

6:00 \Sveglia
6:10 | Sveglia
6:15 | Colazione
6:20 | \Caffè
6:30 | Allenamento
7:15 | Doccia
7:45 ///Call
8:30 //Slide
9:00 ///Urgenze
10:00 | Riunione
11:30 | Project client
12:15 | Revisione
13:00 | Pranzo
13:30 /\ Mail
14:00 | Call
15:00 | Budget
16:00 | HR
17:00 \\ Spesa
18:30 | Inbox
20:00 | Modifiche project
22:00 | Rilettura
23:00 | Notifiche

00:00 | Burnout

6:00 | Sveglia
6:30 | Allenamento
7:15 | Doccia
7:45 | Call
8:30 | Slide
9:00 /// Urgenze
10:00 | Riunione
11:30 | Call
12:15 | Revisione
13:00 | Pranzo
13:30 | Mail
14:00 | Call
15:00 // Budget
16:00 | TR
17:00 | Partner
18:30 | Inbox
20:00 | Modifiche
22:00 | Rilettura
23:00 | Notifiche
23:10 | Master
23:20 | Learn
23:30 | Slide

Caterina Gaggiotti
Davide Garfi
Sofia Voltan

Campagna di
sensibilizzazione
sul tema del Burnout

Design della Comunicazione
Prof. Maurizio Galluzzo
ISIA Firenze
Anno 2024/2025

BURNOUT

//\\

()

Burnout

INDICE

INTRODUZIONE

[Performare è il nostro destino?]

CAP/1_FRAMMENTI

[Fattori di rischio e sintomi]

[[Incidenza sui giovani]]

CAP//2_VOCI

[Esperienze personali]

[[Esperti]]

CAP///3_TEST

[Questionario]

[[Risultati]]

CAP///4_RESIDUI

CAP///5_APPARENZE

CONCLUSIONE

\BIBLIOGRAFIA

\SITOGRAFIA

//\\

**Quando dire
“non ce la faccio più”
non basta a fermare il peggio**

INTRODUZIONE

[Performare è il nostro destino?]

Esiste una stanchezza che va oltre il corpo, un esaurimento che non si risolve dormendo. Si insinua silenziosamente, giorno dopo giorno, fino a diventare parte di noi.

“*Sono al limite*”,
“*Non ce la faccio più*”,
“*Non ho un secondo libero*”
sono frasi che accompagnano la nostra quotidianità, senza trovare uno spazio di ascolto più profondo.

Questa condizione ha un nome: burnout.

Una sindrome psicologica riconosciuta dall'OMS, spesso confusa con la semplice stanchezza, o peggio ancora, ignorata. Di fatto, il burnout è una forma di esaurimento profondo, emotivo e mentale, legato a un sovraccarico costante. Il nostro progetto nasce da una riflessione condivisa, da un'urgenza personale, concretizzatasi in una forma visiva e interattiva che spieghi questa condizione psicologica, rendendola riconoscibile, comunicabile, condivisibile. Attraverso design, fotografia e tecnologia vogliamo raccontare ciò che spesso non si vede: la frammentazione interiore, il peso invisibile, l'apatia che sostituisce il desiderio. Obiettivo finale del progetto: generare consapevolezza, smuovere uno sguardo, innescare una domanda.





~~“Mi sento come se
stessi andando in pezzi”~~

FRAMMENTI

Fino a pochi decenni fa, il termine burnout relegate ai margini del linguaggio medico e psicologico, veniva usato quasi esclusivamente per descrivere lo stress cronico vissuto da chi svolgesse professioni d'aiuto. Oggi, invece, il concetto lo si può applicare a quasi ogni ambito lavorativo, suscitando una maggiore attenzione da parte di studiosi, istituzioni e opinione pubblica. Questo perché il burnout non è una semplice forma di stanchezza, ma una sindrome psicofisica complessa e invadente, che diventa sintomo di un disagio contemporaneo sempre più profondo e specchio di intere generazioni immerse in contesti professionali sempre più esigenti, instabili e disumanizzanti.



Il modello riportato nella pagina seguente ha avuto un ruolo centrale nella ricerca psicologica e nella diagnosi del burnout, portando alla creazione del *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, il principale strumento diagnostico utilizzato ancora oggi.

Nel 2019, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito il burnout nella nuova Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD-11), riconoscendolo ufficialmente come “fenomeno occupazionale”.

Secondo l'OMS, si tratta di una sindrome derivante da stress lavorativo cronico non adeguatamente gestito, le cui caratteristiche corrispondono a quelle descritte da Maslach.

Il termine burnout – che in inglese significa letteralmente “bruciato” o “esaurito” – è stato teorizzato per la prima volta nel 1974 dallo psicologo tedesco-statunitense Herbert Freudenberger. Successivamente, grazie al contributo delle studiose Christina Maslach e Susan E. Jackson, è stato definito come una sindrome articolata in tre dimensioni principali:



Esaurimento Emotivo

a sensazione di non avere più energie interiori da offrire.



Depersonalizzazione

atteggiamenti distaccati, cinici o ostili verso il lavoro o le persone con cui si interagisce.

Ridotta Realizzazione Personale

una percezione di inefficacia, inadeguatezza, calo dell'autostima e della motivazione.

[Fattori di rischio e sintomi]

Tra i principali fattori di rischio del burnout troviamo il sovraccarico lavorativo, l'ambiguità nei ruoli e nei compiti, la scarsa autonomia decisionale, l'assenza di feedback o gratificazioni e il conflitto tra i valori personali e quelli legati all'organizzazione. Questi elementi non solo aumentano la vulnerabilità individuale, ma infieriscono notevolmente sulla percezione di efficacia e il senso attribuito rispetto al proprio ruolo professionale.

