

UNIS&F

10 volte SICUREZZA

8^a edizione



I promotori dell'iniziativa

Con il contributo di:



Influenza degli stili di vita, stress ed emozioni sulla performance nel mondo del lavoro

Sergio Pecorelli

Università degli Studi di Brescia

sergio.pecorelli@unibs.it

Loretta Novelli

Giovanni Lorenzini Medical Foundation, Milano-New York

loretta.novelli@lorenzinifoundation.org

Influenza degli stili di vita, stress ed emozioni sulla performance nel mondo del lavoro



- Quando pensiamo alla performance lavorativa, spesso ci concentriamo su produttività, obiettivi raggiunti e risultati. Ma cosa c'è dietro queste performance?
- Come si influenzano reciprocamente salute, emozioni e comportamenti?
- Qual è il ruolo delle aziende nel sostenere questi fattori?



Le aziende come sistemi complessi



Persone

Il capitale umano, portatore di competenze, esperienze e valori.

Procedure

Processi operativi che regolano le attività aziendali.

Tecnologia

Strumenti che supportano l'efficienza operativa.

Cultura e Organizzazione

Struttura e ruoli che facilitano la collaborazione interna.

Quando l'armonia aziendale si spezza

Tre fattori chiave impattano significativamente sulla produttività e sul benessere aziendale:



Stress Cronico

Riduce la produttività individuale del 30% e aumenta significativamente i conflitti interni



Cultura Inefficace

Ostacola la collaborazione, amplifica lo stress dei lavoratori e alimenta i conflitti interni



Tecnologia Obsoleta

Causa un rallentamento dei processi aziendali del 20%

Organizzazione mondiale della sanità (OMS). (2020) Salute sul lavoro: stress sul posto di lavoro.

RAND Corporation. (2018) Studio sui programmi di benessere sul posto di lavoro.

Drucker, P. (1999). Sfide di gestione per il XXI secolo. HarperBusiness.

NIOSH - Programma per la salute totale dei lavoratori. (2012). Approcci integrati alla salute dei lavoratori.

I lavoratori come sistemi complessi



Ogni lavoratore è un sistema complesso che integra:

- **Salute Fisica** (fornisce l'energia necessaria per affrontare le sfide lavorative)
- **Capacità cognitiva** (memoria, attenzione, problem solving)
- **Emozioni** (influenzano i comportamenti e la salute psicofisica)
- **Relazioni sociali e Stili di Vita**

Questi elementi interagiscono continuamente, influenzandosi reciprocamente.

Il lavoratore non opera in isolamento: è parte di una orchestra più grande - il **contesto aziendale** - che **può amplificare o ridurre la sua performance**

Salute e Performance: un binomio inscindibile

La definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità:

“La salute è data dall'insieme del benessere fisico, mentale e sociale e non è semplicemente l'assenza di malattia o infermità”

