

Dossier de premsa
Estudi de salut, estils de vida i condicions de treball
dels psicòlegs i psicòlogues de Catalunya



1. Presentació

2. Dades de l'estudi

3. Característiques sociodemogràfiques dels psicòlegs

- a. Distribució per sexe, edat i lloc de naixement dels psicòlegs
- b. Formació complementària i continuada

4. Estructura familiar i treball domèstic

- a. Estructura familiar
- b. Repartiment de les tasques domèstiques
- c. Nivell de satisfacció personal i familiar

5. La situació laboral i l'exercici professional

- a. Nombre de feines i sector d'activitat
- b. Tipus de feina
- c. Centre de treball
- d. Situació contractual
- e. Càrrega horària (tipus d'horari i hores treballades)
- f. Durada de la jornada laboral
- g. Ambient laboral i factors de risc psicosocial
- h. Esgotament professional
- i. Nivell de satisfacció amb la feina

6. Estils i hàbits de vida relacionats amb la salut

- a. Activitat física
- b. Consum de tabac
- c. Consum d'alcohol
- d. Consum de drogues
- e. Hores de son

7. Estat de salut

- a. Estat de salut autopercebut
- b. Obesitat i sobrepès
- c. Trastorns crònics
- d. Indicadors de dolor, fatiga i estrès
- e. Salut mental

8. Ús de serveis sanitaris, medicació i pràctiques preventives

- a. Consum de medicaments
- b. Pràctiques preventives (vacuna de la grip, control del colesterol i la tensió i revisió ginecològica)

Presentació

El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, COPC, garant de la professionalitat dels seus col·legiats/ades, treballa per a assegurar l'ordenació de la professió i la qualitat òptima del servei i de l'atenció a la ciutadania i, per tant, desplega iniciatives orientades a la prevenció i preservació de la bona salut dels professionals. Assegurar un bon estat de salut, a tots els nivells, dels psicòlegs/òlogues col·legiats/ades, contribueix de manera positiva en la millora de l'exercici professional i, en conseqüència, de la salut de la societat.

Són objectius de l'entitat oferir eines i recursos per a la prevenció, la protecció, el suport i la garantia de la qualitat assistencial. És en aquest marc, des del qual el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya està treballant per desplegar un programa de salut per a l'atenció dels seus col·legiats/ades. És responsabilitat de les organitzacions professionals estimular els seus membres en el compliment dels deures ètics en la cura de la salut en tots els àmbits i, especialment, en la prevenció i la cura de la seva pròpia salut. Així ho han fet també el Col·legi Oficial de Metges de Barcelona, el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona o el Col·legi Oficial de Veterinaris de Barcelona, entre d'altres.

Per dur a terme aquest programa, el COPC, va signar un conveni de col·laboració per entrar a formar part de la Fundació Galatea el 14 de setembre de 2015. Aquesta fundació va ser constituïda amb la finalitat principal de promoure la salut i prevenir les malalties dels professionals sanitaris que pateixen problemes de salut mental o conductes addictives. Per assolir aquests objectius, s'ofereixen serveis d'atenció als professionals sanitaris amb problemes de salut mental i addiccions, a través dels seus programes assistencials. El Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya disposa del Programa PSYQUE, que té com a objectiu prestar una atenció de qualitat als psicòlegs i psicòlogues que pateixen aquest tipus de trastorns de salut mental.

Paral·lelament, la Fundació Galatea duu a terme programes de prevenció i promoció de la salut en els quals desenvolupa línies d'investigació per conèixer l'estat de salut, els estils de vida i les condicions de treball de les professions sanitàries, exposades a situacions de risc psicosocial, amb la finalitat de sensibilitzar els col·lectius cap a l'autocura de la pròpia salut i dissenyar intervencions per ajudar que aquests professionals incorporin eines d'afrontament del malestar psicològic i exerceixin de forma saludable. En aquest context es planteja **l'Estudi de salut, estils de vida i condicions de treball dels psicòlegs i psicòlogues de Catalunya** per tal de conèixer les conductes i l'exposició a factors estressants dels psicòlegs, i així impulsar o adequar polítiques col·legials encaminades a la prevenció de riscos o al control de les patologies que se'n poden derivar.

Els principals objectius de l'estudi són:

- Proporcionar informació sobre la salut, els hàbits i les conductes relacionades amb la salut, els estils de vida i els hàbits sanitaris dels psicòlegs.
- Proporcionar informació sobre les característiques sociodemogràfiques i les condicions de treball del col·lectiu.

