

---

# Cosa sappiamo oggi degli effetti del lavoro da remoto

**Autore:** Miriana Dante

**Fonte:** Città Nuova

**Dal 2020 ad oggi sono quattro anni che il lavoro da remoto fa ormai parte del nostro quotidiano, ma è servito tempo prima che psicologi, sociologi, economisti e altri studiosi potessero raccogliere e analizzare dati a riguardo.**

Dalla **pandemia mondiale di Covid-19 del 2020** ad oggi sono trascorsi quattro anni. Solo ora i primi risultati delle analisi condotte da numerosi studiosi nel mondo iniziano ad affiorare. In parte ce li aspettavamo, d'altro canto molte cose potrebbero sorprendere anche il più arguto lettore.

A partire da un punto di vista economico, quello su cui forse si ha una prospettiva anche abbastanza chiara, c'è chi del **lavoro da remoto** ha fatto un *business* e chi invece si è ritrovato a dover coprire dei costi che superavano le entrate.

Un membro della Croce Rossa Italiana consegna in bicicletta dei farmaci durante la pandemia COVID-19 (Foto di ANSA/GIUSEPPE LAMI)

In linea generale, le attività commerciali basate su negozi e strutture nei centri urbani, definiti dal **New York Times** "**Brick-and-mortar businesses**" nell'articolo *Here's What We Do and Don't Know About the Effects of Remote Work*, hanno sofferto più di tutti perché le persone non erano più pendolari. In alcune fasi della quarantena c'era il divieto di uscire dalle abitazioni se non per motivi di primaria necessità, come ben ricordiamo. Allo stesso tempo, alcune attività di piccoli **centri urbani** erano rifiorite, proprio perché non ci si poteva allontanare in certi periodi al di là dei confini del proprio comune. Gli **affitti** erano aumentati, perché potendo lavorare online le persone si trasferivano dalle costose soluzioni nelle città ai mercati più accessibili.

Per le **donne** ci sono stati pro e contro. Le madri lavoratrici hanno sicuramente beneficiato di una certa flessibilità lavorando da casa, eppure non ne hanno beneficiato le loro carriere. Alcuni studi sulla produttività, promossi dal *Becker Friedman Institute*, hanno mostrato come questa sia diminuita tra l'8 e il 19 per cento. Allo stesso tempo, altri studi dimostrano come invece, per alcuni individui, la produttività sia invece aumentata dal 13 al 24 per cento.

Questa variazione dipende molto anche da come il **datore di lavoro** è riuscito a gestire l'attività dei dipendenti, da quanto spesso si riunivano a distanza. Senza dubbio ad oggi viviamo comunque una **situazione ibrida**: non si è tornati per la maggior parte dei casi al **contesto pre-pandemico** sui posti di lavoro. Questo significa che alcuni effetti del lavoro da remoto continuano ad esistere. Si tratta di una nuova normalità.

Quali potrebbero essere ad oggi gli **effetti dello smart working**? O meglio, le attenzioni in più che si devono avere se si adotta -come sta accadendo per la maggior parte dei casi che lo permettono- questo tipo di metodologia lavorativa. È chiaro ormai a tutti gli esperti che trascorrere un numero significativo di ore di fronte a un computer, in assenza di interazione sociale, potrebbe generare stress e disturbi correlati quali **ansia, depressione e in alcuni casi anche burn out (esaurimento)**. Anche un semplice scambio di battute tra colleghi costringe a piccole pause dalla *full immersion* e favorisce il benessere psichico.

---

---

Evitare il **lavoro multitasking**, grande tentazione dello *smart working*, è poi un'accortezza da avere per attutire lo stress ed evitare di fare numerose attività senza concluderne positivamente quasi nessuna, con conseguente frustrazione. Anche lo **sport** è qualcosa a cui bisogna fare più caso. Se un dipendente tipo dell'azienda x prima del 2020 era solito andare in ufficio tutti i giorni, facendo magari molti passi a piedi quotidianamente, lo *smart working* ha ridotto questa possibilità.

I dati in Italia: nel 2024 si stima saranno 3,65 milioni gli **smart worker** in **Italia**. Nel 2023 sono aumentati i lavoratori da remoto delle grandi aziende, rappresentano il 50% dei dipendenti.

Cosa dicono le norme vigenti? Sia per il settore pubblico che per quello privato, quando si parla di **smart working**, la disciplina di riferimento è la [Legge 22 maggio 2017, n.81](#), con tutte le successive modifiche.

A riprova che la questione dello *smart working* è tutta in divenire, un evento che ha avuto luogo mercoledì 24 gennaio presso l'**Università LUISS di Roma**. È stato presentato il libro "**Lo smart working tra la libertà degli antichi e quella dei moderni**" (edizioni Rubettino), pubblicato nel 2023, a cura di **Francesco Maria Spanò**, Direttore People & Culture dell'Ateneo.

Nel volume vengono analizzate le varie possibili **opportunità dello smart working**, verso un nuovo tipo di rapporto di fiducia tra i lavoratori e i datori di lavoro, proprio di una nuova modernità. Il volume non si ferma ad un'analisi di questo tipo ma contiene una vera e propria **proposta di legge per il rilancio e il ripopolamento dei piccoli borghi italiani**. È infatti notizia che in molti hanno optato per abbandonare il caos delle città verso luoghi più tranquilli e naturali, proprio grazie alla possibilità del lavoro da remoto.

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**