Sovraccarico di lavoro

comporta un progressivo esaurimento delle energie fisiche ed emotive

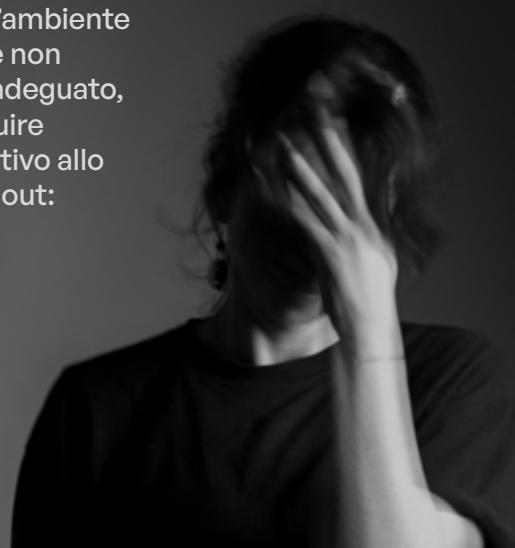
Mancanza di controllo

limita la possibilità di influire sulle proprie condizioni lavorative

Assenza di ricompense

sia materiali che simboliche

A questo proposito, Maslach e Leiter individuano sei aree critiche dell'ambiente lavorativo che, se non gestite in modo adeguato, possono contribuire in modo significativo allo sviluppo del burnout:



Deterioramento del senso di comunità

si manifesta in relazioni professionali conflittuali o distaccate

Percezione di iniquità

ovvero l'assenza di giustizia nei processi decisionali

Conflitto di valori

quando i principi personali del lavoratore sono in contrasto con quelli dell'organizzazione

Quando tali condizioni persistono, è possibile che si arrivi a manifestare un quadro sintomatologico complesso, con conseguenze più o meno gravi sul benessere della persona stessa. Il burnout si manifesta con sintomi che coinvolgono la sfera fisica, così come quella psicologica e relazionale.



Dal punto di vista fisico, uno dei primi segnali risulta essere la stanchezza cronica, che non migliora con il riposo, ostacolando lo svolgimento delle normali attività quotidiane. Altri disturbi somatici spesso associati al burnout possono essere mal di testa ricorrenti, dolori muscolari alla zona lombare, capogiri, tachicardia, fino ad arrivare ad alterazioni della pressione arteriosa e acufeni. I disturbi al sonno sono un altro segnale importante, data la difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni e sonno non profondo.

A livello psicologico e cognitivo, i soggetti affetti dal disturbo accusano difficoltà a “disconnettersi” mentalmente dal lavoro, anche al di fuori dell’orario lavorativo. Questo porta conseguentemente ad un lento distacco emotivo dai propri compiti, associato via via alla perdita di motivazione e disinteresse verso la propria attività professionale, con una crescente percezione di inefficienza personale. Apatia, irritabilità, senso di frustazione e calo della concentrazione ne diventano il risultato finale.



Un aspetto ricorrente è la sensazione di non essere riconosciuti o valorizzati per l'impegno dimostrato nel proprio ambito lavorativo così come scolastico, con conseguente insensibilità verso colleghi, superiori o l'organizzazione nel suo insieme. Al di fuori del lavoro, aumenta il disinteresse per le relazioni sociali, comprese quelle familiari e amicali, con una progressiva chiusura in sé stessi. In alcuni casi, l'utilizzo di alcol, tabacco, farmaci o altre sostanze psicoattive subentra come comportamento compensatorio.

Nelle forme più gravi, il burnout può evolvere in un profondo senso di vuoto, perdita di significato, disperazione e, nei casi estremi, in pensieri suicidi. Questi risultati dimostrano come tale disturbo non sia una semplice difficoltà momentanea, ma una sindrome clinica a tutti gli effetti: una situazione di questo peso richiede perciò attenzione, prevenzione e, se necessario, un intervento psicologico mirato. Comprendere i fattori di rischio e i sintomi del burnout è fondamentale per promuovere ambienti di lavoro, studio e socialità più sani e sostenibili. Intervenire tempestivamente sui segnali di malessere e sulle dinamiche disfunzionali rappresenta una strategia cruciale per tutelare la salute mentale di lavoratori e studenti, prevenendo conseguenze gravi e durature.

**[[Incidenza
sui giovani]]**

Oggi, il burnout emerge come una problematica sempre più visibile tra i giovani, e i dati ne parlano chiaro: secondo un'indagine IPSOS del 2025, circa il 40% dei giovani tra i 18 e i 24 anni accusa problemi legati ad ansia, stress o burnout, una percentuale decisamente superiore alla media nazionale, che si aggira attorno al 28%. Allo stesso tempo, sia il Ministero della Salute che i dati Istat evidenziano come quasi il 50% degli adolescenti tra i 18 e i 25 anni abbia vissuto episodi riconducibili ad ansia o depressione durante e dopo la pandemia. La quota di insoddisfatti della propria vita è raddoppiata di conseguenza nella fascia dai 14 a 19 anni, passando dal 3,2% nel 2019 al 6,2% nel 2021.

40% 28% 50%

Problemi legati ad ansia,
stress o burnout

Media nazionale
di persone affette
da burnout

Vissuto episodi
riconducibili ad
ansia o depressione
durante la pandemia

Nell'ultimo anno, l'Istat segnala un calo della percentuale di benessere psicologico nella fascia di giovani tra i 18 e i 34 anni, sceso da un punteggio del 68,2% al 66,5%, accompagnato da una percezione negativa del futuro nel 40% dei giovani e da sintomi di ansia nel 32%.



Si trova riscontro di questi dati nei database del Ministero della Salute: nel 2023, oltre 850.000 cittadini hanno usufruito di servizi dedicati alla salute mentale, con un incremento del 10% rispetto all'anno precedente.

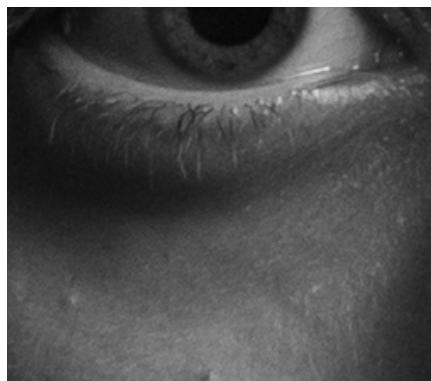
Sebbene siano poche le statistiche ufficiali legate a casi di burnout giovanile, il forte impatto di stress, ansia, disturbi del sonno e disimpegno, evidenzia un legame diretto tra il disagio psicologico e questa sindrome.