Amb els resultats d'aquest estudi s'endegaran accions de promoció d'hàbits saludables i de prevenció de situacions que dificulten el bon desenvolupament dels professionals. Activitats sobre el tabac i tallers de prevenció de l'estrès i l'ansietat són alguns exemples de les iniciatives que el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya té previst dur a terme per tal de reduir els riscos psicosocials del col·lectiu i contribuir així a tenir un grup professional més saludable.

Dades de l'estudi

Univers a estudiar	14.296 col·legiats/ades
Respostes vàlides	1.115
Taxa de resposta	7,8%
Període de resposta	11 de setembre de 2016 – 21 d'abril de 2017
Mostra aleatòria i representativa	

Enquesta anònima

Els resultats obtinguts en l'estudi s'han comparat amb els de la població general obtinguts, aquests, a través de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) de 2016. Per a les comparacions s'han pres com a referència els resultats del grup de població que pertany a la classe social I (directors i gerents d'empreses de més de 10 assalariats i professionals tradicionalment associats a llicenciatures universitàries), que és la categoria socioeconòmica basada en l'ocupació que correspon als psicòlegs.

El qüestionari, de tipus precodificat i adaptat a l'autoadministració, conté 64 preguntes i 190 variables, distribuïdes en els següents apartats temàtics:

1. Estils de vida
2. Estat de salut
3. Ús de serveis sanitaris i pràctiques preventives
4. Situació laboral i professional
5. Estructura familiar i tasques domèstiques
6. Dades sociodemogràfiques

Característiques sociodemogràfiques dels psicòlegs

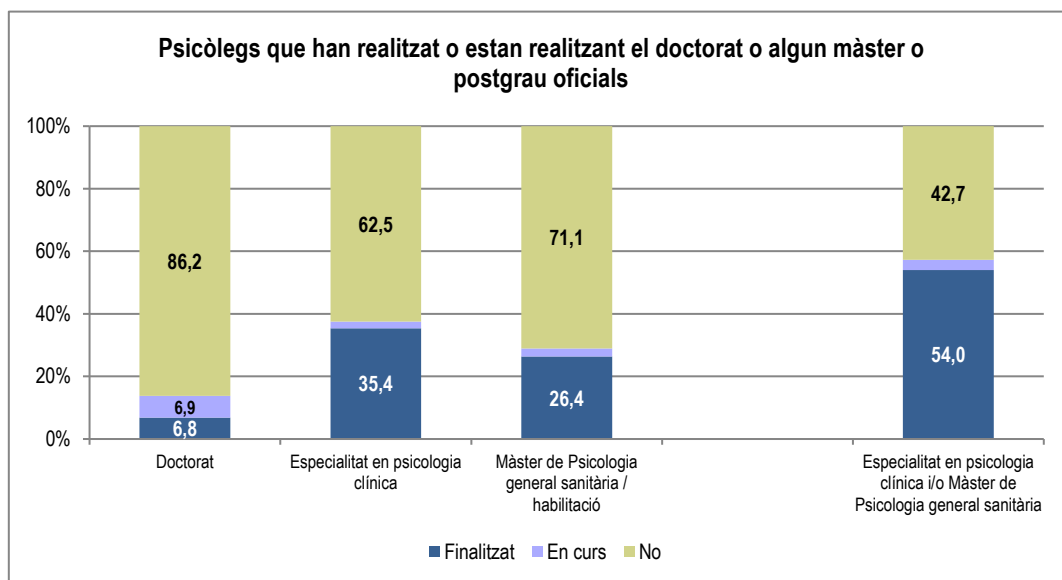
Distribució per sexe, edat i lloc de naixement dels psicòlegs

El col·lectiu de psicòlegs catalans té una presència molt destacada de dones, que representen, en total, el 82%. Aquesta tendència a una creixent feminització de la professió fa que la mitjana d'edat dels homes, que se situa en 47,3 anys, sigui superior a la de les dones, 42,4.

