

Stress in azienda? La nuova ricerca svela il segreto per produrre di più (e a costo zero)

di [Claudio Garau](#)

Pubblicato il 12 Febbraio 2025

Esigenze e obiettivi aziendali possono condurre a livelli elevati di stanchezza fino al burnout, con conseguenze negative sulla qualità del lavoro. Ma una ricerca americana indica la strada da seguire, per mantenere alta la produttività salvaguardando la psiche dei dipendenti.

L'incubo di chi lavora alle dipendenze è **essere sopraffatto da un'eccessiva mole di lavoro, da ritmi insostenibili o da orari in grado di mettere a serio rischio l'equilibrio con le altre attività quotidiane**, di ambito personale, familiare o ricreativo. Al contempo aziende e datori di lavoro temono – o dovrebbero temere – di avere lavoratori affaticati e sotto stress, perché il recupero delle energie psicofisiche è essenziale per la miglior performance, a tutto beneficio della produttività aziendale e del profitto. Una recente ricerca americana ci mostra come il segreto per evitare spiacevoli situazioni di affaticamento mentale in ufficio – con pericolo burnout dietro l'angolo – non è una formula magica o chissà quale elaborata strategia di mental coaching. Per ridurre sensibilmente la fatica sul lavoro, e far rendere di più i propri dipendenti, sono infatti sufficienti due distinti fattori, ossia **le micropause e il supporto dei superiori**. Facile a dirsi? Non troppo, se è stato necessario il ricorso ad uno studio scientifico su un campione di persone, per addivenire a conclusioni solo all'apparenza scontate. Vediamo più da vicino.



Il segreto per lavorare meglio? L'empatia a tutti i livelli e oltre le gerarchie

Non è di certo la prima volta che una ricerca Usa fugge gli ultimi dubbi su ciò che, in fondo, già era intuibile nella vita quotidiana. Ma si sa che la prova “scientifica” è in grado di convincere anche i più scettici. Un trio di ricercatori d'oltreoceano - provenienti dalla Wake Forest University, dalla Virginia Commonwealth University e dalla Northeastern University - ha individuato una sorta di virtuoso binomio

per lavorare bene e conservare con cura la salute della propria psiche. Lo ha fatto traducendo i risultati della ricerca in un diagramma cartesiano mirato a dimostrare, visivamente, la bontà e l'efficacia delle analisi effettuate. Gli studiosi hanno così monitorato - nel corso del tempo - un campione di più di cento persone, traendo risultati sicuramente degni di nota. Pubblicati lo scorso novembre sulla rivista accademica *Contemporary Accounting Research*, gli esiti dell'indagine dei ricercatori hanno confermato che il segreto per vivere meglio in ufficio - e senza stress - è.. il non prendere troppo sul serio gli impegni professionali, ricevendo – anzi - un adeguato appoggio morale o emotivo dei superiori. In sostanza, al fine di incentivare il personale a una buona performance, i datori di lavoro - come pure i capireparto e le altre figure gerarchicamente posizionate nell'organigramma aziendale – faranno bene, nel corso del tempo, a coltivare e mantenere positivi e sereni rapporti – e anche con quei dipendenti con cui non scatta la simpatia al primo istante. Secondo la ricerca americana, infatti, dare adeguato supporto ai propri lavoratori contribuisce – sempre e comunque – al loro benessere mentale e, conseguentemente, alla loro resa in ufficio. Una pacca sulla spalla, un complimento, un aiuto, un semplice 'grazie' o una battuta scherzosa, come pure un “Come va?” sono tutti esempi di facili e buone pratiche anti-stress, idonee a garantire un clima sano e disteso in ufficio – anche e soprattutto quando la mole di lavoro è alta e non c'è tempo per le distrazioni. E, non meno importante, sono a costo zero.

Micropause, fare altro (anche per pochi secondi) aiuta a ritrovare concentrazione ed energia

Ma attenzione, perché la ricerca americana in oggetto ha confermato che **i momenti di pausa giovano all'umore e alla psiche**. I ricercatori Usa parlano di “*micropause*” - in inglese [*microbreak*](#) - ossia di brevi momenti di inattività e distacco dalle mansioni quotidiane.

Cosa si deve intendere – in concreto – per pause di durata breve?

Ebbene, non le “*finestre*” adibite alla pausa pranzo, alla pausa caffè alla macchinetta o a lunghe chiacchierate in corridoio con qualche collega, ma - ben più semplicemente - **le rapide interruzioni (da qualche secondo fino ad un minuto, minuto e mezzo) da praticarsi direttamente alla propria postazione in ufficio**. In termini pratici, fare qualche movimento di stretching, guardare dalla finestra per riposare un po' la vista, leggere una news sullo smartphone, inviare un messaggio ad un amico o controllare gli ultimi messaggi di posta elettronica sono tutti esempi di brevi e buone pratiche, che rappresentano ben più di ciò che sembra. Come spiega uno dei tre ricercatori americani, le micropause sono un “*modo semplice ed economico per gestire la fatica soprattutto quando i carichi di lavoro sono elevati*”. Le microinterruzioni, infatti, spostano momentaneamente l'attenzione dal lavoro, incentivano il recupero delle energie e favoriscono una maggior precisione nello svolgimento delle proprie mansioni,

anche e soprattutto nella seconda parte della giornata lavorativa.

Conclusioni: una ricetta vincente e a costo zero

Come accennato sopra, a certificare l'utilità dello studio, i ricercatori hanno realizzato un diagramma cartesiano riassuntivo delle conclusioni raggiunte. In estrema sintesi, ognuna delle due pratiche è condizione necessaria ma non sufficiente a contrastare lo stress, perché occorre che vadano di pari passo. Anzi, questo virtuoso binomio – spiegano gli scienziati - potrebbe tangibilmente contribuire a fare la differenza tra il crollo o l'impennata della produttività, durante il pomeriggio lavorativo. Non solo. I ricercatori hanno scoperto che i microbreak e il sostegno dei superiori hanno avuto effetti benefici sulla stanchezza di fine giornata, sulla qualità del sonno e sull'energia del giorno successivo. Concludendo, lo studio in oggetto non ha analizzato i tempi ottimali delle micro-interruzioni, ma i suoi risultati sono significativi e si basano su pause di un solo minuto circa. I ricercatori, a commento del loro studio, hanno così messo nero su bianco che - implementando queste strategie 'a costo zero' - le aziende potranno migliorare sia il benessere dei dipendenti sia la qualità del lavoro svolto, minimizzando il rischio di errori o di imprecisioni. *NdR: approfondisci qui [la dimensione psicologica nell'ambito dell'organizzazione aziendale](#)*

Claudio Garau Mercoledì 12 Febbraio 2025