Le conseguenze del burnout si riflettono sia sul piano educativo che su quello professionale: si registrano infatti un aumento dell'insuccesso scolastico, con un seguente abbandono degli studi - con tassi del 13-14% tra i 18-24enni - riduzione della partecipazione sociale, marcata insoddisfazione personale ed isolamento. Come nella fascia adulta, è possibile che si verifichi anche tra i più giovani il ricorso a strategie di coping disfunzionali, come l'abuso di alcol, sostanze o disturbi dell'alimentazione. In sintesi, la combinazione di sintomi clinicamente preoccupanti, condizioni organizzative critiche e lo scarso accesso ai servizi di cura psicofisica rende possibile una diffusione sempre più allarmante del burnout tra i giovani italiani.

Il contesto universitario e lavorativo vissuto dai giovani merita un'attenzione in più: studi condotti in diverse università italiane mostrano come fino al 35-40% degli studenti soffra di elevati livelli di esaurimento emotivo e disimpegno dallo studio, tratti distintivi del cosiddetto “*academic burnout*”.

Le cause principali includono carichi didattici eccessivi, ansia da prestazione, mancanza di supporto e difficoltà nel gestire studio e vita personale contemporaneamente. In ambito lavorativo, invece, la precarietà contrattuale e le basse

retribuzioni generano un sempre più diffuso senso di frustrazione e impotenza tra i giovani under 30, spesso accompagnato da sintomi quali spossatezza, cinismo verso il lavoro e senso di inefficacia.



Si noti quindi come in entrambi i casi, emerge la necessità di strutture di ascolto e supporto psicologico accessibili, in grado di rilevare anticipatamente i segnali di disagio, prevenendo un aggravarsi delle condizioni psicofisiche degli utenti prossimi al disturbo. Sebbene le statistiche non sempre utilizzino esplicitamente il termine “burnout”, i dati parlano chiaro: i giovani rappresentano una fascia ad alta esposizione a fattori

di rischio – stress cronico, ansia, demotivazione e carenza di supporto – costituendo un terreno fertile per lo sviluppo della sindrome. Per questo motivo, è fondamentale la prevenzione, tramite interventi psicosociali mirati e potenziamento dell’offerta di servizi di cura mentale, al fine di contrastare questo fenomeno con efficacia, attenzione e tempestività.



**“Non mi riconosco più,
sto diventando
fredd* e distante”**

Voci

Nel percorso di analisi del burnout, è essenziale non perdere di vista ciò che più spesso rimane inascoltato: l'esperienza soggettiva. Dietro ogni grafico, diagnosi o definizione, ci sono persone che hanno vissuto questa condizione in modo profondo, spesso angosciante, spesso riuscendo a raccontarla solo in un secondo momento. Questo capitolo raccoglie quattro storie, diverse per contesto, età, genere e professione, ma unite da un unico filo conduttore: le ripercussioni trasformative che il burnout ha avuto su queste vite. La volontà di condividere pubblicamente una tipologia di testimonianze simili, fa sì che la l'esperienza individuale non rimanga solo un dolore privato, ma diventi informazione, contribuendo alla comprensione collettiva. La lettura di queste narrazioni ci permette non solo di indentificare i sintomi psicofisici del burnout, ma di scoprirne anche le risposte personali, così come i tentativi di adattamento, le difficoltà incontrate sul piano istituzionale e i percorsi verso una possibile ripresa. Avvicinarsi a queste voci significa ampliare lo sguardo: dal burnout come sindrome al burnout come esperienza umana, con le sue fratture, i suoi silenzi, ma soprattutto le sue rinascite.

**[Esperienze
personali]**

Un infermiere, nato e cresciuto nell'ambito dell'assistenza intensiva, racconta come tutto è iniziato: «*Amavo il mio lavoro, ma provavo ansia al solo pensiero di entrare in servizio.* I turni notturni in corsia hanno ben presto trasformato la passione per il lavoro in inquietudine: insonnia cronica, ansia costante e una competenza professionale messa a dura prova hanno portato il ragazzo a dover delegare la propria responsabilità, iniziando a percepire un vuoto sempre maggiore nella vita privata. La richiesta di trasferimento ad un reparto meno stressante non è valsa però al miglioramento della propria condizione interiore, e solo grazie alla consapevolezza del partner, si è arrivati ad una riflessione introspettiva più profonda. Un percorso che ha permesso al giovane di aprire gli occhi riguardo l'impatto che lo stress emotivo e fisico ha avuto non solo sulla sua efficacia professionale, ma anche sulla propria identità personale.

**Turni intensi,
perdita del controllo**

**Trasferimenti,
supporto familiare**

**Ansia, insonnia,
vuoto interiore**

**Stress emotivo,
competenze negate**



**Aggressività, malessere
e perdita identitaria**

Sopravvivenza emotiva

Un'infermiera racconta anni segnati da regimi organizzativi pesanti, turni incessanti e trasferimenti estenuanti: «*Avevo conati di vomito ogni volta che arrivavo davanti al cancello della struttura*», afferma, ricordando con amarezza l'aggressività crescente verso colleghi. L'organizzazione l'ha ridotta a sentirsi «*poco più di un peso, perché avevo dato tutto*». Dopo due anni di richieste d'aiuto rimaste inascoltate, venne «licenziata» dalla malattia. Seguirono terapia, lutto e un lento percorso di ricostruzione: un cammino iniziato a cinquant'anni, segnato dalla perdita del lavoro, e a gran parte della propria identità.



**Decisioni aziendali
incontrollabili**

**Licenziamento, terapia,
ricostruzione personale**

Un'altra esperienza femminile e multiculturale intreccia maternità, identità e burnout. La protagonista, lavoratrice impegnata, madre e figlia di culture diverse, racconta: «*Quel burnout mi ha costretta a fermarmi e a guardare dentro di me.*». Sei mesi di pausa, tra mare e montagna in Sicilia, le hanno tuttavia permesso di ritrovare sé stessa, ristabilendo un legame più forte con il bambino in arrivo. Rievoca la pressione delle trasferte continue dopo il parto, l'attesa per riunioni notturne che ignoravano ogni esigenza familiare, e la coraggiosa scelta di esporsi pubblicamente. Il suo obiettivo: contribuire al cambiamento delle politiche aziendali e culturali, rivendicando per sé e per altri il diritto a tutele concrete, soprattutto per le donne e i loro compagni.