Formació complementària i continuada

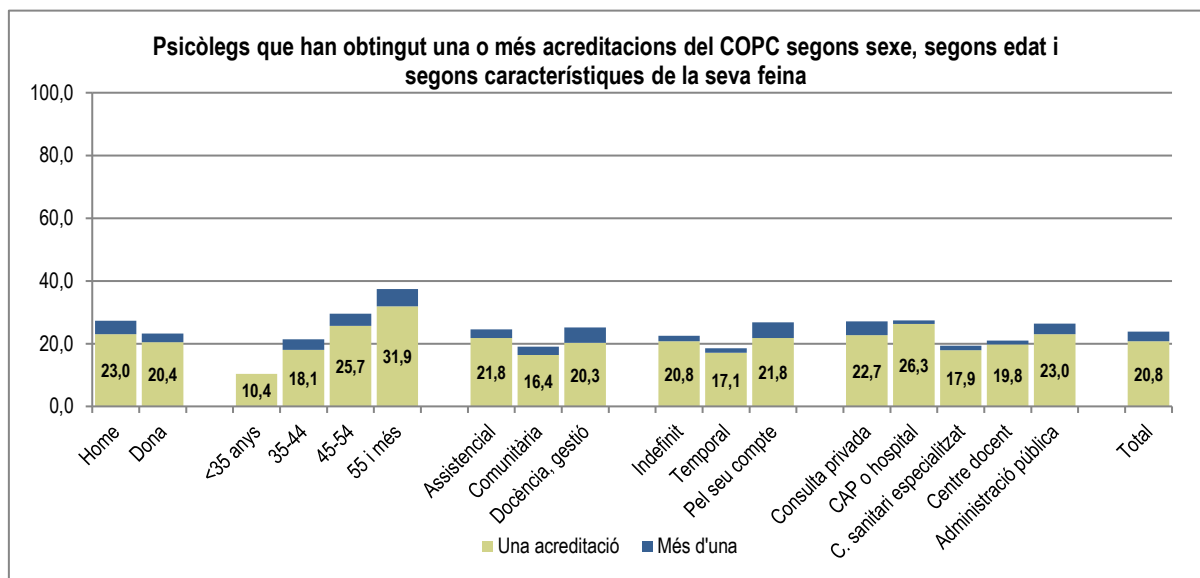
Es tracta d'una professió a la qual s'accedeix un cop obtinguda una llicenciatura o grau en psicologia, però que requereix de formació superior complementària sobretot si es vol accedir a l'exercici professional en el món sanitari.

Els psicòlegs que han realitzat un doctorat representen un 6,8%, als quals cal afegir un altre 6,9% que l'estan realitzant. Són molts més els que han realitzat l'especialitat en *Psicologia clínica* (35,4% finalitzat i 2,1% en curs) o el *Màster de psicologia general sanitària* (26,4% i 2,6%, respectivament). En conjunt, el 54% dels psicòlegs ha realitzat aquesta especialitat i/o aquest màster que els habilita per a la pràctica de la professió a l'àmbit sanitari i la possibilitat d'inscriure la seva activitat en el Registre general de centres, serveis i establiments sanitaris.



Gairebé tots els psicòlegs (90%) han realitzat algun curs d'especialització o d'actualització de coneixements de natura molt diversa, que s'adrecen bé al tractament de col·lectius específics (psicologia infantojuvenil, gerontopsicologia, atenció familiar...), bé al tractament de problemes concrets (drogodependències, psicooncologia...), bé a l'aplicació de determinades teràpies o metodologies (neuropsicologia, intervenció psicosocial, medicina conductual, etc.).

Una quarta part dels psicòlegs analitzats disposa almenys d'una de les acreditacions professionals que el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya proporciona un cop s'han reconegut les competències professionals adquirides pel professional que la sol·licita.



L'acreditació més habitual és la de Psicoteràpia reconeguda per la Federació Europea d'Associacions de Psicòlegs (EFPA): El 12,1% dels psicòlegs col·legiats a Catalunya la té, xifra que s'incrementa al 24,7% entre els majors de 55 anys.

Psicòlegs que compten amb alguna de les acreditacions atorgades pel COPC

	Total	
	n	%
Psicoteràpia (Certificat d'acreditació EFPA/COP)	135	12,1
Psicologia Coaching	36	3,2
Neuropsicologia Clínica	36	3,2
Psicologia Forense	26	2,3
Avaluació de l'aptitud psicològica en centres de reconeixement	24	2,2

Gestió de conflictes i mediació	20	1,8
Psicologia de l'Educació	16	1,4
Psicologia del Treball i les Organitzacions	12	1,1
Psicologia de l'Esport	2	0,2

Estructura familiar i treball domèstic

Estructura familiar

L'estructura de les llars en què viuen els psicòlegs catalans és la que correspon a un col·lectiu de persones en edat activa. Predominen les que viuen en parella (72,6%), amb fills (38,7%) o sense fills (34%), i la grandària mitjana de les llars és de 2,7 persones, una mica menys que les famílies de Catalunya, que tenen una mitjana de 3 persones per llar.

