

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 26 - numero 5542 di Martedì 23 gennaio 2024**

# **Resilienza psicologica e sicurezza sul lavoro**

*Una chiave per affrontare le sfide professionali.*

La resilienza psicologica è diventata un concetto sempre più rilevante nel mondo del lavoro, soprattutto quando si parla di sicurezza sul lavoro. In un ambiente professionale in costante evoluzione, dove le pressioni e le sfide possono essere elevate, sviluppare la resilienza psicologica è fondamentale per affrontare le difficoltà e mantenere un alto livello di benessere mentale.

La resilienza psicologica è la capacità di adattarsi e riprendersi dalle avversità, dallo stress e dalle sfide della vita. Si tratta di un insieme di competenze cognitive, emotive e comportamentali che consentono a una persona di affrontare le difficoltà in modo efficace e di adattarsi ai cambiamenti in modo positivo. Essere psicologicamente resilienti non significa evitare o ignorare le difficoltà, ma piuttosto affrontarle in modo costruttivo e imparare da esse.

La resilienza psicologica può svolgere un ruolo fondamentale nel promuovere la sicurezza sul lavoro in diversi modi:

- *Gestione dello stress*: la resilienza psicologica aiuta le persone a gestire meglio lo stress sul lavoro. Quando si è in grado di affrontare lo stress in modo sano ed efficace, si riduce la probabilità di commettere errori o di assumere decisioni imprudenti che potrebbero mettere a rischio la propria sicurezza e quella degli altri.
- *Adattamento al cambiamento*: la resilienza psicologica favorisce la capacità di adattamento al cambiamento. In un ambiente di lavoro in continua evoluzione, dove le procedure e le condizioni possono variare, è essenziale essere in grado di adattarsi rapidamente e in modo efficace. Può aiutare le persone ad affrontare meglio il cambiamento e ad approcciarsi con successo a nuove situazioni e nuove sfide.
- *Concentrazione e attenzione*: la resilienza psicologica contribuisce a migliorare la concentrazione e l'attenzione sul lavoro. Quando si è mentalmente resilienti, si è in grado di rimanere concentrati nonostante le distrazioni o le pressioni esterne. Questo è particolarmente importante in lavori che richiedono attenzione ai dettagli e precisione, dove anche una piccola distrazione potrebbe avere conseguenze gravi.
- *Comunicazione efficace*: la resilienza psicologica favorisce una comunicazione efficace sul luogo di lavoro. Essere in grado di comunicare in modo chiaro e assertivo è essenziale per prevenire errori e incidenti. La resilienza psicologica aiuta le persone a gestire lo stress comunicativo e ad affrontare in modo costruttivo i conflitti o le situazioni difficili che potrebbero influire sulla sicurezza sul lavoro.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0902] ?#>

***Ma quali strategie possono essere utilizzate per svilupparla?***

Vediamone alcuni esempi. Innanzitutto, una rete di supporto solida può aiutare a gestire lo stress e affrontare le difficoltà. Cercare di sviluppare relazioni positive con colleghi e supervisori, condividere le proprie esperienze e chiedere sostegno quando

se ne ha bisogno, così come partecipare a gruppi di supporto o a programmi di mentoring può fornire un supporto aggiuntivo.

Poi, promuovere l'equilibrio tra vita lavorativa e vita privata: trovare un equilibrio sano tra vita lavorativa e vita privata è essenziale per mantenere la resilienza. Assicuriamoci di prenderci del tempo per noi stessi, dedicandoci ad attività che ci piacciono e che ci aiutano a rilassarci. Impostiamo limiti chiari tra il lavoro e la vita personale e cerchiamo di evitare di portare a casa lo stress e le preoccupazioni legate al lavoro. Un altro consiglio è quello di mantenere una prospettiva positiva che possa aiutarci a superare le sfide, partendo dall'identificare gli aspetti positivi del nostro lavoro e delle situazioni difficili che incontriamo dovremmo focalizzarci sui nostri punti di forza e sui progressi che abbiamo fatto, lavorando sulla nostra autostima e sulla gratitudine. Inoltre, alcune soft skills possono venirci in aiuto:

- **Sviluppare competenze di gestione dello stress:** questo potrebbe includere la pratica di tecniche di rilassamento come la respirazione profonda o la meditazione, l'esercizio fisico regolare, la pianificazione del tempo in modo efficace e l'uso di strategie di problem solving per affrontare i conflitti o le situazioni stressanti.
- **Le esperienze difficili possono offrire opportunità di crescita e apprendimento:** cerchiamo di riflettere sulle esperienze passate e di identificare ciò che abbiamo imparato da esse. Chiediamoci quali competenze o risorse abbiamo sviluppato attraverso le sfide affrontate in passato e come possiamo applicarle alle sfide future.
- **Mantenere una comunicazione aperta:** una comunicazione aperta e assertiva è importante per affrontare le difficoltà sul posto di lavoro. È importante esprimere le preoccupazioni o le necessità in modo chiaro e rispettoso, essere aperti a ricevere feedback e cercare di affrontare i conflitti in modo costruttivo.
- **Sviluppare la flessibilità mentale:** la flessibilità mentale implica la capacità di adattarsi ai cambiamenti e di vedere le situazioni da diverse prospettive. Essa parte dall'essere aperti al cambiamento, sperimentare nuove soluzioni e approcci, vedere le sfide come opportunità per la crescita e lo sviluppo.

Ovviamente i sopracitati sono solo alcuni esempi di strategie per sviluppare la resilienza psicologica sul posto di lavoro, ma è importante sperimentare diverse strategie e trovare quelle che funzionano meglio per noi e per la nostra specifica situazione lavorativa.

In conclusione, possiamo affermare che la resilienza psicologica sia un fattore chiave per garantire la sicurezza sul lavoro. Le persone che sviluppano la resilienza sono in grado di affrontare lo stress, adattarsi ai cambiamenti e mantenere la concentrazione, contribuendo a prevenire incidenti e lesioni sul posto di lavoro. Promuovere la resilienza psicologica dovrebbe essere dunque una priorità per i datori di lavoro, attraverso programmi di formazione, supporto psicologico e un ambiente di lavoro che favorisca il benessere fisico e mentale dei dipendenti. Investire nella resilienza psicologica porta vantaggi significativi sia per i lavoratori che per l'organizzazione nel suo insieme.

## **Massimo Servadio**

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni



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)**