**Annientamento,
solitudine,
sindrome post-partum**

**Pressione professionale
e personale**

**Ruoli multipli senza
tutele**

**Auto-riflessione, pausa,
advocacy**



**Esaurimento fisico,
lutti, declino lavorativo**

**Sintomi somatici e
stanchezza mentale**

Una ricercatrice racconta come il burnout possa manifestarsi, per poi aggravarsi attraverso sintomi fisici: perdita di appetito, mal di testa persistenti, insonnia cronica con un massimo di tre/quattro ore di sonno a notte, fino a un attacco emicranico durato quaranta giorni consecutivi. Per un intero anno, la donna ha convissuto con un malessere fisico e psicologico che ha severamente rallentato la sua carriera accademica. Nel dicembre 2021, dopo due lutti personali e crescenti difficoltà nel gruppo postdoc, ha infine chiesto un'aspettativa triennale: «*Sicuramente il momento più basso*», racconta, ma anche «*la spinta gentile*» che le ha permesso di intraprendere una risalita. Riconosce che avrebbe dovuto fermarsi prima, ma la sua etica professionale le impediva di farlo.



**Cultura
di iper-impegno**

**Aspettativa,
cura di sé**

Queste esperienze riflettono le dimensioni teoriche del burnout: dall'esaurimento emotivo e depersonalizzazione, alle difficoltà organizzative e culturali che i singoli individui si trovano a tollerare.



[[Esperti]]



Daniela Converso

Nel panorama contemporaneo della psicologia del lavoro, lo studio del burnout ha visto emergere figure di rilievo sia in Italia sia all'estero, le cui ricerche hanno contribuito a definire modelli concettuali, strumenti diagnostici e strategie di prevenzione efficaci. In Italia, una delle voci più autorevoli è quella di Daniela Converso, dell'Università di Torino, che ha approfondito il fenomeno del burnout tra i bibliotecari, concentrandosi sull'importanza del supporto sociale come risoluzione allo stress emotivo, promuovendo inoltre la soddisfazione professionale. In questa prospettiva, si è dimostrato come iniziative di mentoring tra colleghi e gruppi di supporto possano costituire strumenti preventivi validi in contesti lavorativi come quello analizzato dalla dottoressa.

Silvia Ferrari

Parallelamente, Silvia Ferrari, dell'Università di Modena e Reggio Emilia, ha offerto un contributo significativo attraverso lo studio BOSS, osservando come lo stress e le elevate richieste rivolte ai medici specializzandi in psichiatria possano condurre a livelli critici di burnout. In particolare, ha evidenziato fattori aggravanti quali la pressione formativa, l'organizzazione del lavoro e l'assenza di un supporto strutturato, soprattutto nei primi anni di carriera.

**Caterina Fiorilli**

Altrettanto rilevante è il lavoro di Caterina Fiorilli, docente presso la LUMSA di Roma: ponendo l'accento sul ruolo decisivo del supporto, familiare e collettivo è possibile preservare il benessere psicologico degli insegnanti. Le sue ricerche dimostrano come supporto esterno possa aumentare il coinvolgimento in ambito lavorativo, attenuandone l'esaurimento emotivo, e saldando sfera professionale e privata.

Michael Leiter

A completare tale quadro teorico, il modello delle “Aree di Disallineamento Lavorativo”, elaborato da Michael Leiter professore canadese, in collaborazione con Maslach, ha ampliato la ricerca introducendo sei aree chiave, quali il carico lavorativo, il controllo, le ricompense, la comunità, l'equità e i valori. Una continua disconnessione tra i precedenti punti porta ad un'aggravamento psicofisico.



Marie Pezé

In Francia, la psicologa del lavoro Marie Pezé ha affrontato aspetti spesso trascurati, come il “presentismo” e il sovraccarico emotivo causato dalla doppia giornata lavorativa, in particolare tra le donne. Fondando il network *Souffrance et Travail*, ha evidenziato come il burnout possa emergere non solo da condizioni lavorative estreme, bensì da strutture sociali e culturali che impongono il doppio della pressione, soprattutto ai lavoratori più vulnerabili.

Laurie Santos

Contemporaneamente, Laurie Santos, dell'Università di Yale, ha adottato un approccio più divulgativo e personale, collegando il burnout alla scienza della felicità: attraverso corsi, podcast e riflessioni autobiografiche, Santos propone un percorso che parte dalla consapevolezza individuale per arrivare alla costruzione di pratiche quotidiane e focus sulla propria identità, volte a migliorare il proprio benessere psicologico.



Mentre le ricerche italiane trovano spazio nell'analisi di contesti specifici, come biblioteche, scuole, ospedali, mettendo in evidenza il ruolo cruciale del supporto sociale e organizzativo, quelle internazionali offrono strumenti metodologici universali, con un focus sul rapporto individuo-ambiente lavorativo. L'integrazione tra questi due approcci rappresenta oggi la chiave per progettare interventi di prevenzione sempre più efficaci e culturalmente riconosciuti. A partire da queste connessioni, esperienze e testimonianze, la ricerca trova terreno fertile per lo sviluppo di pratiche comuni da adottare nella percezione di ambienti di lavoro e studio più sensibili alle esigenze locali e globali della contemporaneità.



**“Tutti si aspettano
troppo da me”**

TEST

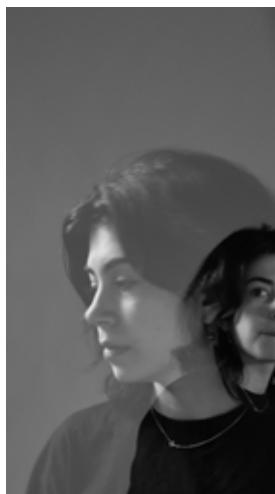
Nell'ambito della ricerca psicologica, uno degli strumenti più diffusi e verificati per misurare il burnout è il *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, elaborato nel 1981 da Christina Maslach e Susan Jackson. Questo questionario si compone di 22 domande a risposta chiusa su scala Likert a sei punti, ed è pensato per indagare la presenza e l'intensità del burnout in chi opera in professioni a elevata esposizione relazionale, come quelle educative, sanitarie e di assistenza.