Repartiment de les tasques domèstiques

Acostumen a ser les dones les responsables de realitzar aquestes tasques ampliant el seu temps de treball en el que s'anomena la "doble jornada", que pot implicar, a més dels factors afegits d'estrès i sobrecàrrega laboral, un pitjor desenvolupament de la carrera professional i nivells més baixos de satisfacció.

Dues tercers parts dels psicòlegs, 67,4%, realitzen les tasques domèstiques compartides amb altres membres de la llar o amb una persona contractada. Entre els homes, un 67,4% comparteix el treball domèstic, són pocs els que ho fan sols (3,7%) i el 29% ho deixa en mans de la seva parella o d'una altra persona. En el cas de les dones, en canvi, el 78,4% comparteix les tasques domèstiques amb altres membres de la llar o amb persones contractades, l'11,1% les realitza sola i un 10,6% les delega en una altra persona.

La mitjana d'hores setmanals dedicades a tasques domèstiques és de 10,1 hores per part dels homes enfront de les 11,8 que hi dediquen les dones.

Nivell de satisfacció personal i familiar

Es detecta entre els psicòlegs un nivell de satisfacció molt elevat amb l'entorn familiar i social. El 88,8% manifesta estar satisfet o molt satisfet amb la seva relació de parella i amb la

seva família i el 86,6% ho està amb el seu cercle d'amistats. No hi ha diferències significatives en funció del sexe ni de l'edat.

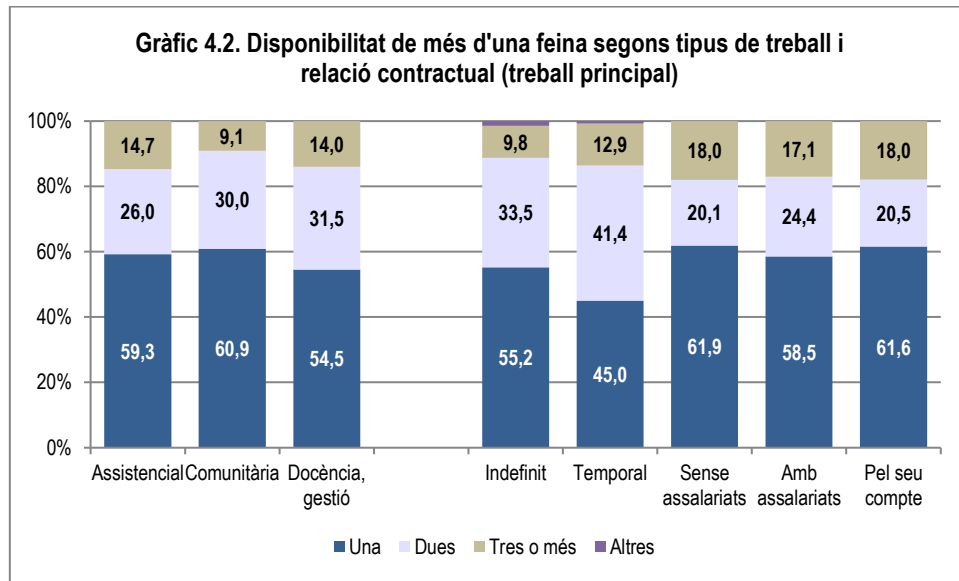
L'aspecte que registra un menor nivell de satisfacció és la disponibilitat de temps lliure. Tot i així, un 71,2% dels psicòlegs manifesta estar satisfet o molt satisfet amb el temps lliure de què disposa. En aquest cas, estan més satisfets els homes i, en general, es valora de manera més positiva a partir dels 55 anys, quan les càrregues domèstiques minven.

