

# Benessere lavorativo e MontagnaTerapia

Fiorella Lanfranchi<sup>1-2</sup>, Elisa Zambetti<sup>3</sup>, Alessandra Bigoni<sup>3-4</sup>, Francesca Brivio<sup>3</sup>, Chiara Di Natale<sup>5</sup>,  
Valeria Martini<sup>5</sup>, Andrea Greco<sup>3</sup>

1 ASST Bergamo Est, 24068 Seriate (Bg)

2 Società Italiana di Montagnaterapia, 35128 Padova

3 Dipartimento di Scienze Umane e Sociali, Università di Bergamo, 24129 Bergamo

4 Ecolab, 20871 Vimercate (Mi)

5 Dipartimento di Salute Mentale, ASL 4, Sant'Egidio alla Vibrata (TE)

## Abstract

**Introduzione:** La Società Italiana di MontagnaTerapia, in collaborazione con l'Università degli studi di Bergamo, ha condotto una ricerca multicentrica sul benessere psicofisico degli operatori e, in particolare, sul fenomeno dello stress lavoro-correlato.

**Scopo:** Lo studio intende confrontare, in ottica multicentrica, i livelli di benessere psicologico degli operatori sanitari afferenti ai Dipartimenti di Salute Mentale italiani che praticano o non praticano l'attività di MontagnaTerapia. L'ipotesi è che tale esperienza possa costituire un fattore di protezione dal burnout e un fattore di promozione del benessere psicologico, con l'estensione dei propri benefici anche sulle altre attività lavorative svolte entro il tradizionale contesto.

**Metodi:** Sono stati coinvolti 167 operatori dei Dipartimenti di Salute Mentale di 11 Aziende Sanitarie Locali [ASL] italiane che hanno compilato una batteria composta da 5 questionari per indagare il benessere psicologico, i livelli di burnout, la capacità di resilienza allo stress, l'engagement e il benessere del personale nel contesto lavorativo.

**Risultati:** Emerge che partecipare alle attività di MontagnaTerapia aumenta i livelli di benessere psicologico sia a livello generale che nella dimensione di disforia; inoltre, chi partecipa a queste attività tende a sperimentare una maggiore realizzazione lavorativa, maggiori livelli di engagement e benessere personale anche sul posto di lavoro e un minore livello di burnout.

**Discussione e conclusione:** L'attività di MontagnaTerapia può svolgere un ruolo positivo nel migliorare le condizioni di benessere degli operatori sanitari, contribuendo all'aumento del benessere psicologico, migliorando il benessere psicofisico e riducendo il rischio di sviluppare problematiche connesse al malessere psicologico e al burnout.

Per chi fosse interessato a maggiori dettagli sullo studio, si rimanda all'articolo pubblicato nel 2025 su "*International journal of environmental research and public health*":

## **Article: The Relationship Between Well-Being and MountainTherapy in Practitioners of Mental Health Departments**

Fiorella Lanfranchi, Elisa Zambetti, Alessandra Bigoni, Francesca Brivio, Chiara Di Natale, Valeria Martini and Andrea Greco

*Int. J. Environ. Res. Public Health* **2025**, *22*(8), 1181; DOI: [10.3390/ijerph22081181](https://doi.org/10.3390/ijerph22081181)