Il MBI si fonda su tre dimensioni indipendenti, già menzionate in precedenza, che nel loro insieme strutturano il profilo psicologico del lavoratore:



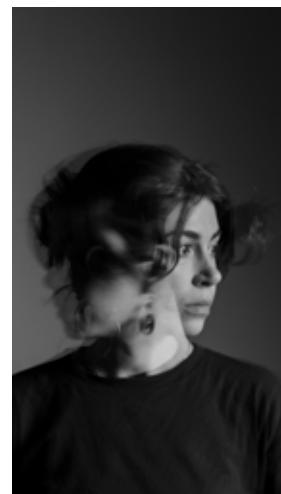
Esaurimento emotivo

la sensazione di essere svuotati delle proprie energie psico-emotive a causa del lavoro



Depersonalizzazione

intesa come un progressivo distacco impersonale nei confronti degli utenti, colleghi o clienti



Gratificazione personale

misura il grado in cui la persona sente di avere un impatto positivo attraverso il proprio lavoro, sentendosi competente e realizzata

In una rilevazione svolta su cinquantina di partecipanti, nati tra il 2003 e il 1966, è stato somministrato il MBI a lavoratori e studenti-lavoratori. Il campione si caratterizza per una significativa eterogeneità generazionale e professionale, elemento che offre una lettura reale dell'esperienza lavorativa odierna.

Cap///3

[Questionario]



()

Test

-
- 1/ Ti senti coinvolt* emotivamente nel tuo lavoro?
-
- 2/ Alla fine della giornata lavorativa mi sento un oggetto?
-
- 3/ Ti senti stanc* sin dal mattino all'idea di dover lavorare un'altro giorno?
-
- 4/ Ti immedesimi facilmente nei sentimenti dei tuoi clienti?
-
- 5/ Ti accorgi di trattare alcuni clienti come oggetti?
-
- 6/ Lavorare con la gente tutto il giorno per te è un vero stress?
-
- 7/ Affronti molto bene i problemi dei tuoi clienti?
-
- 8/ Ti senti consumat* dal tuo lavoro?
-
- 9/ Ti senti positivamente influenzat* dal vissuto degli altri nel tuo lavoro?
-
- 10/ Sei diventat* più insensibile verso gli altri da quando fai questo lavoro?
-
- 11/ Ti preoccupi che questo lavoro ti stia indurendo?
-
- 12/ Ti senti pien* di energia?
-
- 13/ Ti senti molto frustrat* dal tuo lavoro?
-
- 14/ Ti interessa quello che succede ai tuoi clienti?
-
- 15/ Ti sembra di lavorare troppo?
-
- 16/ Ti stressa molto lavorare a diretto contatto con la gente?
-
- 17/ Riesci facilmente a creare un'atmosfera rilassata con i tuoi clienti?
-
- 18/ Ti senti esaurit* dopo una giornata di lavoro a contatto con i tuoi clienti?
-
- 19/ Hai avuto molte gratificazioni da questo lavoro?
-
- 20/ Ti senti sul ciglio del baratro?
-
- 21/ Nel tuo lavoro affronti problemi emotivi con molta calma?
-
- 22/ Ti sembra che i clienti si sfoghino con te dei loro problemi?
-

[[Risultati]]

Il questionario esplora in profondità l'esperienza vissuta, ponendo domande che toccano aspetti tanto emotivi quanto cognitivi e relazionali.

Alcune formulazioni come

“Ti senti consumat dal tuo lavoro?”*
“Ti sembra di lavorare troppo?”
“Ti senti sul ciglio del baratro?”

scavano nel vissuto soggettivo di chi opera in ambienti ad alta intensità, mentre domande come

“Sei più insensibile verso gli altri?”
“Tratti alcuni clienti come oggetti?”

indagano la tendenza alla depersonalizzazione, un meccanismo difensivo comune, ma spesso tacito.

Le risposte sono poi raggruppate secondo le tre dimensioni teoriche:

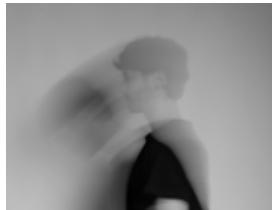
Esaurimento emotivo

un punteggio inferiore a 17 segnala un livello basso, tra 18-29 moderato, e superiore a 30 un livello alto



Depersonalizzazione

si considera bassa sotto i 5 punti, moderata tra 6 e 11, e alta oltre i 12



Gratificazione

la lettura è invertita: esiti superiori a 40 indicano bassa gratificazione, tra 34 e 39 un livello moderato, e inferiori a 36 un livello alto



Questo tipo di struttura consente di leggere con precisione i segnali di disagio, evidenziando alcune differenze tra chi mostra sintomi diffusi ma recuperabili, e chi invece si trova già in una fase avanzata del burnout. L'utilizzo del MBI in contesti reali e vicini alla nostra quotidianità, permette di andare oltre la più semplice teoria della patologia, regalandoci un efficace strumento di monitoraggio, prevenzione e riflessione personale.

Esaurimento Emotivo

Basso

Moderato

Alto

31,37% 41,46% 26,83%

*considerare le domande n. 1/2/3/6/8/13/14/16/20

Basso



Moderato



Alto



Test

()

Cap///3

Basso



Moderato



Alto



()

Test

Attraverso domande dirette il questionario dà forma a ciò che spesso resta indefinito: il disagio interno che nasce da un lavoro o impiego vissuto come *troppo* — troppo esigente, troppo coinvolgente, troppo distante da sé. In un contesto culturale e lavorativo che tende ancora a premiare la produttività a discapito della salute psicologica, strumenti come il MBI diventano non solo dispositivi di misura, ma luoghi simbolici di ascolto e legittimazione di un disagio come il burnout.

Depersonalizzazione

Basso

Moderato

Alto

17,07% 31,71% 51,22%

*considerare le domande n. 5/10/11/15/22

I risultati ottenuti dal questionario rappresentano, quindi, non solo un indicatore diagnostico, ma anche un invito a prendere parola sulla propria persona, a costruire spazi di prevenzione collettiva, riconoscendo l'importanza della consapevolezza.

