



M. I. M.  
**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE**  
**"F. D'ASSISI – NICOLA AMORE"**  
Via Verdi,72 –tel.0818930723-0818930709-0819762332  
80048 SANT'ANASTASIA (NA)  
Codice Fiscale 95246120638  
e-mail : [naic8gu00e@istruzione.it](mailto:naic8gu00e@istruzione.it)  
PEC : [naic8gu00e@pec.istruzione.it](mailto:naic8gu00e@pec.istruzione.it)



Prot. n.5127/VII.2

Sant'Anastasia, 12/09/2024

Personale Docente  
Personale ATA  
DSGA  
Sito WEB

## CIRCOLARE N.7

### **Oggetto: Pubblicazione del fascicolo sullo "stress da lavoro correlato"**

Con la presente si informa tutto il personale docente e ATA, il DSGA e gli utenti del sito web dell'Istituto che è stato predisposto e pubblicato il fascicolo informativo sullo "Stress da Lavoro Correlato" (SLC). Tale documento è di fondamentale importanza per promuovere un ambiente di lavoro sano e prevenire le problematiche legate allo stress.

### **Sintesi del fascicolo**

Il fascicolo sullo "Stress da Lavoro Correlato" fornisce una guida completa e dettagliata su vari aspetti legati allo stress in ambiente scolastico, tra cui:

- **Definizione e implicazioni dello stress lavoro-correlato:** Descrizione di cosa sia lo stress lavoro-correlato e delle sue conseguenze sulla salute fisica e mentale del personale scolastico, nonché sulla qualità dell'insegnamento.
- **Fattori di Rischio:** Identificazione dei principali fattori di rischio che possono contribuire allo sviluppo di stress, come il carico di lavoro, l'ambiguità del ruolo, le condizioni ambientali e le dinamiche interpersonali.
- **Sintomi dello stress:** Elenco dei sintomi fisici, psicologici e comportamentali che possono indicare la presenza di stress lavoro-correlato.
- **Strategie di gestione e prevenzione:** Presentazione di strategie sia a livello organizzativo che individuale per gestire e prevenire lo stress, inclusi interventi di valutazione del rischio, formazione, miglioramento delle condizioni di lavoro, gestione del tempo e sviluppo di competenze personali.

### **Importanza del fascicolo**

Il fascicolo rappresenta uno strumento indispensabile per tutti i membri della comunità scolastica. Esso fornisce le conoscenze e gli strumenti necessari per riconoscere, affrontare e prevenire lo stress lavoro-correlato, contribuendo a migliorare il benessere e la qualità della vita lavorativa di

tutto il personale. Vi invitiamo a leggere attentamente il documento allegato e a utilizzarlo come riferimento per promuovere un ambiente di lavoro più sano e collaborativo.

Ringraziandovi per l'attenzione e la collaborazione, rimaniamo a disposizione per qualsiasi chiarimento.

Cordiali saluti.

**Allegato:** Fascicolo sullo "stress da lavoro correlato"

**Il Dirigente Scolastico**

**Dott.ssa Angela DE FALCO**

(Firma autografa omessa ai sensi dell'art.3  
del D. Lgs. n. 39/1993)

## Fascicolo sullo stress da lavoro-correlato

### Introduzione allo stress lavoro-correlato

Lo stress lavoro-correlato (SLC) è una questione di crescente preoccupazione negli ambienti lavorativi contemporanei. Si manifesta quando le richieste del lavoro eccedono le capacità di gestione dei lavoratori, generando una serie di conseguenze fisiche, emotive e psicologiche che possono compromettere sia la salute individuale che la produttività complessiva. Questo documento intende fornire una guida dettagliata per riconoscere, gestire e prevenire lo stress lavoro-correlato, con particolare attenzione al contesto scolastico.

### Definizione di stress lavoro-correlato

Secondo l'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro, lo stress lavoro-correlato è la percezione di uno squilibrio tra le richieste professionali e le capacità personali di affrontarle. Questo squilibrio può portare a una serie di problemi di salute che vanno dalla semplice fatica mentale a gravi condizioni fisiche come malattie cardiovascolari. In ambiente scolastico, lo stress può derivare da molteplici fonti, tra cui il carico di lavoro, le aspettative accademiche, e le dinamiche interpersonali con colleghi, studenti e genitori.