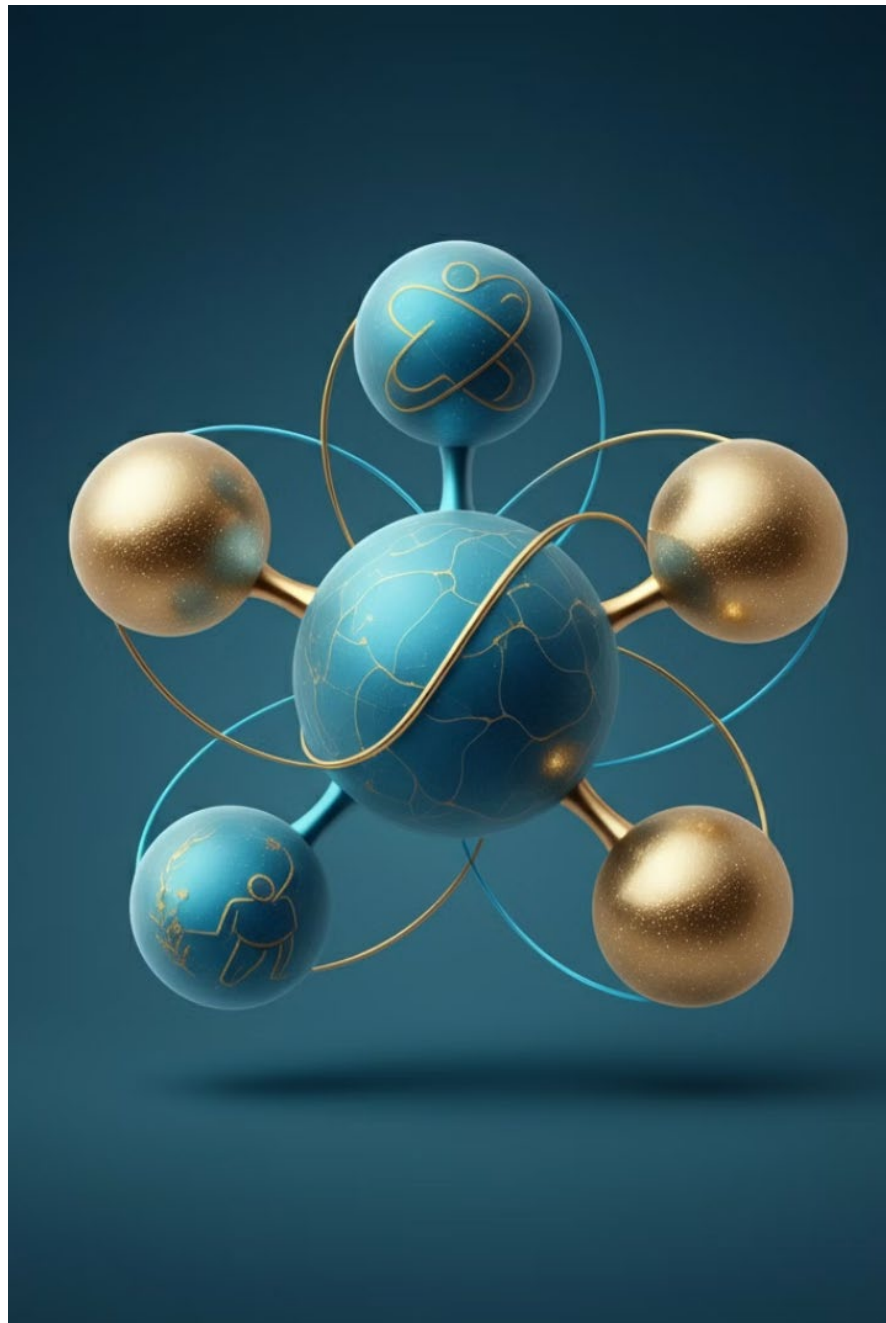


Salute e Performance: un binomio inscindibile

La salute è un **equilibrio complesso** tra diversi fattori ognuno dei quali interagisce per mantenere la salute generale e le prestazioni.

1. **Fattori Propriocettivi**
2. **Fattori Fisici**
3. **Fattori Fisiologici**
4. **Fattori Psicologici**
5. **Fattori Cognitivi**

Ma cosa accade quando questo equilibrio viene minacciato?



Salute e Performance: chi minaccia questo equilibrio?



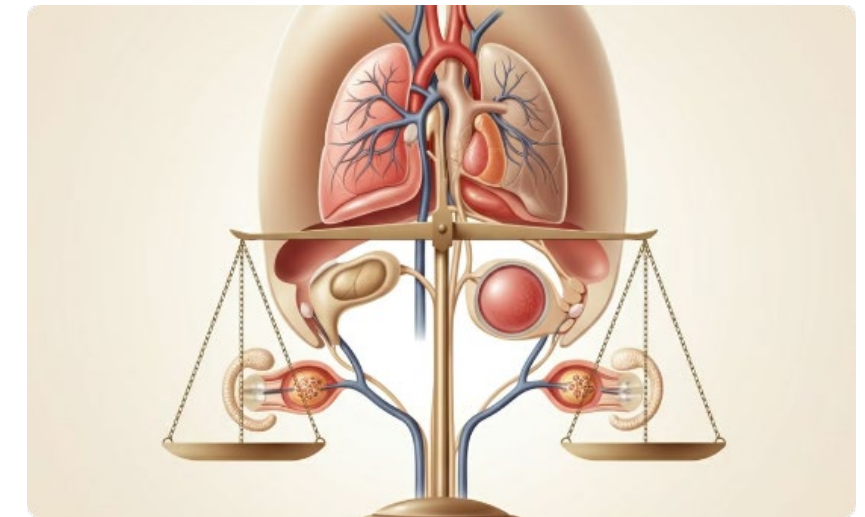
Stress Esogeno

Fattori esterni come **Nutrizione infiammatoria**, **Stili di Vita inappropriati** e **Ritmi Circadiani alterati** che impattano negativamente sulla salute.



Stress Endogeno

Minacce interne come **Dolore**, **Infiammazione**, **Attacchi Batterici** o **Virali**, e **Sintomi Medici Aspecifici (MUS)** che compromettono l'equilibrio sistemico.



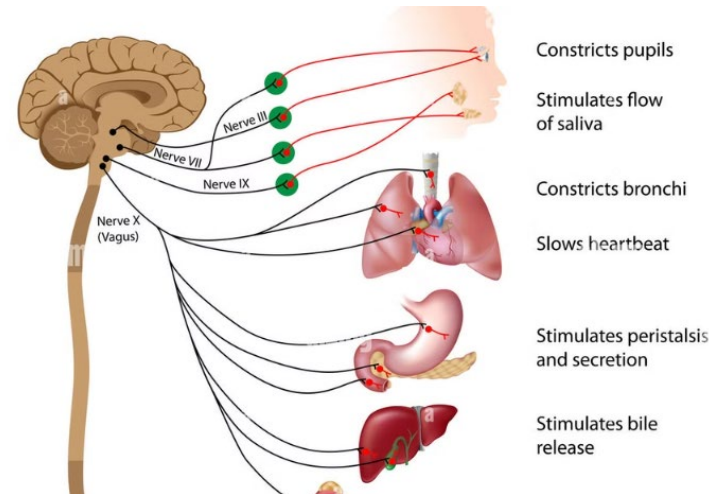
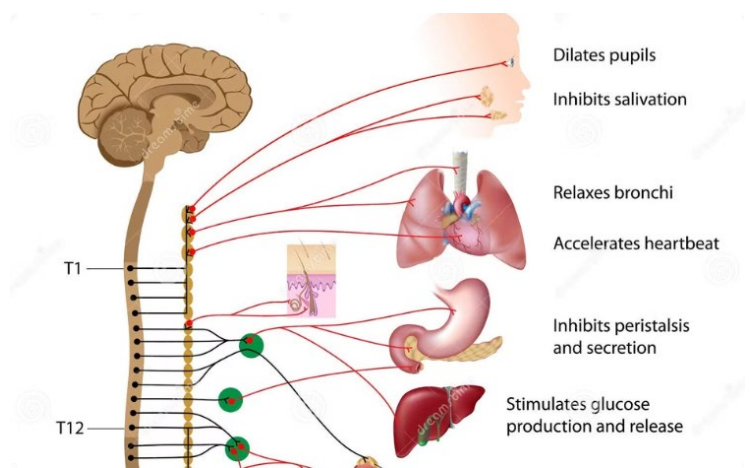
Sistema Nervoso Autonomo

Il sistema che gestisce l'efficienza sistemica e regola la risposta dell'organismo alle minacce, fondamentale per mantenere una salute ottimale.

