

NIUKO La società di Confindustria chiama gli esperti ad analizzare i nuovi trend in azienda

Smart working: adesso emerge lo stress digitale

Soprattutto per la "generazione X" è dilagato il tempo davanti al video come anche la massa di input da gestire: consigli per non scoppiare

Cinzia Zuccon

●● Call, videocall, webinar, lavoro da organizzare a distanza. E poi mail e messaggi cui rispondere e notifiche da controllare. C'è anche l'altro lato della medaglia degli strumenti digitali, che fortunatamente, hanno permesso a molti di continuare a lavorare: si chiama stress digitale. Ed è aumentato, soprattutto per le generazioni meno abituate alla tecnologia. Se ne è parlato in un workshop di Niuko - società di formazione di Confindustria Vicenza - nell'ambito di un progetto finanziato dalla Regione Veneto con fondi europei e destinato in particolare agli "over 54", la cosiddetta "generazione x" e i "baby boomers", meno allenati alla vita digitale dei colleghi più giovani.

Dal 2015, del resto, nelle aziende convincono ben cinque generazioni, con tutti i problemi che ne conseguono, ma anche le opportunità, come ha spiegato Isabella Pierantoni, fondatrice di Generation Mover che affianca le imprese proprio nel trarre il meglio in questo contesto. I nati tra il '65 e il '79, la "ge-

nerazione x" rappresentano il 60% della forza lavoro: per loro nell'anno della pandemia il tempo online è cresciuto del +14%. E del +16% per la generazione che li precede: i "boomers" (nati tra il '46 e il '64). Sono loro quindi ad aver accusato di più lo stress generato dalle tecnologie informatiche.

Le cause del tecno stress.

Hanno dovuto utilizzare in modo nuovo computer e cellulari, installare programmi mai usati prima, e fronteggiare in smartworking malfunzionamenti dei device. E questa - come ha spiegato Marco Fasoli, filosofo della tecnologia e delle scienze cognitive, ricercatore allo Iuss di Pavia - è stata una delle cause dello stress. Ma oltre al basso livello di competenze digitali a pesare per tutti, e molto, è l'eccesso di comunicazione: le mail e le notifiche da controllare, i messaggi cui rispondere valutando continuamente comunicazioni più o meno rilevanti. «Non ce ne rendiamo conto - ha detto l'esperto - ma quando riceviamo una mail spesso tratteniamo il respiro: ci prepariamo a qualcosa di importante, ci predisponiamo a reagire ad un segnale di allarme. Il fatto è che da un paio di decenni siamo immersi in

un eccesso di informazioni, ma il nostro cervello non si è evoluto con la stessa velocità, tuttavia continua a ritenere vitale e gratificante lo scambio di informazioni, ed è anche questo il motivo per il quale siamo tanto attivi online». A peggiorare la situazione, poi, il fatto che tempo del lavoro e tempo del riposo non hanno più confini netti e lo dimostrano i nostri comportamenti nelle chat: se leggiamo un messaggio ci sentiamo "costretti" a rispondere perché temiamo che la doppia spunta blu possa venire interpretata come disinteresse verso chi ci ha scritto. «Ma passare ripetutamente dal lavoro al controllo delle mail e del cellulare, peggiora la produttività e la qualità del lavoro stesso perché - ha detto chiaro Fasoli - il multitasking non esiste».

Strategie per sviluppare l'attenzione immersiva. Paradossalmente, tentiamo di limitare lo stress passando ancora più tempo online per svagarci sui social. Ma questo non fa altro che aumentare il disagio perché sappiamo



Peso: 34%

mo che stiamo sottraendo tempo ad attività di valore. E allora che fare? Bisogna ricavare spazi di attenzione immersiva, sia sul lavoro che nel tempo libero, ha sottolineato Fasoli. Che ha suggerito strategie note per disconnettersi, ma non sempre possibili o facili da seguire: filtrare le mail che arrivano utilizzando le funzioni di posta, silenziare notifiche social e di gruppi non utili su whatsapp, impostare sul cellulare la modalità che permette, per un dato tempo, di ricevere chiamate solo da persone selezionate. utilizzare le fun-

zioni integrate dei device per monitorare interruzioni e il tempo trascorso online in modo da individuare le criticità che influiscono maggiormente sul "flusso di lavoro", eliminare la spunta blu di lettura dei messaggi, installare app-gioco come "Forest" che ci premiano solo se non sblocciamo troppo spesso il telefono. Ma naturalmente - ha concluso Fasoli nell'incontro guidato da Loredana Iurato di Niuko - è importante anche che le aziende adottino politiche di "netiquette"

(il reciproco rispetto tra utenti in internet) e di diritto alla disconnessione per i propri dipendenti, come già accaduto in Francia. ●



Da sinistra in alto Fasoli, Iurato e Pierantoni al webinar di Niuko



Peso:34%