La situació laboral i l'exercici professional

Nombre de feines i sector d'activitat

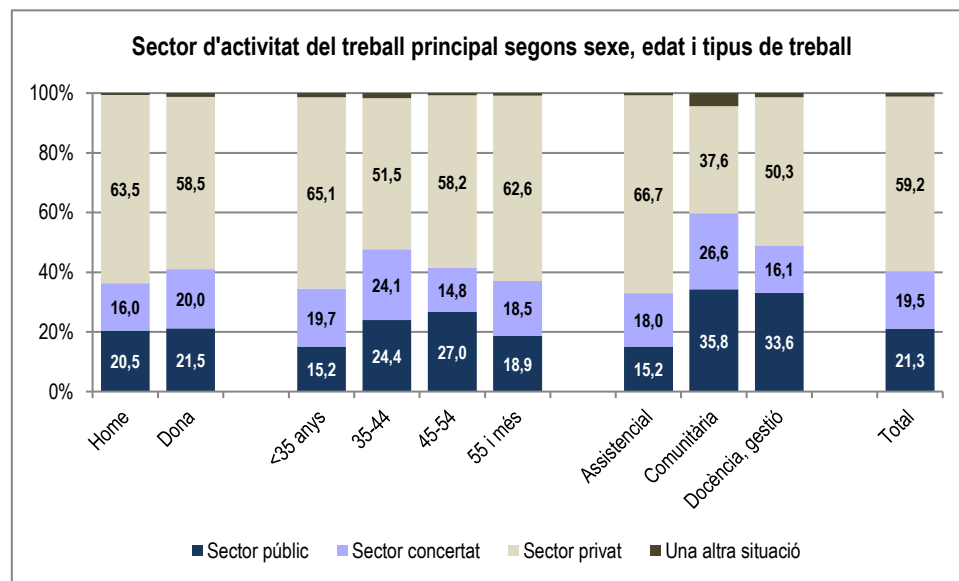
La primera qüestió a destacar sobre les característiques de l'exercici professional dels psicòlegs és l'elevada presència de pluriocupació. Només una mica més de la meitat, 55,2%, treballa en un únic lloc de treball o per a una única empresa o institució, el 27,5% treballa en dos llocs i un 13% en tres o més. En comparació amb altres col·lectius sanitaris, el percentatge de pluriocupats entre els metges, 33%, és inferior al dels psicòlegs i només és superat pels odontòlegs, un 61% dels quals té més d'un lloc de treball.

La pluriocupació és més habitual entre els homes, el 49,7% treballa en més d'una feina, que entre les dones, 39,7%, i més freqüent entre els més joves. A partir dels 45 anys la feina tendeix a concentrar-se en un únic lloc de treball tot i que la presència dels que en tenen més d'una continua sent important.



El fet de tenir una o més feines no té relació amb el tipus de feina que es realitza (assistencial, comunitària o docent) tot i que els que es dediquen a la docència, a la recerca o a la consultoria tendeixen a treballar en més d'un lloc de treball, 45,5%. També els assalariats tendeixen més a la pluriocupació, 46,4% té més d'una feina, que els que treballen pel seu compte, 38,5%. El fenomen de la pluriocupació no es vincula amb la inseguretats o la precarietat en el treball.

La majoria dels psicòlegs desenvolupa la seva activitat professional principal en el sector privat. La resta es distribueix meitat i meitat entre el públic i el concertat.