Sistema Nervoso Autonomo e Performance

Dietro ogni nostra azione, consapevole o meno, c'è una centralina: il Sistema Nervoso Autonomo. Questo sistema complesso raccoglie e analizza input, li regola attraverso filtri e processi di feedback, e genera output sotto forma di risposte fisiologiche.

Entrambe le branche agiscono in sinergia per mantenere l'omeostasi dell'organismo.



Sistema Parasimpatico

Promuove il **rilassamento e recupero** dell'organismo:

- Rallenta la frequenza cardiaca
- Abbassa la pressione sanguigna
- Favorisce la digestione
- Si attiva dopo il superamento della minaccia

Sistema Simpatico

Attivato in situazioni di stress, prepara il corpo alla **“risposta fight-or-flight”**:

- Aumenta la frequenza cardiaca
- Aumenta la pressione sanguigna
- Accelera la respirazione
- Devia il flusso sanguigno verso i muscoli

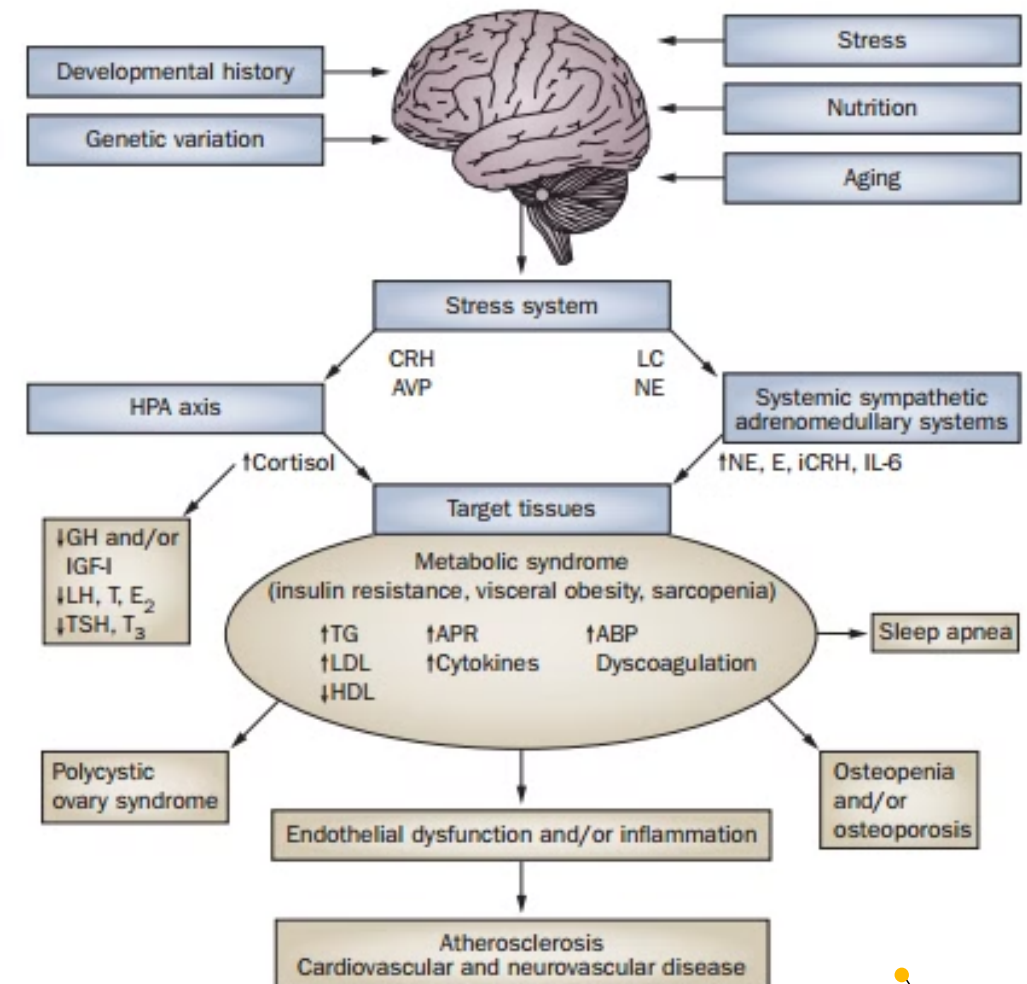
Stress System

Regola il nostro stato di equilibrio (omeostasi) di fronte a qualsiasi evento. Si attiva con una **doppia risposta**:

1. **Sistema Simpatico Adrenergico**: si rilasciano catecolamine come Adrenalina e Noradrenalina, responsabili di un aumento del battito cardiaco, della pressione sanguigna e della disponibilità di energia immediata.
2. **Asse HPA**: si attiva un rilascio sequenziale di **corticotropina (CRH)**, **adrenocorticotropina (ACTH)** e infine **Cortisolo**, l'ormone dello stress per eccellenza. Questo asse non solo contribuisce alla risposta immediata, ma ha anche un impatto a lungo termine sull'infiammazione e sulla composizione corporea.

