlo è un contributo presente nella seconda edizione dell'Ebook "**La promozione della salute in azienda**" prodotto dalla Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione (CIIP), attraverso il lavoro del Gruppo CIIP Promozione della salute in azienda.

Il contributo, dal titolo "**La promozione del benessere psicologico in azienda**", è a cura di Martina Cavallari (Psicologa/Psicoterapeuta, Dipartimento di Prevenzione - Servizio prevenzione igiene sicurezza ambienti di lavoro; Azienda ULSS 3 Serenissima Venezia) e Michele Mastroberardino (Dirigente Psicologo, Settore Psicologia del Lavoro e Salute organizzativa - Servizio Formazione, Sviluppo del capitale umano e Benessere organizzativo; Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena).

Nel presentare il contributo l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- **L'importanza del benessere psicologico dei lavoratori**
- **I fattori che influenzano il benessere psicologico in azienda**

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[ELSK_PL039] ?#>

L'importanza del benessere psicologico dei lavoratori

Il contributo ricorda che le **linee guida** dell'OMS/WHO (World Health Organization) sulla salute mentale sul posto di lavoro (WHO guidelines on mental health at work) forniscono "raccomandazioni pratiche per creare ambienti di lavoro che supportino il **benessere psicologico dei dipendenti**". E queste indicazioni "sottolineano il ruolo fondamentale delle organizzazioni nella prevenzione dei problemi di salute mentale e nella promozione di ambienti di lavoro sani, distinguendo fra interventi di tipo organizzativo e individuale, delineando target diversi e obiettivi distinti in termini di promozione, prevenzione e supporto".

Si indica poi che anche il documento "*Salute mentale sul lavoro: policy brief*", sviluppato dall'OMS insieme all'Organizzazione internazionale del lavoro nel 2022, si occupa della salute mentale nei luoghi di lavoro "evidenziando come una buona gestione della salute mentale sul lavoro non solo favorisca il benessere dei dipendenti, ma **migliori anche la produttività e l'efficienza delle aziende**". Il documento offre raccomandazioni politiche e pratiche per promuovere la salute mentale e prevenire i disturbi psicologici legati al lavoro.

Il costrutto di **salute organizzativa** ? inteso come un insieme di aspetti culturali, processi e pratiche nei contesti di lavoro che promuovono, mantengono e migliorano il benessere fisico, psicologico e sociale delle comunità lavorative - può fornire "un'efficace lettura della relazione esistente tra individuo e organizzazione, considerando il fatto che le scelte organizzative possono inevitabilmente influire sulle condizioni di benessere dei lavoratori". Senza dimenticare che la salute e il benessere "sono in ultima analisi il prodotto dell'interdipendenza fra l'individuo ed il suo contesto". E, in particolare, il benessere psicologico all'interno dei contesti organizzativi "si riferisce ad uno stato di equilibrio mentale, emotivo e sociale dei dipendenti in continua e costante interazione con l'ambiente abitato".

Il **benessere psicologico** corrisponde quindi ? continuano gli autori - a "quello stato positivo di funzionamento individuale basato principalmente sull'autorealizzazione e sullo sviluppo del proprio potenziale, che si manifesta attraverso le seguenti dimensioni fondamentali: autoaccettazione, relazioni positive, autonomia e controllo sull'ambiente, scopo nella vita e crescita personale".

È evidente, partendo da questi presupposti, come il benessere in azienda diventi sempre più "un **tema strategico** per il miglioramento della qualità della vita lavorativa e per il mantenimento della performance organizzativa. La promozione del benessere, infatti, non solo favorisce lo star bene al lavoro, sostenendo la salute complessiva dei dipendenti, ma contribuisce anche ad una maggiore produttività, riducendo l'assenteismo e generando contemporaneamente elevati livelli di soddisfazione ed engagement".

I fattori che influenzano il benessere psicologico in azienda

Il contributo si sofferma poi sui principali **fattori che influenzano il benessere psicologico** in azienda.

Si indica che gli interventi di Workplace Health Promotion (WHP) si propongono di "incrementare le risorse fisiche, sociali e personali dei lavoratori, al fine di assicurare un maggior livello di benessere psico-fisico e di abilità lavorativa". E un ambiente di lavoro in salute "è quello nel quale lavoratori e datori di lavoro collaborano per proteggere e promuovere la salute, la sicurezza e il benessere di tutti i lavoratori, nonché la sostenibilità del luogo di lavoro, prendendo in considerazione alcuni **aspetti fondamentali**, fra i quali:

- Salute e sicurezza nell'ambiente fisico di lavoro;
- Salute, sicurezza e benessere nell'ambiente psicosociale di lavoro, inclusa l'organizzazione del lavoro e la cultura del luogo di lavoro;
- Risorse per la salute personale sul luogo di lavoro;
- Modalità di partecipazione alla comunità per migliorare la salute dei lavoratori, delle loro famiglie e di tutti i membri della comunità".

Sono poi molti i **fattori** che, come indicato sopra, possono condizionare il benessere psicologico sul posto di lavoro.

Ad esempio, il **carico di lavoro eccessivo**, "uno dei fattori più riconosciuti che influiscono negativamente sul benessere psicologico. La ricerca ha dimostrato che lo stress occupazionale, derivante da un carico di lavoro troppo elevato o dalla mancanza di risorse, può portare a distress psicologico e burnout".

Non bisogna poi dimenticare che le **condizioni fisiche dell'ambiente lavorativo** - ad esempio "l'ergonomia, l'illuminazione, la ventilazione e il rumore" - possono "influire in modo significativo sul benessere psicologico".

Altri fattori rilevanti:

- "le **dinamiche interpersonali tra colleghi e superiori**, un clima di supporto, collaborazione e fiducia favoriscono generalmente un ambiente psicologicamente sicuro, mentre conflitti e mancanza di supporto sociale aumentano il rischio di stress e insoddisfazione";
- la **qualità della leadership** sembra "rappresentare un determinante cruciale per il benessere psicologico". I leader che adottano, ad esempio, uno stile in grado "di ispirare e motivare i lavoratori, promuovendo fiducia e cambiamento positivo, sono stati spesso associati a livelli più elevati di soddisfazione sul lavoro, impegno e benessere psicologico in Azienda".

Inoltre l'OMS ha evidenziato lo **sviluppo di carriera** e l'**interfaccia casa-lavoro** quali "rilevanti fattori di rischio".

Per la categoria **sviluppo di carriera**, potrebbe essere utile attivarsi "nei casi di stagnazione e incertezza della carriera, di sottopromozione o sovrappromozione, di scarsa retribuzione, o precarietà del lavoro". Mentre per la categoria **interfaccia casa-lavoro** potrebbe essere utile "prevenire, individuare ed intervenire in caso di richieste contrastanti tra il contesto lavorativo e quello relativo alla vita privata; così come attenzionare persone con responsabilità di assistenza, situazioni di lavoratori con scarso sostegno a casa, problemi di doppia carriera, lavoratori che vivono nello stesso luogo in cui viene svolto il lavoro o lavoratori che vivono lontano dalla famiglia durante gli incarichi di lavoro".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale del contributo, nell'Ebook CIIP, che si sofferma anche sugli interventi e le buone pratiche per la promozione del benessere psicologico in azienda.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione, "La promozione della salute in azienda", documento a cura del Gruppo CIIP Promozione della salute in azienda, seconda edizione, maggio 2025.

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sulla promozione della salute e sicurezza



Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it