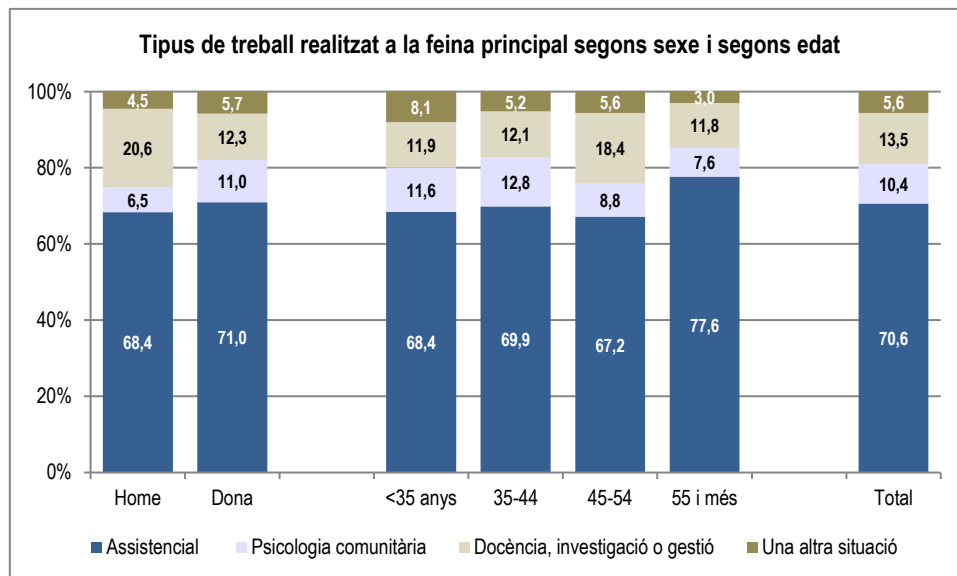


El sector privat predomina entre els professionals que es dediquen a tasques assistencials, 66,7%, i una part important dels que fan docència i, sobretot, gestió, 50,3%. La pràctica de la psicologia comunitària es distribueix de manera proporcional entre els tres sectors.

Els professionals que treballen per compte propi pertanyen per definició al sector privat però poden prestar serveis a usuaris, empreses o institucions de caràcter públic o privat. Val a dir que la majoria d'ells treballen també per al sector privat (79% més l'11,7% que combina el sector públic i el privat), cosa que s'explica bàsicament perquè és en aquest sector on s'inclouen les consultes privades on s'atenen pacients.

Tipus de feina

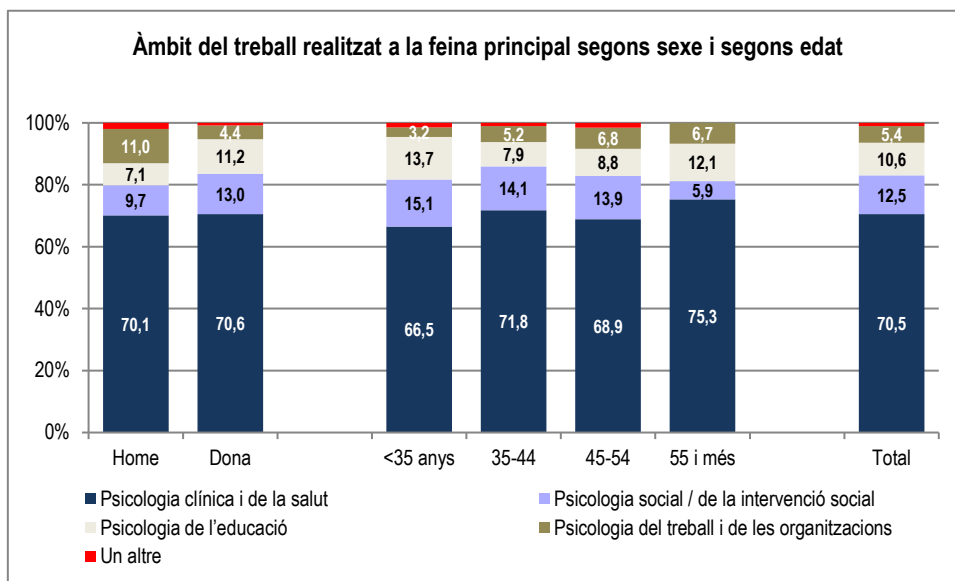
La majoria dels psicòlegs es dedica al treball assistencial, 70,6%, percentatge que es manté similar entre homes, 68,4%, i dones, 71%. La resta té dedicacions molt diversificades i minoritàries. Si les agrupem, un 10,4% es dedica a psicologia comunitària, un 6,7% a docència o recerca, un 6,8% a gestió de recursos humans i un 3,5% a treballs de mediació i orientació a empreses o centres docents.



Aquests tipus de treball es relaciona amb els àmbits on els psicòlegs desenvolupen la seva feina:

- psicologia clínica i de la salut: 70,5%. Coincideix en gran part amb els que treballen en psicologia assistencial.
- psicologia de la intervenció social: 12,5%.

- psicologia de l'educació: 10%.
- psicologia del treball i de les organitzacions: 5,4%.



Centre de treball

La gran diversitat d'ocupacions i d'àmbits de treball que caracteritza aquest col·lectiu es reflecteix, també, en els llocs on treballen, que són molt diversos i de característiques molt diferents. Els psicòlegs poden treballar a les seves pròpies consultes i/o a qualsevol centre comunitari (centres sanitaris, docents, esportius, penitenciaris, empreses de qualsevol tipus, etc.).