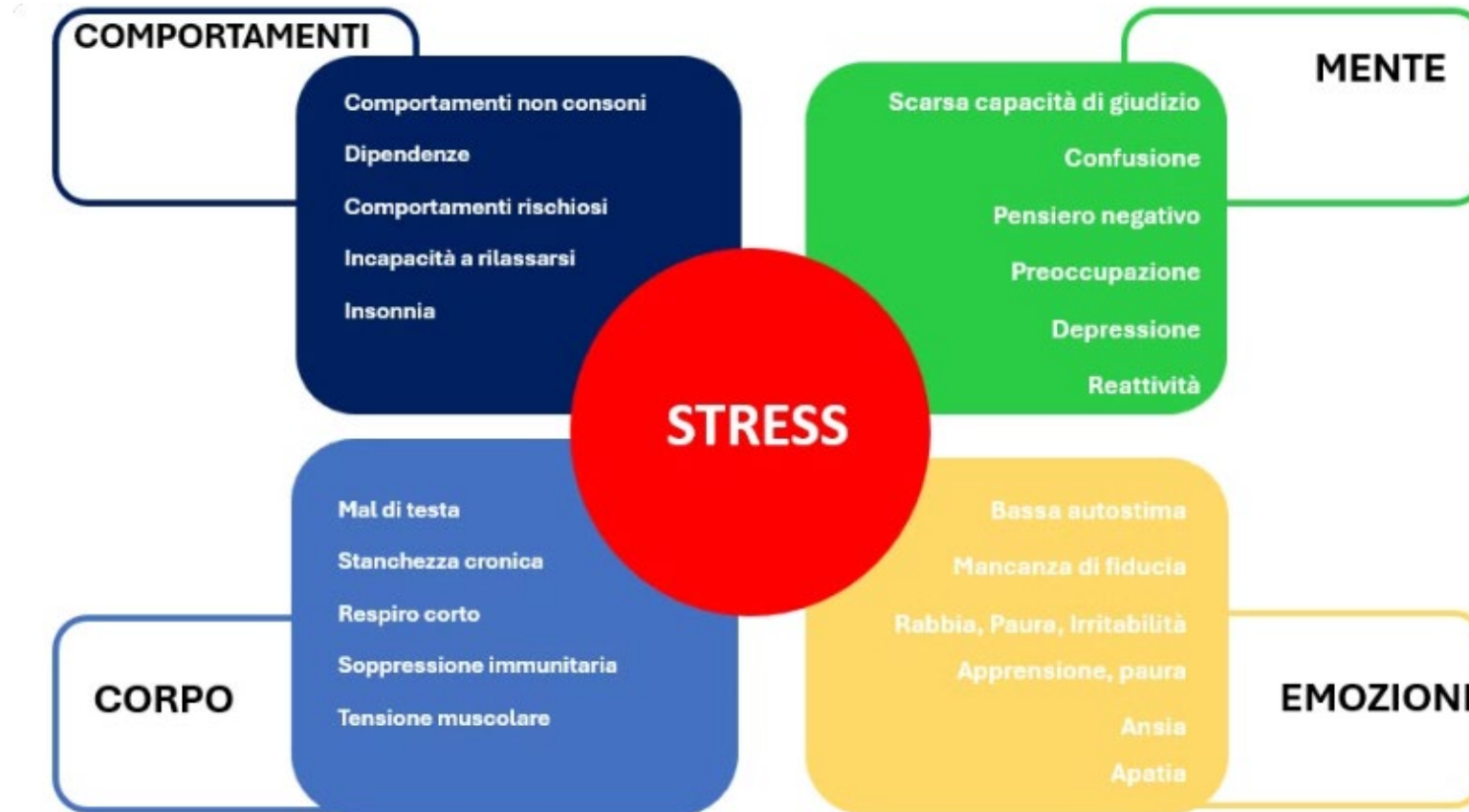
È un meccanismo di regolazione fondamentale, che gestisce tutte le funzioni essenziali per la sopravvivenza e l'adattamento.

Nature Reviews Endocrinology · August 2009



Impatto dello stress cronico

Quando lo Stress System è attivato avremo tutta una serie di segni e sintomi che iniziano a manifestarsi quando si alterano i parametri fisiologici con la presenza di **stressor endogeni e/o esogeni**, reali o percepiti, e con l'**attivazione persistente** del sistema di reazione allo stress: lo Stress System.



Lo stress nel contesto lavorativo

Lo stress è un fenomeno naturale, progettato per aiutarci a sopravvivere. Ma nel mondo moderno, è diventato una **costante che logora la nostra capacità di concentrazione**, il decision-making e la produttività.

A livello aziendale?

Diverse condizioni lavorative, come le scadenze, il sovraccarico di lavoro, e le relazioni difficili, possono aumentare i livelli di stress.



Effetti dello Stress nel Lavoro

Lo stress lavorativo può avere effetti negativi sulla salute mentale e fisica dei dipendenti, creando una **catena di conseguenze che influenzano la produttività e il rendimento:**

Calo di Motivazione e Concentrazione

Le persone sotto stress **perdono interesse nei propri compiti** e faticano a mantenere l'attenzione. La mente è costantemente in stato di allarme, distraendosi facilmente.

Diminuzione della Produttività

La mancanza di motivazione e la **difficoltà di concentrazione** portano a lavorare più lentamente e a commettere **più errori**. Questo impatta significativamente sulle prestazioni lavorative.

Aumento dei Rischi

Lo stress compromette la concentrazione e i tempi di reazione, aumentando il **rischio di errori e infortuni sul lavoro**. Le persone stressate possono essere più propense a non rispettare le misure di sicurezza.

Assenteismo e Impatto Organizzativo

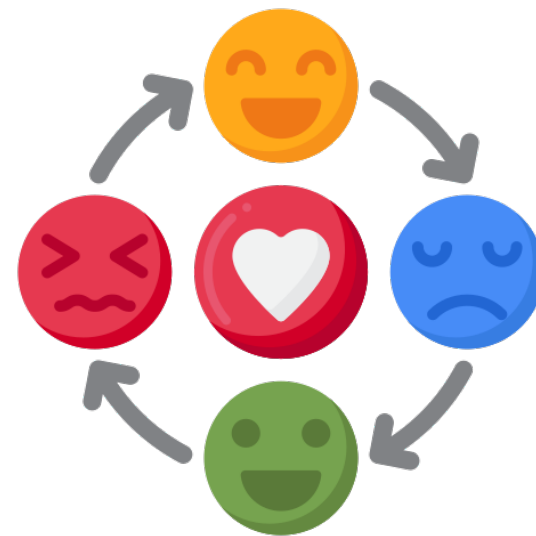
Il culminare di questi effetti porta spesso all'**assenteismo, per malattia fisica e mentale**, con problemi come burnout, depressione e ansia che impattano sulla presenza al lavoro.