Gratificazione Personale

Basso

Moderato

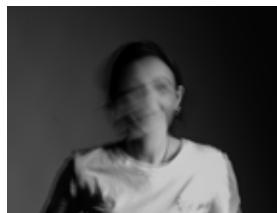
Alto

7,37% **7,32%** **85,36%**



*considerare le domande n. 4/7/12/17/18/21

Basso



Moderato



Alto



Test

()

Cap///3



()

Test

Alto livello di
esaurimento emotivo



26,83%

Basso livello
di gratificazione



7,32%

Alto livello di
depersonlizzazione



~~“Mi sento esaust*,
come se non avessi mai dormito”~~

RESIDUI

Il nostro progetto nasce da una riflessione condivisa e urgente: dare forma visiva a qualcosa che spesso non ha volto, che si cela dietro la normalità del quotidiano e dietro comportamenti socialmente minimizzati. Tramite la macchina fotografica ci è stato quindi possibile rendere visibile l'invisibile, stimolando empatia, riconoscimento e consapevolezza. Gli scatti in bianco e nero permettono di far leva sui contrasti di luci e ombre proiettati sugli sguardi dei soggetti fotografati, una serie di primi piani realizzati con la tecnica della doppia e continua esposizione. Questo approccio ci ha permesso di rappresentare il burnout sia come immagine statica, sia come stato emotivo in movimento, rompendo la superficie dell'apparente calma quotidiana.

“Mi sento esaust*,
come se non avessi mai dormito”

RESIDUI

Il nostro progetto nasce da una riflessione condivisa e urgente: dare forma visiva a qualcosa che spesso non ha volto, che si cela dietro la normalità del quotidiano e dietro comportamenti socialmente minimizzati. Tramite la macchina fotografica ci è stato quindi possibile rendere visibile l'invisibile, stimolando empatia, riconoscimento e consapevolezza. Gli scatti in bianco e nero permettono di far leva sui contrasti di luci e ombre proiettati sugli sguardi dei soggetti fotografati, una serie di primi piani realizzati con la tecnica della doppia e continua esposizione. Questo approccio ci ha permesso di rappresentare il burnout sia come immagine statica, sia come stato emotivo in movimento, rompendo la superficie dell'apparente calma quotidiana.

I soggetti fotografati si muovono nello spazio con gestualità che richiamano comportamenti reali legati alla stanchezza mentale e fisica, provata da chi vive la dimensione del burnout: il toccarsi il viso, il portarsi le mani alla testa, la lentezza esasperata dei movimenti o

l'improvvisa accelerazione, quasi incontrollata, che accompagna momenti di ansia o ipervigilanza. Questi gesti, così comuni e riconoscibili, diventano linguaggio visivo di questa condizione psicologica.

Il corpo non mente, e attraverso la sua espressività raccontiamo ciò che le parole spesso non riescono più a esprimere.





Lo shooting punta a destabilizzare visivamente la percezione comune della calma e del controllo, mostrando come invece, dietro comportamenti considerati "normali", spesso si nascondano situazioni di profondo disagio.

Attraverso immagini mosse, sovrapposizioni e dettagli accentuati, c'è la volontà, forte e decisa, di spezzare l'equilibrio dello scatto per riflettere la frattura interna di chi vive questa condizione.



Il nostro intento è chiaro:
far sentire il burnout, non
solo mostrarlo.



Provocare una reazione
emotiva che vada
oltre la semplice
osservazione estetica.



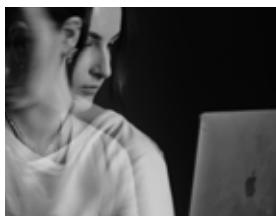
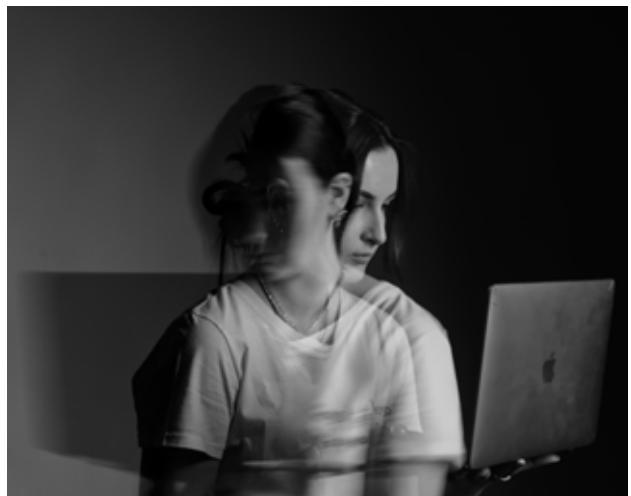
Innescare un processo
di riconoscimento,
che possa tradursi in
consapevolezza, ascolto,
e auspicabilmente azione.

Alcuni scatti si concentrano su dettagli espressivi, come gli occhi e le occhiaie, luoghi visibili di una stanchezza profonda, che si deposita sui volti raffigurati, raccontando senza filtri un malessere reale. In questo caso, il focus non è più solo descrittivo, ma punta a creare empatia immediata, affinché chi osserva possa riconoscersi o riconoscere qualcuno in quello sguardo.



Altri scatti, invece,
pongono al centro gli
oggetti simbolo del
burnout contemporaneo:
il cellulare che non smette
mai di inviare notifiche,
il computer – simbolo
del lavoro costante,

[cellulare]



dell'iperconnessione,
dell'assenza di confini tra
vita personale e lavorativa,
e l'orologio che scandisce
inesorabilmente il tempo
della produttività.

[computer]



Questi elementi non sono semplici accessori, ma segni concreti di una pressione sistematica che ci accompagna ogni giorno.



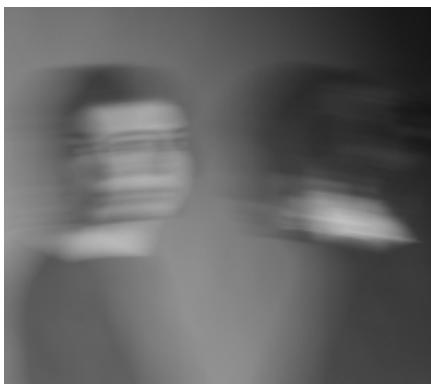
[orologio]

**Il burnout non riguarda solo "gli altri":
ci attraversa, ci tocca da vicino,
spesso senza rendercene conto.**

Residui:
tradurre in forma visiva
un territorio di tensioni,
assenze e fratture.



