



Effetti Multitasking

[Veronica Delia Schirru](#) 9 Marzo 2021

L'Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi dell'Emilia-Romagna: “L'essere multitasking sta diventando una schiavitù”

“L'essere multitasking, vale a dire la capacità di ‘fare più cose contemporaneamente’, specie nell'ultimo anno, si è trasformata per le donne in schiavitù”. Lo afferma [Carmelina Fierro](#) consigliera dell'Ordine e coordinatrice della commissione Pari Opportunità.

In Italia, nell'età tra 45 e i 55 anni, abbiamo le più elevate percentuali di persone stressate a causa della propria attività lavorativa. Le più a rischio sono le donne, coloro che hanno contratti precari e quelli che lavorano oltre le 50 ore a settimana.

[L'Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi dell'Emilia-Romagna](#) invita a porre l'attenzione su alcuni effetti del “multitasking”: dipendenza dagli strumenti digitali, isolamento, depressione, paura, rabbia, frustrazione.

In occasione della Giornata Internazionale dei diritti della donna, l'Ordine riflette sulla condizione delle donne lavoratrici. In questo delicato momento storico viene richiesto a loro di somigliare sempre più “a dea Kali”: forte, invincibile e con mille braccia.

Molte donne stanno lavorando tante ore al giorno davanti a uno schermo, senza trovare un equilibrio con la vita familiare e privata. Il sovraccarico di attività e pretese da parte di datori di lavoro può portare a stress da lavoro, isolamento, depressione, stati d'ansia. Tali effetti hanno portato, in una spirale di conseguenze, anche alla riduzione del lavoro.

Il sostegno psicologico per favorire la salute dei dipendenti

“Le donne lavoratrici sono una categoria da proteggere – spiegano alla Commissione Pari Opportunità dell'Ordine regionale –. Le aziende dovrebbero essere a conoscenza sia delle opportunità sia dei pericoli dello smartworking. Dovrebbero vedere i dipendenti non solo come un costo ma come fonte di produttività. È necessario mettere in atto delle azioni per favorire la salute dei dipendenti e dei collaboratori, per esempio coinvolgendo psicologhe e psicologi. Coloro che hanno ridotto il carico di lavoro, per scelta o perché costrette, hanno guadagnato meno. La domanda di sostegno psicologico sarebbe stata fondamentale per affrontare le conseguenze dello smartworking e dell'applicazione del concetto di “multitasking”.

Link all'articolo: <https://www.unicaradio.it/blog/2021/03/09/effetti-multitasking/>