Definizione di emozione

Il termine “emozione” deriva dal latino “E-Movere”, composto da “E-” (fuori) e “Movere” (muovere).

Mosso da...

«Le emozioni sono risposte adattive agli stimoli ambientali che hanno valore di sopravvivenza.»





Emozioni primarie

Plutchik

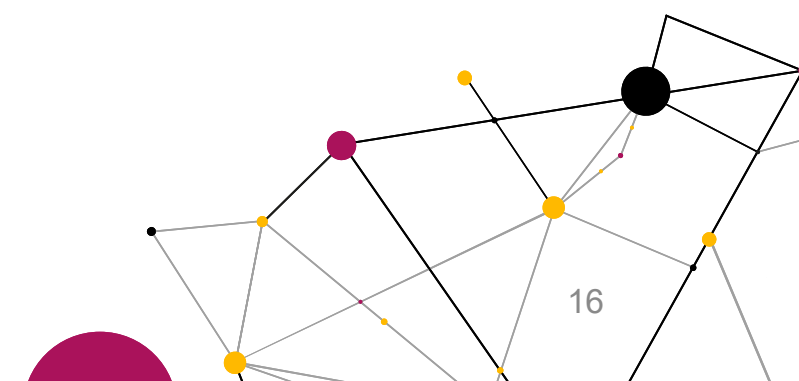
Esistono oltre 34.000 emozioni, ma **8 primarie** formano la base della nostra esperienza emotiva, combinandosi per creare la vasta gamma di emozioni quotidiane.

Paul Ekman

Ha identificato 6 emozioni primarie universali, riconoscibili attraverso espressioni facciali indipendentemente dalla cultura. Queste emozioni sono innate e si manifestano in risposta a specifici stimoli.

Rabbia, Paura, Tristezza, Gioia, Sorpresa, Disgusto.

Queste emozioni primarie regolano la vita come processo evolutivo legato alla sopravvivenza.



Il Ruolo del Sistema Limbico e della Corteccia Prefrontale (PFC)



Sistema Limbico

Regola le emozioni.



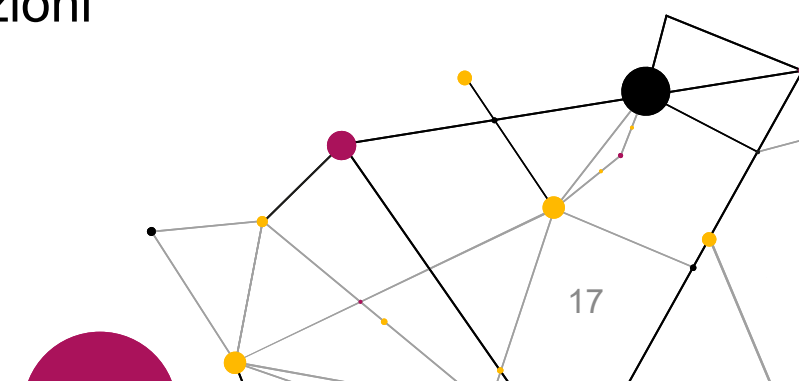
Corteccia Prefrontale

Modula le emozioni e guida le decisioni.



Reazioni Chimiche

Le emozioni sono il risultato di reazioni chimiche nel nostro corpo.



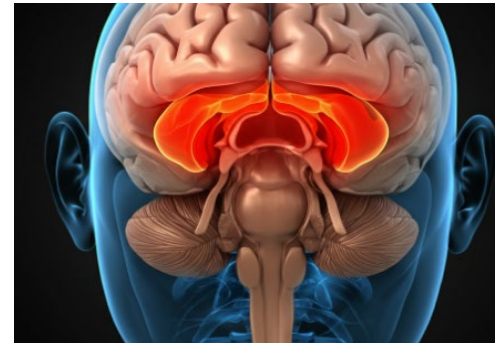
Sistema Limbico e Corteccia Prefrontale (PFC)



1.

Percezione dello Stimolo

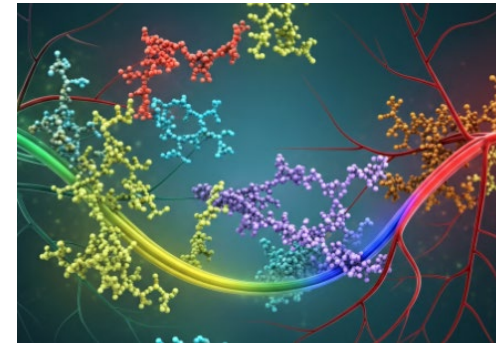
Il cervello impiega circa 1/4 di secondo per identificare uno stimolo ambientale.



2.

Attivazione del Sistema Limbico

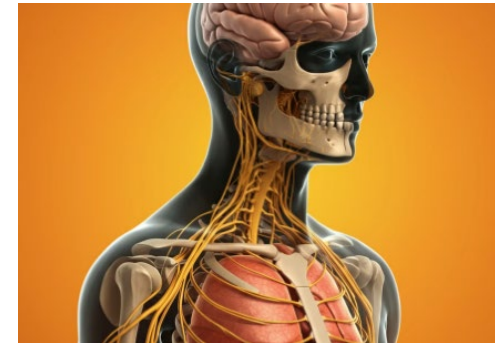
L'amigdala agisce come "allarme", valuta rapidamente gli stimoli e **innesca risposte emotive automatiche**.



