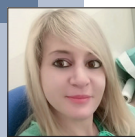
**Elena Chiefa**

Avvocato, Specializzazione in Diritto del Lavoro, Componente della Rete Giuridica; Docente Formatore Salute e Sicurezza Ambienti di Lavoro; Esperta in Risk Management settore Sanità

**Angela Sardella**

L.M. in "Management delle Organizzazioni Pubbliche e Sanitarie-MOPS B"; Laurea in Infermieristica; Master in Management e Coordinamento delle Professioni Sanitarie; Docente Formatore per la sicurezza; Componente del Comitato di Esperti di "Filodiretto" - Rivista ufficiale dell'Ordine delle Professioni Infermieristiche della Provincia di Bari



La trasformazione del mondo del lavoro e l'era dell'iperconnessione

La diffusione delle tecnologie informatiche ha trasformato profondamente il mondo del lavoro, modificando strumenti operativi, modelli organizzativi e modalità di svolgimento delle attività professionali. Oggi il lavoro è sempre più flessibile, de-localizzato e accessibile da remoto. Tuttavia, accanto ai vantaggi garantiti dalla connettività e dall'innovazione digitale, è emersa una nuova criticità legata alla tutela della salute psicologica del lavoratore. La costante reperibilità tramite e-mail, chat, piattaforme collaborative e notifiche ha favorito il fenomeno dell'iperconnessione, cioè la continua esposizione a stimoli professionali anche al di fuori dell'orario di servizio. Questa condizione riduce progressivamente la separazione tra tempo lavorativo e tempo personale, determinando sovraccarico informativo, attivazione cognitiva continua e difficoltà di recupero psicofisico. Il lavoratore contemporaneo vive sempre più in una dimensione "onlife", nella quale realtà fisica e dimensione digitale risultano integrate. La tecnologia non rappresenta più soltanto uno strumento esterno, ma una presenza costante che influenza il modo di lavorare, comunicare e percepire il tempo. Dal punto di vista della sicurezza sul lavoro, tale scenario assume particolare rilevanza perché espone il lavoratore a rischi psicosociali emergenti: stress cronico, affati-



camento mentale, ansia da prestazione e riduzione della capacità di concentrazione. La difficoltà nel disconnettersi compromette il riposo, altera l'equilibrio emotivo e limita la possibilità di recuperare energie. Per questo motivo il diritto alla disconnessione assume oggi un ruolo centrale nella tutela della salute e della dignità professionale. Garantire momenti reali di distacco dalle tecnologie significa proteggere non solo il benessere individuale, ma anche la qualità del lavoro e la sicurezza organizzativa. Il burnout digitale non compare improvvisamente, ma si sviluppa attraverso dinamiche tipiche dell'ambiente iperconnesso.

Dinamica principale	Descrizione e funzionamento	Impatto psicofisico sul lavoratore
Infobesità	Sovrabbondanza e saturazione di informazioni, dati, notifiche e messaggi continui.	Difficoltà nel distinguere il rilevante dall'accessorio; saturazione mentale e riduzione delle capacità decisionali.
Multitasking continuo	Gestione simultanea di più attività, piattaforme software e richieste comunicative.	Frammentazione operativa; dispersione delle risorse attentive e drastica riduzione della profondità di elaborazione.
Reperibilità costante	Disponibilità permanente a essere contattati tramite strumenti digitali in ogni momento.	Erosione dei confini tra tempo di lavoro e tempo personale; impossibilità di un distacco autentico e ostacolo al recupero delle energie.
Frammentazione dell'attenzione	Passaggio continuo e rapidissimo da un contenuto all'altro o da una notifica a una comunicazione.	Sviluppo di un'attenzione discontinua e superficiale; calo della produttività e deterioramento dell'esperienza cognitiva.

Queste dinamiche dimostrano che il burnout digitale non dipende dalla fragilità del singolo individuo, ma rappresenta una problematica strutturale della società contemporanea.

Le risorse cognitive vengono continuamente sollecitate senza adeguati tempi di recupero, creando un ambiente lavorativo mentalmente usurante.