### Implicazioni dello stress lavoro-correlato

Le implicazioni dello stress lavoro-correlato possono essere vaste e profonde, interessando vari aspetti della vita professionale e personale. Queste includono:

- **Salute fisica:** Disturbi del sonno, mal di testa, problemi gastrointestinali e aumento del rischio di malattie croniche.
- **Salute mentale:** Ansia, depressione, burnout, irritabilità e perdita di motivazione.
- **Prestazioni lavorative:** Riduzione della produttività, aumento dell'assenteismo e diminuzione della qualità dell'insegnamento.
- **Relazioni interpersonali:** Conflitti con colleghi, studenti e genitori, isolamento sociale e diminuzione del supporto reciproco.

## **Fattori di rischio**

Identificare i fattori di rischio è il primo passo per gestire lo stress lavoro-correlato. In un contesto scolastico, questi possono essere suddivisi in varie categorie:

### **Carico di lavoro**

Il carico di lavoro eccessivo è uno dei principali fattori di stress per il personale scolastico. Questo può derivare da:

- **Numero di ore lavorative:** Lavorare molte ore oltre il normale orario scolastico.
- **Quantità di compiti amministrativi:** Compilazione di report, piani di lezione dettagliati e valutazioni continue.
- **Responsabilità aggiuntive:** Partecipazione a riunioni, organizzazione di eventi scolastici e attività extracurricolari.

### **Ruolo e ambiguità**

La chiarezza del ruolo e delle responsabilità è cruciale per evitare lo stress. L'ambiguità di ruolo si verifica quando:

- **Mancanza di chiarezza:** Indefinitezza sui compiti e sulle aspettative del ruolo.
- **Confusione dei ruoli:** Sovrapposizione di responsabilità tra vari membri del personale.
- **Mutamento frequente dei ruoli:** Cambiamenti continui nelle mansioni e nelle aspettative.

### **Ambiente di lavoro**

Un ambiente di lavoro inadeguato può contribuire significativamente allo stress. Tra i fattori ambientali si trovano:

- **Condizioni fisiche:** Aule sovraffollate, rumorose e mal ventilate.
- **Risorse insufficienti:** Mancanza di materiali didattici, tecnologie e supporto.
- **Sicurezza:** Preoccupazioni riguardo la sicurezza fisica all'interno della scuola.

### **Relazioni interpersonali**

Le dinamiche interpersonali giocano un ruolo fondamentale nel benessere del personale scolastico. Fattori di stress includono:

- **Conflitti con colleghi:** Differenze di opinioni, mancanza di collaborazione e competizione eccessiva.
- **Rapporti con studenti:** Gestione di studenti difficili, mancanza di rispetto e problemi disciplinari.
- **Interazioni con genitori:** Pressioni eccessive da parte dei genitori, mancanza di supporto e comunicazione inefficace.

### **Mancanza di supporto**

Il supporto, sia da parte della dirigenza che dei colleghi, è essenziale per la gestione dello stress. La mancanza di supporto può manifestarsi attraverso:

- **Assenza di riconoscimento:** Mancanza di apprezzamento per il lavoro svolto.
- **Scarso supporto emotivo:** Insufficienza di reti di supporto per discutere le preoccupazioni e le sfide.
- **Formazione inadeguata:** Opportunità limitate di sviluppo professionale e formazione continua.

### **Sintomi dello stress lavoro-correlato**

I sintomi dello stress possono variare notevolmente da individuo a individuo. È importante che il personale scolastico sia in grado di riconoscere i segni dello stress, che possono essere classificati in sintomi fisici, psicologici e comportamentali.

#### **Sintomi fisici**

Lo stress lavoro-correlato può manifestarsi con una varietà di sintomi fisici, tra cui:

- **Mal di testa:** Frequenti cefalee e emicranie.
- **Disturbi del sonno:** Insonnia, risvegli notturni e difficoltà ad addormentarsi.
- **Problemi gastrointestinali:** Dolori addominali, diarrea e costipazione.
- **Tensione muscolare:** Dolori e rigidità muscolari, specialmente nel collo e nelle spalle.
- **Affaticamento:** Sensazione di stanchezza costante e mancanza di energia.

#### **Sintomi psicologici**

Gli effetti psicologici dello stress possono essere altrettanto debilitanti, tra cui:

- **Ansia:** Sensazione di preoccupazione costante, nervosismo e tensione.
- **Depressione:** Sentimenti di tristezza, perdita di interesse nelle attività e bassa autostima.
- **Irritabilità:** Reazioni emotive esagerate, impazienza e frustrazione.
- **Difficoltà di concentrazione:** Problemi di memoria, difficoltà a prendere decisioni e mancanza di attenzione.
- **Burnout:** Sensazione di esaurimento emotivo e cinismo verso il lavoro.