3.

Risposta Biochimica

In 1/4 di secondo, il corpo produce **sostanze chimiche come adrenalina e cortisolo** che vengono rilasciate in tutto l'organismo.



4.

Attivazione Corporea

Si crea un ciclo di feedback tra cervello e corpo, **attivando il sistema nervoso autonomo**.

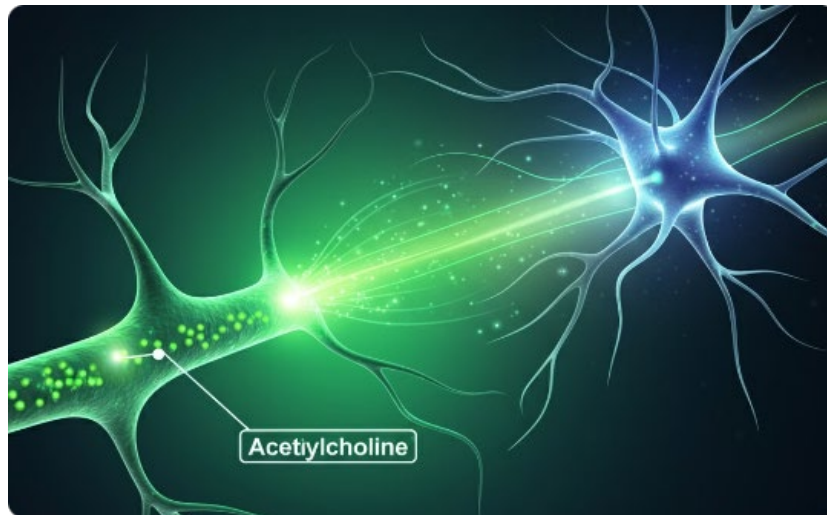


5.

Modulazione PFC

La corteccia prefrontale interviene come "direttore d'orchestra", **modula e regola le risposte istintive**.

Biochimica delle emozioni



Neurotrasmettitori

Le emozioni si manifestano attraverso **reazioni chimiche** con neurotrasmettitori come dopamina, serotonina e noradrenalina.



Reazioni nel cervello

I neurotrasmettitori influenzano il nostro corpo e il nostro comportamento, creando diverse **risposte emotive**.



Effetti sulla gioia

La sensazione di gioia è direttamente associata al **rilascio di dopamina e serotonina** nel cervello.

Saper **riconoscere e gestire le emozioni è una competenza fondamentale**, non solo per i leader, ma per ogni lavoratore. **L'intelligenza emotiva ora è scientificamente dimostrata come un fattore chiave per il successo individuale e collettivo.**

Le emozioni nel lavoro



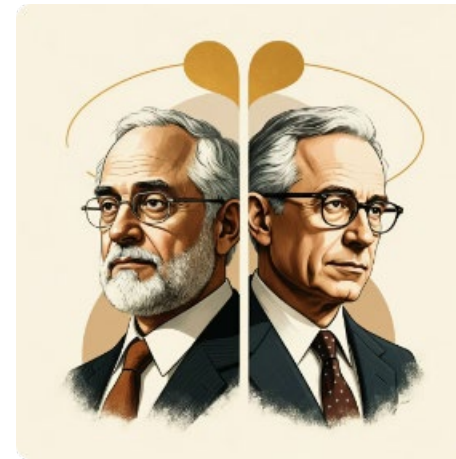
Per lungo tempo le emozioni sono state considerate marginali, soprattutto nel lavoro, dove venivano associati a debolezza.

Studi come quelli di Salovey e Mayer (1995) e la divulgazione sull'**Intelligenza Emotiva di Daniel Goleman**, insieme ai progressi neuroscientifici, hanno ribaltato questa prospettiva.

Le emozioni influenzano il comportamento e sono centrali nei processi razionali come il processo decisionale e la valutazione del rischio.

Kahneman e Thaler

Come le emozioni e i Bias influenzano le decisioni



Daniel Kahneman
(Premio Nobel 2002)

Teoria del Prospetto: Le persone non sono razionali quando prendono decisioni in condizioni di incertezza.

«La nostra percezione del rischio è distorta dalle emozioni, non solo dai dati.»

Richard Thaler
(Premio Nobel 2017)

Teoria del Nudge: Piccoli interventi possono migliorare le scelte senza ridurre la libertà.

«La gente non sceglie sempre ciò che è meglio per loro, ma ciò che è più semplice.»

Stili di vita

Oltre la Nutrizione e l'Esercizio Fisico



Negli ultimi anni, la medicina ha dedicato una specifica branca agli stili di vita, la **Lifestyle Medicine**: come i comportamenti quotidiani influenzano la salute per prevenire e trattare molte delle patologie croniche più diffuse.

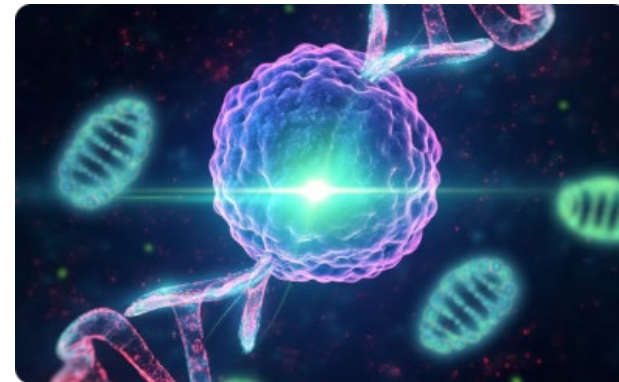
I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ci ricordano che **quasi 2/3 delle malattie croniche non trasmissibili sono direttamente legati a stili di vita scorretti**, come cattiva alimentazione, sedentarietà e gestione inefficace dello stress.