Il burnout digitale si manifesta attraverso sintomi cognitivi, emotivi e comportamentali sempre più frequenti:

- difficoltà di concentrazione;
- irritabilità e instabilità emotiva;
- ansia da notifica e controllo compulsivo dei dispositivi;
- stanchezza mentale persistente;
- insonnia o sonno frammentato;
- sensazione di non riuscire mai a “staccare” dal lavoro;
- perdita di motivazione e coinvolgimento professionale.

Questi segnali possono compromettere sia il benessere personale sia la qualità delle prestazioni lavorative. Alcuni ambiti professionali risultano particolarmente vulnerabili.

Lo smart working e il lavoro agile, se privi di regole chiare sulla disconnessione, tendono ad allungare implicitamente l'orario lavorativo all'interno degli spazi domestici.

Anche le attività amministrative e organizzative sono caratterizzate da un intenso utilizzo di piattaforme digitali, scadenze automatizzate e flussi informativi continui. Nei call center e nei servizi di assistenza clienti il rischio aumenta a causa della pressione comunicativa costante e della rapidità con cui si susseguono le richieste.

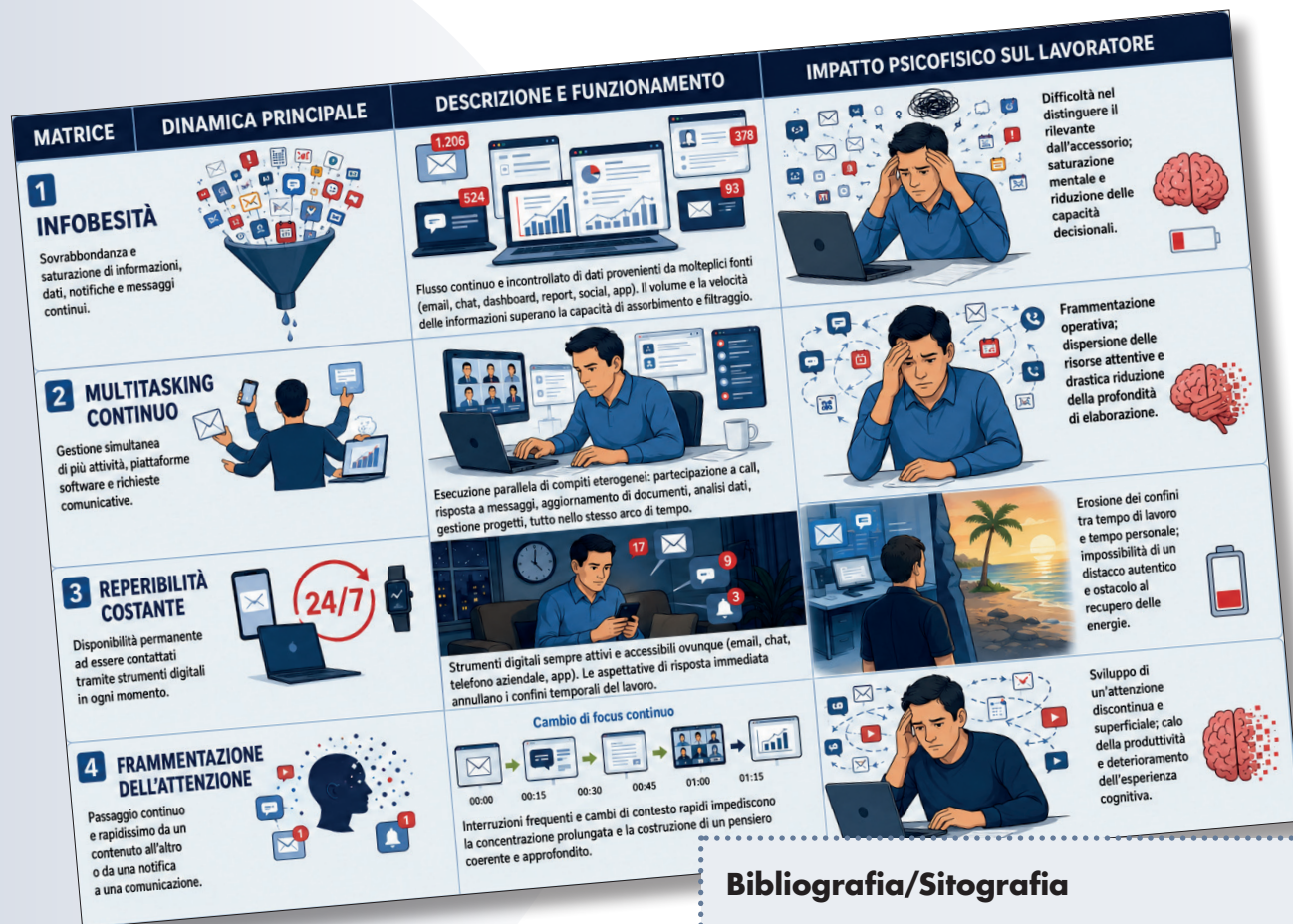
Anche il settore educativo risulta esposto, poiché registri elettronici, piattaforme e-learning e comunicazioni continue con studenti e famiglie amplificano la frammentazione dell'attenzione.