### **Sintomi comportamentali**

I cambiamenti nel comportamento possono essere indicativi di stress lavoro-correlato, come:

- **Assenteismo:** Aumento delle assenze ingiustificate e malattie.
- **Riduzione della produttività:** Diminuzione della qualità del lavoro e delle prestazioni.
- **Isolamento:** Tendenza a evitare colleghi e attività sociali.
- **Abitudini alimentari malsane:** Cambiamenti nell'appetito, consumo eccessivo di cibo spazzatura o alcool.
- **Conflitti interpersonali:** Aumento dei litigi e dei malintesi con colleghi, studenti e genitori.

### **Strategie di gestione e prevenzione dello stress lavoro-correlato**

La gestione e la prevenzione dello stress lavoro-correlato richiedono un approccio integrato che coinvolga sia l'organizzazione che l'individuo. Di seguito sono presentate le strategie che possono essere adottate a diversi livelli.

#### **Interventi organizzativi**

Le istituzioni scolastiche possono implementare una serie di misure per ridurre lo stress tra il personale.

#### **Valutazione del rischio**

Effettuare una valutazione regolare del rischio di stress è essenziale per identificare le aree critiche. Questo può includere:

- **Sondaggi tra il personale:** Raccolta di feedback anonimi riguardo le condizioni di lavoro e le fonti di stress.
- **Analisi delle assenze:** Monitoraggio delle assenze per malattia e dei tassi di turnover.

- **Interviste e gruppi di discussione:** Coinvolgimento del personale in conversazioni aperte sui problemi e le preoccupazioni.

### **Formazione e supporto**

La formazione continua e il supporto sono fondamentali per equipaggiare il personale con le competenze necessarie per gestire lo stress.

- **Programmi di formazione:** Corsi su gestione del tempo, tecniche di rilassamento e resilienza.
- **Consulenza psicologica:** Accesso a servizi di consulenza per supporto emotivo e psicologico.
- **Mentorship:** Programmi di mentorship per fornire supporto e guida ai nuovi insegnanti.

### **Miglioramento delle condizioni di lavoro**

Assicurare un ambiente di lavoro sicuro e confortevole può ridurre significativamente lo stress.

- **Condizioni fisiche:** Migliorare la ventilazione, l'illuminazione e ridurre il rumore nelle aule.
- **Risorse adeguate:** Fornire i materiali didattici e le tecnologie necessarie.
- **Politiche di sicurezza:** Implementare e rafforzare le politiche di sicurezza per proteggere il personale e gli studenti.

### **Interventi individuali**

Gli individui possono adottare diverse strategie per gestire lo stress in modo più efficace.

### **Gestione del tempo**

Una buona gestione del tempo può aiutare a ridurre il carico di lavoro e le pressioni.

- **Pianificazione:** Creare piani di lezione realistici e dettagliati.
- **Prioritizzazione:** Stabilire priorità tra le attività e i compiti.
- **Delegazione:** Delegare compiti quando possibile per ridurre il carico di lavoro.

### **Sviluppo delle competenze personali**

Sviluppare competenze personali può migliorare la capacità di gestire lo stress.

- **Tecniche di rilassamento:** Praticare tecniche come la meditazione, la respirazione profonda e lo yoga.

- **Attività fisica:** Mantenere uno stile di vita attivo con esercizi regolari.
- **Mindfulness:** Imparare e praticare la consapevolezza per ridurre l'ansia e migliorare la concentrazione.

### **Ricerca di supporto**

Il supporto sociale è cruciale per la gestione dello stress.

- **Reti di supporto:** Creare e mantenere relazioni positive con colleghi e amici.
- **Consulenza professionale:** Rivolgersi a consulenti o psicologi per supporto professionale.
- **Gruppi di auto-aiuto:** Partecipare a gruppi di discussione per condividere esperienze e strategie.

### **Le istituzioni scolastiche**

Lo stress da lavoro correlato è un problema complesso che richiede un approccio olistico per essere gestito e prevenuto efficacemente. Le istituzioni scolastiche devono assumersi la responsabilità di creare un ambiente di lavoro sano e supportivo, mentre i singoli lavoratori devono essere proattivi nello sviluppare competenze personali e cercare il supporto necessario. Attraverso la cooperazione e l'impegno congiunto, è possibile mitigare gli effetti dello stress lavoro-correlato e promuovere il benessere generale del personale scolastico e degli studenti.