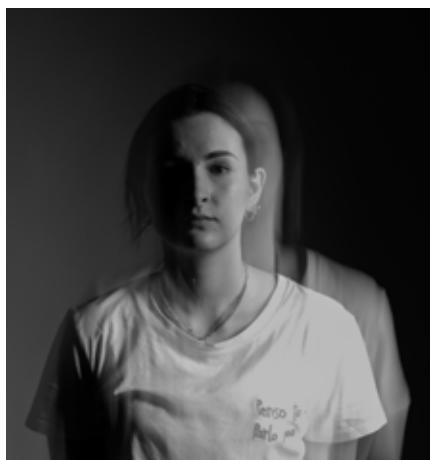
()



Residui



Cap //// 4



()

Residui



Cap //// 4

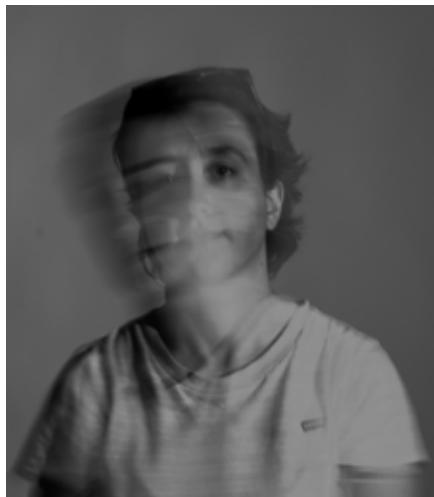
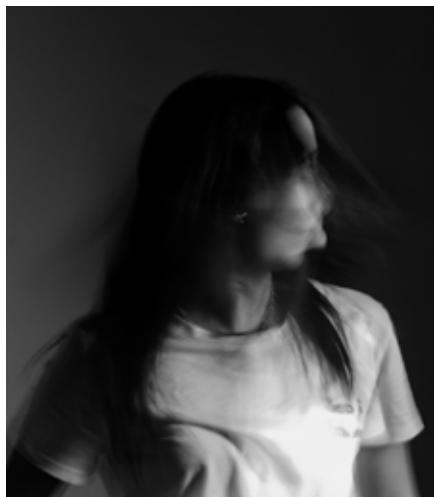


()

Residui

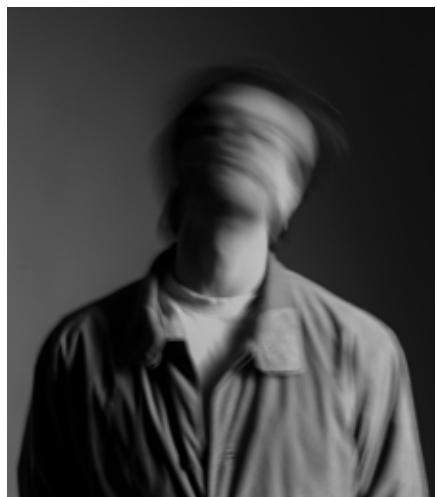


Cap ////4



()

Residui



Cap///4



()

Residui



Cap ////4



()

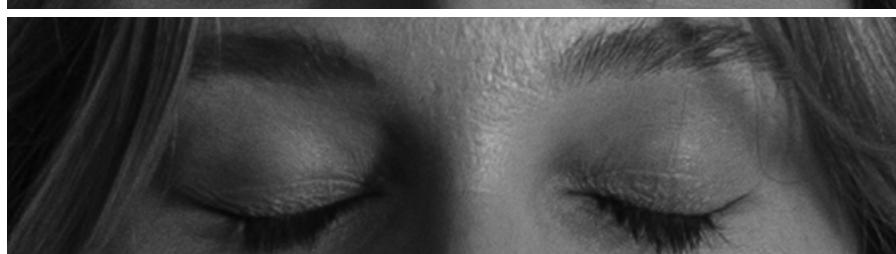
Residui



Residui

()

Cap///4



()

Residui



**Prompt: { Man with
stressed expression }**

APPARENZE

L'installazione interattiva sviluppata con modelli di intelligenza artificiale in TouchDesigner propone un'esperienza immersiva che trasforma l'utente nel soggetto stesso della narrazione.

Attraverso l'inserimento di un prompt – una parola o frase che esprime il proprio stato emotivo – l'AI genera un'immagine alterata del volto dell'utente, visivamente modificata in base a sintomi riconoscibili del burnout come stanchezza, ansia, sovraccarico e apatia.

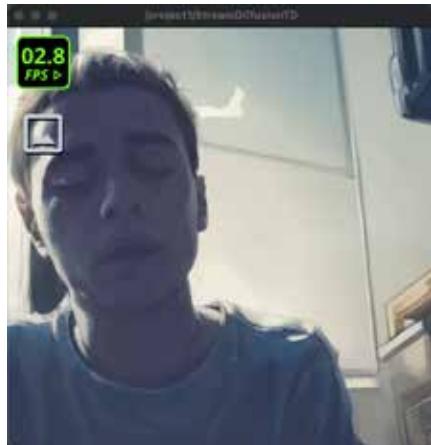
**Prompt: { Man with
stressed expression }**

APPARENZE

L'installazione interattiva sviluppata con modelli di intelligenza artificiale in TouchDesigner propone un'esperienza immersiva che trasforma l'utente nel soggetto stesso della narrazione.

Attraverso l'inserimento di un prompt – una parola o frase che esprime il proprio stato emotivo – l'AI genera un'immagine alterata del volto dell'utente, visivamente modificata in base a sintomi riconoscibili del burnout come stanchezza, ansia, sovraccarico e apatia.

Cap //// 5



()

Apparenze

Il progetto si fonda sull'idea di immedesimazione visiva: vedere sé stessi cambiare è il primo passo per riconoscere un malessere spesso invisibile. L'interazione diventa così uno specchio emotivo e uno strumento di sensibilizzazione. Non si tratta solo di mostrare il burnout, ma di farlo percepire attraverso la propria immagine, rendendo tangibile ciò che normalmente resta interno, silenzioso, trascurato.