Dirigenti e professionisti ad alta densità comunicativa sono inoltre sottoposti all'aspettativa culturale di una disponibilità continua, spesso protratta oltre l'orario di lavoro.

Il burnout digitale non incide solo sulla salute individuale, ma compromette anche l'efficacia operativa e la sicurezza organizzativa.

Il sovraccarico cognitivo riduce la capacità di attenzione, aumenta il rischio di errore e peggiora i processi decisionali.

Nelle organizzazioni moderne si è sviluppato il cosiddetto “paradosso della reperibilità continua”: la possi-



bilità tecnica di raggiungere un lavoratore in qualsiasi momento si trasforma gradualmente in un'aspettativa implicita di disponibilità permanente.

E-mail e messaggi inviati fuori orario interrompono il naturale equilibrio tra lavoro e riposo, impedendo una reale rigenerazione mentale.

Per contrastare il burnout digitale è necessario adottare strategie preventive strutturate.

Tra le principali strategie preventive risultano fondamentali l'applicazione concreta del diritto alla disconnessione tramite protocolli aziendali chiari, l'introduzione di pause digitali programmate, l'educazione a un uso consapevole delle tecnologie, la riorganizzazione dei flussi comunicativi aziendali, la riduzione delle notifiche non essenziali e la formazione continua sul benessere digitale rivolta sia ai lavoratori sia al management.

La tutela della salute sul lavoro non può più limitarsi ai soli rischi fisici, chimici o biologici.

È necessario includere anche la sicurezza cognitiva e la protezione della salute mentale. La vera sfida consiste nel governare l'innovazione tecnologica senza subirla, costruendo un equilibrio sostenibile tra produttività ed esigenze umane. Solo così l'iperconnessione potrà rappresentare una risorsa e non una nuova vulnerabilità del lavoro contemporaneo.

Bibliografia/Sitografia

INAIL, *Stress lavoro-correlato: prevenzione, valutazione e gestione del rischio psicosociale*, Monografie e Quaderni tecnici, Roma.

INAIL, *Il lavoro agile e i nuovi rischi per la salute e sicurezza dei lavoratori*, Rapporti tecnici, Roma.

Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, *Lavoro agile e diritto alla disconnessione*, documenti e linee guida ufficiali.

ISTAT, *Rapporto annuale sulla situazione del Paese* (ultime edizioni), sezione su lavoro digitale e smart working.

CNEL, *Rapporto sul mercato del lavoro e la contrattazione collettiva in Italia*, Roma.

De Masi, Domenico, *Smart working. La rivoluzione del lavoro intelligente*, Marsilio Editori, Venezia, 2020.

Novara, Francesco e Guido Sarchielli, *Fondamenti di psicologia del lavoro*, Il Mulino, Bologna, 1996.

Indagine di Benessere Organizzativo per le direzioni strategiche, a cura di Laura Borgogni e Viviana Cardone (Sapienza Università di Roma) in collaborazione con Fabrizio D'Alba, Sara Albolino, Teresa Bonacci, Paolo Cannas, Simona Carbone, Tiziana Frittelli, Cristina Matranga, Francesca Milito, Sabrina Pulvirenti – 7° Forum Mediterraneo 2023 in Sanità – 20-22 Settembre 2023, Bari, Villa Romanazzi Carducci.

Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
<https://www.lavoro.gov.it>

Garante per la Protezione dei Dati Personali
<https://www.garanteprivacy.it>

AgID – Agenzia per l'Italia Digitale
<https://www.agid.gov.it>

EU-OSHA (sezione italiana)
<https://osha.europa.eu/it>