Epigenetica e Scelte Di Vita



Stile di vita

Stress cronico, alimentazione e attività fisica influenzano l'espressione genica.



Espressione genica

Azioni quotidiane attivano o disattivano geni.



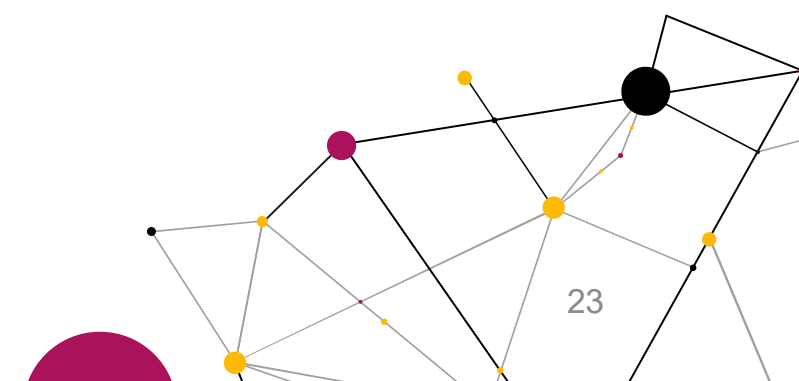
Generazioni future

Scelte di oggi influenzano la salute delle generazioni future.



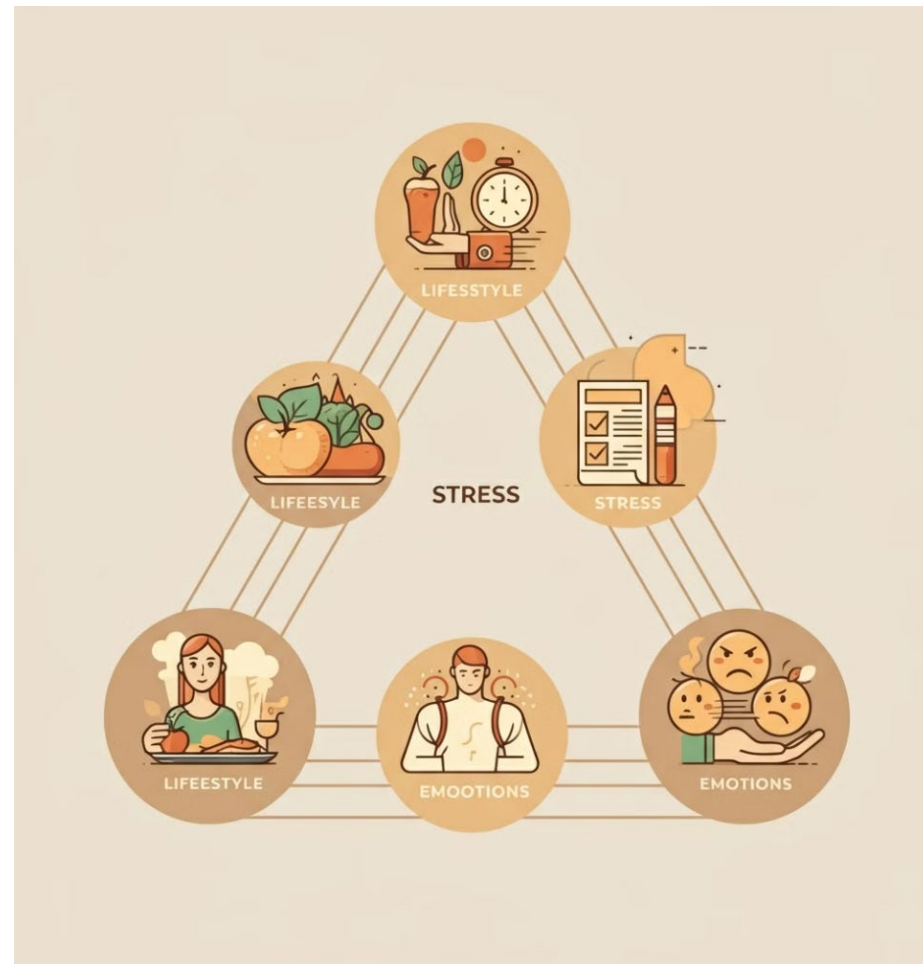
Impatto sociale

Responsabilità verso lavoratori attuali e futuri.



Stili di vita, stress, emozioni

Un triangolo interdipendente



Sono elementi interconnessi che **influenzano in modo significativo la nostra salute fisica e mentale** oltre alla performance lavorativa. Non è sempre chiaro cosa sia causa e cosa effetto. Ad esempio:

- Uno stress elevato può portare a mangiare in modo scorretto o a dormire male, peggiorando la salute fisica e amplificando lo stress stesso.
- Abitudini di vita poco sane possono aumentare la suscettibilità allo stress, creando un circolo vizioso.

Questa **interconnessione** evidenzia l'importanza di approcci integrati che considerino tutti questi fattori.

Total Worker Health® (TWH)

Il modello *Total Worker Health (TWH)* propone un **approccio integrato** che considera la salute, la sicurezza del lavoratore, l'impatto dell'ambiente lavorativo e delle condizioni di vita.



L'approccio olistico del TWH non solo migliora la salute dei lavoratori, ma anche la performance aziendale: è quindi un **investimento strategico** per le organizzazioni.

Chari, R., Chang, C.-C., Sauter, S. L., et al. (2018). **Expanding the Paradigm of Occupational Safety and Health: A New Framework for Worker Well-Being.** *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(7), 589–593.