Centre de treball dels psicòlegs segons sexe i segons edat

	Total	
	n	%
Consulta privada sol/a	161	15,2
Consulta privada amb altres	248	23,4
Consulta privada	409	38,7
CAP	17	1,6
Hospital psiquiatria	37	3,5
Altres serveis hospitalaris	41	3,9
Centre sanitari	95	9,0
CSMA, CSMIJ, CDIAP	80	7,6
Centre de trastorns cognitius o demències	31	2,9

CAS o altres addiccions	18	1,7
Centre sanitari especialitzat	129	12,2
Centre docent	86	8,1
Centre sociosanitari o geriàtric	78	7,4
Administració pública	87	8,2
Centre o entitat esportiva	4	0,4
Centre o institut de recerca	15	1,4
Centre d'avaluació de l'aptitud psicològica	25	2,4
Una altra empresa privada	46	4,3
Associació o ONG	71	6,7
Un altre lloc	13	1,2
Un altre lloc	174	16,4
	1058	100,0

El lloc de treball té a veure amb el sector d'activitat, amb el tipus de tasca desenvolupada i amb el tipus de relació contractual.

- Els professionals que treballen a consultes privades treballen al sector privat (95,8%), per compte propi (89,2%) en tasques assistencials (90,9%).
- Els que treballen a un centre sanitari ho fan majoritàriament al sector públic (36,6%) o concertat (42%), com a assalariats (86,2%) amb contracte indefinit (72,3%) i en tasques assistencials (83,7%).
- Els que treballen a un geriàtric són similars als anteriors però predomina el sector concertat (47,4%) i el privat (38,5%) per sobre del públic (14,1%).
- Els que treballen a un centre docent ho fan amb contracte temporal en major proporció que altres professionals (31%) i es dediquen majoritàriament a la docència (39%) tot i que també hi ha un percentatge important que fa tasques de mediació i prevenció amb els alumnes (28% inclosos a altres).
- Els que treballen a una administració pública són majoritàriament assalariats (89,7%) amb un pes important dels que tenen contractes temporals (31%), i les tasques que realitzen són les més diversificades.

Destaca en relació amb altres llocs de treball, el pes dels professionals que es dediquen a la psicologia comunitària (38,4%).

Situació contractual

Els psicòlegs assalariats, que treballen per compte d'altri, són una mica més de la meitat, dels quals el 57,4%, majoritàriament amb contracte indefinit, 44,0%. Les dones, 58,6% i els menors de 45 anys, 63,8%, tendeixen en major mesura a tenir feines com a assalariats i com més joves més possibilitats de tenir contracte temporal, el 26,3% tenen menys de 35 anys.

Relació contractual dels psicòlegs segons sexe i segons edat

	Homes		Dones		Total	
	n	%	n	%	n	%
Assalariat/da amb contracte indefinit	68	44,2	403	43,9	471	44,0
Assalariat/da amb contracte temporal	9	5,8	131	14,3	140	13,1
Assalariats	77	50,0	534	58,2	611	57,0
Treballa pel seu compte sense assalariats al seu càrrec	66	42,9	333	36,3	399	37,3
Treballa pel seu compte amb assalariats al seu càrrec	9	5,8	32	3,5	41	3,8
Treballa pel seu compte	75	48,7	365	39,8	440	41,1
És psicòleg intern resident (PIR)	1	0,6	3	0,3	4	0,4
Una altra relació contractual	1	0,6	15	1,6	16	1,5
Una altra relació contractual	2	1,3	18	2,0	20	1,9
Total	154	100,0	917	100,0	1071	100,0

Aquest assalariament es vincula en gran mesura a l'increment de la pràctica de la psicologia social o preventiva i, en general, de l'exercici professional vinculat a l'assistència a pacients en centres comunitaris, mentre que l'assistència sanitària a pacients particulars encara és practicada majoritàriament per psicòlegs que treballen per compte propi (el 90,9% davant el 56,4% dels assalariats).

Els treballadors assalariats amb contracte temporal representen el 12,1% dels psicòlegs, xifra que es duplica a l'inici de la vida laboral, s'esmoreeix al llarg dels anys i passa a ser residual en els últims anys de la carrera professional.

