

**NIUKO INNOVATION KNOWLEDGE.** L'esperto Fasoli a "Maps for future"

# Sempre connessi al lavoro? C'è calo della produttività

Mail, messaggi social, notifiche: il "tecnostress" è favorito dai colossi del web per generare traffico. Ma alcune aziende introducono la "disconnessione"

Cinzia Zuccon

E-mail, messaggi e notifiche da controllare costantemente, continue interruzioni, un'operatività digitale dentro e fuori il luogo di lavoro: la nostra vita a cavallo tra online e offline genera "tecnostress". Ma questo incide sulla produttività. È il motivo per cui Niuko - la società di Confindustria Vicenza dedi-

cata alla formazione - ha organizzato nell'ambito degli appuntamenti mensili del ciclo "Maps for Future" (inaugurato in settembre con una settimana di eventi, continua ora tutto l'anno con un evento al mese) un incontro gratuito alla Fondazione Zoè sul Benessere digitale.

**I COSTI DELLO STRESS.** Si tratta di imparare a sfruttare gli aspetti positivi del digitale disinnescando però quelli negativi che hanno un costo. Marco Fasoli, ricercatore del dipartimento di sociologia dell'università Bicocca di Milano, uno dei massimi esperti italiani di tecnostress (è anche fondatore del progetto "Digitale Responsabile"), ha snocciolato qualche numero: ogni anno 20 miliardi in

Europa sono sprecati a causa dello stress, secondo l'Organizzazione mondiale del lavoro lo stress costa agli Stati il 10% del Pil; il 60% dei lavoratori in Gran Bretagna accumula assenze da lavoro per questa ragione. E oggi lo stress è sempre più correlato all'uso eccessivo di strumenti informatici: non a caso, secondo un sondaggio Usa tra 600 professionisti, ben il 73% teme che sconnettersi comporti svantaggi lavorativi.

**MESSAGGI IMPLICITI DELLE MAIL E INTERRUZIONI CHE LOGORANO.** Ogni giorno nel mondo si scambiano 125 miliardi di e-mail che occupano in media un'ora e mezza al giorno. Utilizzare tutti i filtri per catalogarle è il primo pas-



L'interazione digitale continua genera il "tecnostress"



Marco Fasoli

so. Ma nel rispondere, fate attenzione ai messaggi impliciti della comunicazione digitale e non confondete modalità online e offline. Se infatti rispondete sempre immediatamente alle mail creerele delle aspettative, e qualora non foste in grado di farlo lo si interpreterà come una mancanza di interesse. C'è poi il problema delle interruzioni: il lavoro che rende è quello in cui ci si può immergere perché è lì che si sviluppa la creatività, ma non è possibile tra chiamate e notifiche. Per questo, indica Fasoli, vale la pena uti-

lizzare sul telefono la funzione "non disturbare" abilitando solo le comunicazioni a gruppi ristretti di persone. Perché anche le interruzioni hanno un costo: più si è interrotti, meno si è soddisfatti del proprio lavoro.

**IL MULTITASKING CHE NON ESISTE E LE STRATEGIE UTILI.** Già, perché il mito del multitasking non esiste - ha ricordato Fasoli - non siamo "programmati" per fare più cose nello stesso tempo, al limite possiamo scartare rapidamente tra un compito e l'altro. Senza contare i rischi del multitasking: tra il 40 e il 50% degli incidenti sono causati da distrazioni e il cellulare fa la sua parte; nel 2017 all'Università Bicocca un sondaggio su 3500 studenti ha evidenziato un sovraconsumo nell'uso del cellulare e uno su 5 dichiarava di non riuscire a 'staccarsi'. Il fatto è che i colossi del web usano metodi validati dalle scienze cognitive per tenerci agganciati ai nostri device inondan-

doci di informazioni tra le quali ci sarà anche quella gratificante per noi che cerchiamo scrollando compulsivamente lo schermo o accedendo continuamente al cellulare. Il digitale serve anche per rilassarci, ma non a queste condizioni, quindi il suggerimento è di installare applicazioni come Checky che misura la dipendenza da smartphone e di monitorare i flussi dell'attività lavorativa utilizzando, ad esempio, il servizio Microsoft MyAnalytics.

**PHUBBING E DIRITTO ALLA DISCONNESSIONE.** Quasi tutti poi siamo stati protagonisti e vittime del "Phubbing": ignorare gli altri per gestire gli aspetti digitali della nostra vita è ormai ritenuto un "diritto", ma è stressante per chi lo subisce. Bisogna educare alla "netiquette". E se l'azienda pretende dipendenti iperconnessi, sempre pronti a rispondere a chiamate e a mail fuori dall'orario di lavoro e pure nei week-end, non è una buona idea: l'iperconnessione infatti non genera iperproduttività tanto che ci sono Paesi, come la Francia, che hanno introdotto il "Diritto alla disconnessione", una legge che vieta alle aziende da 50 dipendenti in su di scambiare mail di lavoro durante il fine settimana. In Italia se ne sta parlando - ha ricordato Fasoli - ma alcune aziende hanno già introdotto spontaneamente regole in questo senso. •

**Cosa fare? Usare la funzione "non disturbare", oppure ricorrere ad applicazioni misura-dipendenza**