1

Esperienza Lavorativa

Qualità della vita lavorativa, carico di lavoro, soddisfazione professionale e supporto dei superiori

2

Ambiente Fisico e Sicurezza

Condizioni fisiche del luogo di lavoro e misure di sicurezza per prevenire incidenti

3

Politiche e Cultura del Lavoro

Programmi di flessibilità oraria, smart working e supporto alla genitorialità

4

Stato di Salute e Benessere

Salute fisica, mentale ed emotiva dei lavoratori, prevenzione di malattie e disturbi

5

Casa, Comunità e Società

Fattori esterni come stabilità familiare, supporto sociale e condizioni economiche

Conclusioni

Una visione sistemica



- Complessità della performance lavorativa.
- Comportamenti, stress ed emozioni intrecciati.
- Cambiamenti sostenibili nelle aziende.
- Fattori epigenetici e socioeconomici.

Conclusioni

Una nuova visione per il Benessere Aziendale



La sfida è capire come tradurre queste conoscenze nei cambiamenti concreti e sostenibili all'interno delle aziende:

- Come possiamo integrare un approccio che consideri non solo l'individuo, ma anche l'intero sistema aziendale.
- Quanto siamo disposti a superare le soluzioni tradizionali per abbracciare la complessità.

Domande per il futuro



Come possiamo ripensare il benessere lavorativo per includere non solo l'individuo ma l'intero sistema aziendale?

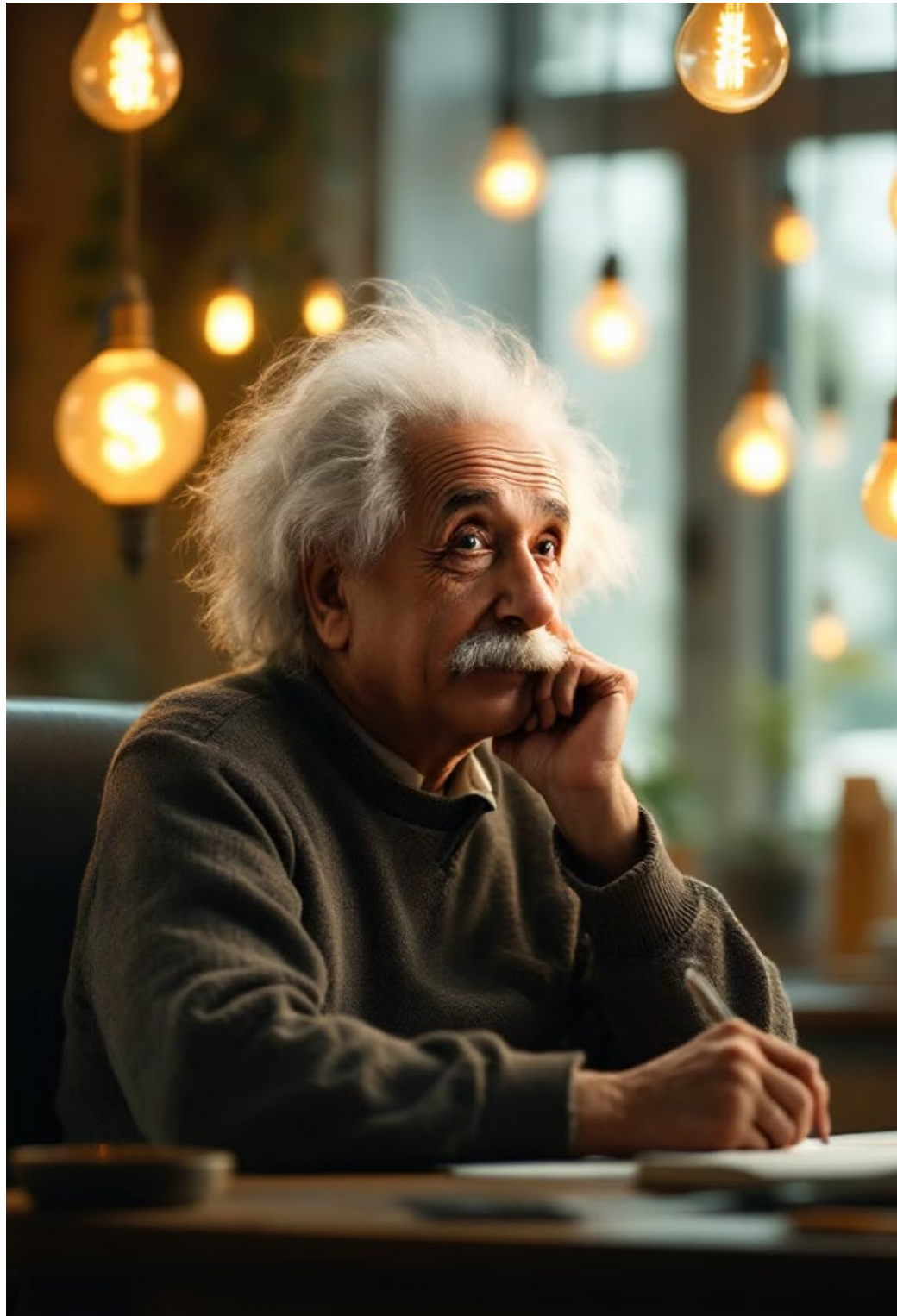


Quanto sono pronte le aziende ad affrontare le sfide della complessità senza cercare soluzioni semplicistiche?



Come possiamo costruire ambienti che non solo minimizzino lo stress, ma promuovano attivamente la salute e la longevità dei lavoratori?

Le risposte richiedono Innovazione, Coraggio e un Cambio di Paradigma.



**«Nuove soluzioni
richiedono nuovi
modi di pensare»**

A. Einstein

**Ti interessa l'argomento?
Compila il form, bastano solo 2 minuti!**





UNISRF

10 volte SICUREZZA

8^a edizione

Grazie!



Per informazioni:
Ufficio sicurezza | 0422 916488
sicurezza@unisef.it