Cap //// 5



()

Apparenze

Man with eye bags
Woman with tired face
Man with pale skin
Girl with red eyes
Man with slouched shoulders
Woman looking down
Man sweaty and fatigued
Woman with messy hair
Man with blank stare
Girl sitting with closed posture
Man with furrowed brow
Woman with deep eye bags
Tired man in front of computer
Woman with hands on face
Man with dull eyes
Exhausted girl leaning on wall
Man holding his head
Woman sitting in the dark
Man with stressed expression
Woman with tired, no makeup face

//\\

Non sono sbagliat*

()

Burnout

CONCLUSIONI

Il burnout non è una condizione da limitare a definizione clinica o riportare in un grafico. È un'esperienza complessa, che attraversa i corpi, i pensieri, le relazioni e i luoghi del lavoro che viviamo. Questo progetto ha cercato di restituirla la densità di una problematica, tenendo d'occhio l'insieme delle ricerche svolte, l'ascolto delle voci individuali, l'analisi dei dati e la potenza espressiva dell'immagine e del design. Abbiamo visto come il burnout si manifesti in forme diverse, e come coinvolga settori, identità e generazioni con diversa intensità. Le parole di chi ha attraversato questa condizione hanno dato forma al silenzio, mentre le valutazioni eseguite ne hanno misurato l'ampiezza; la fotografia ne ha provato a restituire il volto. Ciò che ne emerge è un quadro articolato, in cui il burnout si rivela non solo come risposta individuale alla fatica, ma come sintomo di un disallineamento sistematico: tra ciò che si dà e ciò che si riceve, tra ciò che si è e ciò che si è costretti a diventare.

Per questo, comprendere il burnout non può significare solo “curarlo”, ma ascoltarlo e comprenderlo in tutte le sue sfaccettature. In questo senso, la conoscenza diventa atto di cura collettiva. Una cura che passa anche attraverso la visibilità, la narrazione, la responsabilità culturale di riconoscere e nominare la sofferenza. Che si tratti di una voce che si rompe, di un questionario compilato, o di un volto fotografato in un istante di smarrimento, ogni elemento di questo progetto contribuisce a costruire uno spazio in cui il burnout non sia più solo un esito, ma un punto di partenza. Un punto da cui immaginare, insieme, ambienti di lavoro più sostenibili, relazioni più sane, e una cultura del benessere che metta davvero al centro la dimensione umana.

//\\

()

Burnout

BIBLIOGRAFIA

American Psychological Association (APA) (2022). Work and Wellbeing Survey.

Camerino, Cassito, Conway, Costa (2012). Burnout da ieri a oggi: analisi critica della letteratura.

Ferrari. Young and burned?
[https://ueaepprints.uea.ac.uk/id/eprint/65105/1/](https://ueaepprints.uea.ac.uk/id/eprint/65105/1/Final_Young_and_Burned.pdf)
Final_Young_and_Burned.pdf

Freudenberg (1974). Staff Burn-Out. <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Gillis (2022). Identifying burnout: symptoms and early warning signs.

Maslach, Jackson (1981). The measurement of experienced burnout. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.4030020205>

Ministero della salute. (2024) Rapporto salute mentale: analisi dei dati del Sistema Informativo per la Salute Mentale (SISM) 2023. https://www.pnrr.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3502_allegato.pdf

Scaramagli (2016). Burnout: stress e sindrome da esaurimento professionale.

Sirigatti, Stefanile, Menoni (1998). Sindrome di burnout e caratteristiche di personalità. Bollettino di Psicologia Applicata.

World Health Organization. (2019). International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11).

Zoccalli, Campolo, Carroccio, Cedro, Muscatello, Pandolfo, Di Rosa, Meduri (1999-2021). Il burnout e l'emozione rabbia.

//\\

()

Burnout

SITOGRADIA

<https://www.stateofmind.it/burnout/>

<https://www.helsana.ch/it/blog/psiche-malattie-della-sfera-psichica/burnout.htm-l#:~:text=Che%20cos%C3%A8%20il%20burnout,tra%20lavoro%20e%20vita%20privata.>

<https://www.nurse24.it/dossier/burnout/burnout-una-storia-di-chi-ne-e-uscito.html>

<https://alleyoop.ilsole24ore.com/tag/burnout/>

<https://www.oekk.ch/it/buono-a-sapersi/totale-sfinitimento>

<http://www.elisanegro.it/storia-di-un-burnout/>

https://it.wikipedia.org/wiki/Maslach_Burnout_Inventory

Cosmico. (2024). Instagram. @cosmico

<https://www.laprovinciaunicatv.it/>

<https://www.si-na-psi.it/dati-della-salute-mentale-in-italia/>

<https://www.open.online/2022/04/21/istat-salute-mentale-adolescenti/>

<https://www.glistatigenerali.com/salute/salute-mentale/istat-censis-disagio-giovani/>

<https://www.sanita33.it/governo-e-parlamento/4600/salute-mentale-oltre-850mila-italiani-assistiti-il-rapporto-del-ministero-della-salute.html>

https://it.wikipedia.org/wiki/Dispersione_scolastica

https://it.wikipedia.org/wiki/Sindrome_da_burnout

6:10 | Sveglia
6:15 | Colazione
6:20 | \Caffè
6:30 | Allenamento
7:15 | Doccia
7:45 //Call
8:30 //Slide
9:00 //Urgenze
10:00 | Riunione
11:30 | Project client
12:15 | Revisione
13:00 | Pranzo

**Caterina Gaggiotti
Davide Garfì
Sofia Voltan**

**Campagna di
sensibilizzazione
sul tema del Burnout**

**Design della Comunicazione
Prof. Maurizio Galluzzo
ISIA Firenze
Anno 2024/2025**

14:00 | Call
15:00 // Budget
16:00 | TR
17:00 | Partner
18:30 | Inbox
20:00 | Modifiche
22:00 | Rilettura
23:00 | Notifiche
23:10 | Master
23:20 | Learn
23:30 | Slide