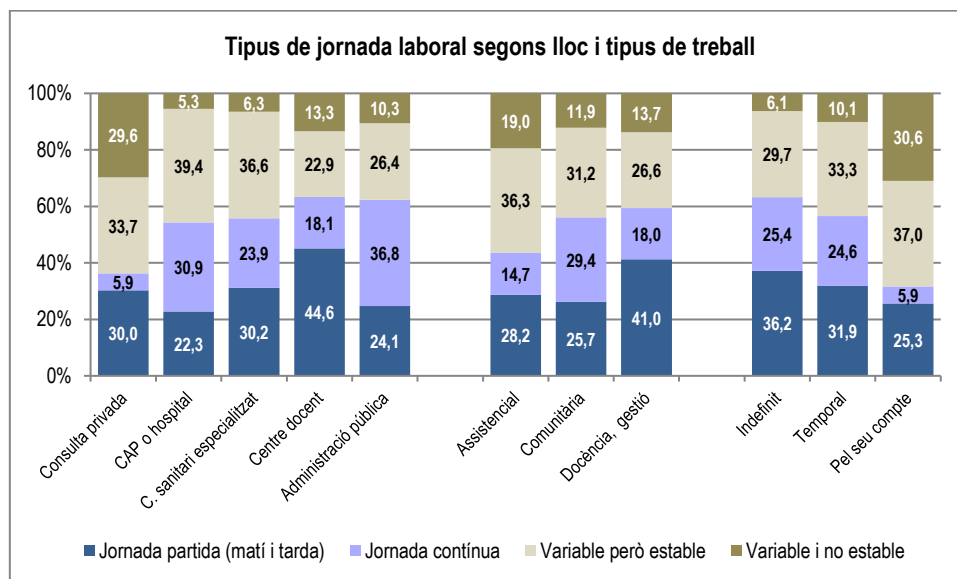
A primera vista es podria dir, doncs, que la taxa de temporalitat laboral no afecta de manera important aquesta professió. Tanmateix, aquesta situació contrasta amb la percepció d'inseguretat laboral que els professionals manifesten. Un 43,7% dels psicòlegs està d'acord o molt d'acord amb que la seva situació laboral és insegura, opinió més freqüent entre les dones (45,7%) i els menors de 35 anys (58,1%). Aquesta percepció d'inseguretat laboral està relacionada directament amb la seva relació contractual i si treballen pel seu compte o per

compte d'altri. Afecta de manera important tots els professionals que no tenen un contracte indefinit, els que tenen contractes temporals i els que treballen per compte propi.

Càrrega horària (tipus d'horari i hores treballades)

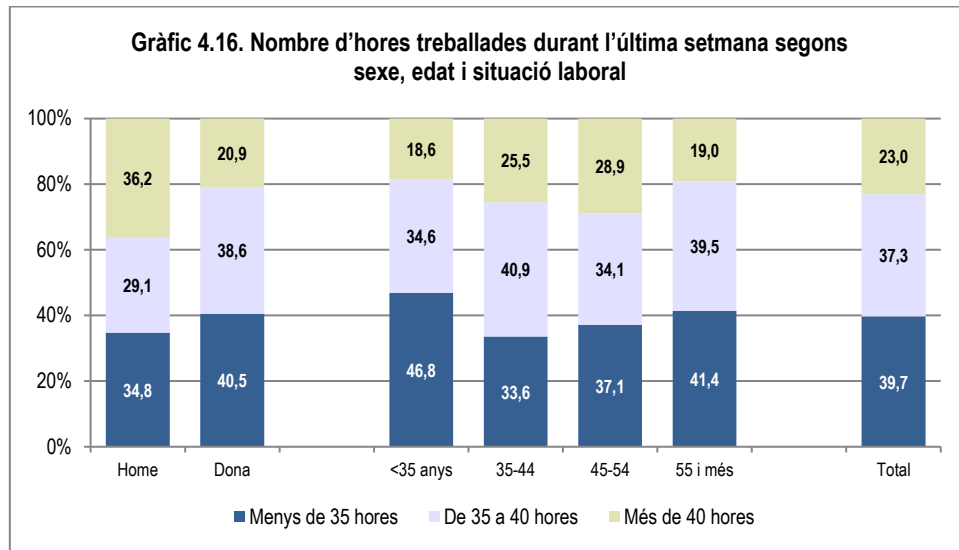
El tipus de jornada laboral que predomina entre els psicòlegs és la jornada variable, és a dir, que tenen una jornada de treball diferent cada dia o un horari de tipus lliscant. Aproximadament una tercera part (30,7%) té jornada partida i només un 17,2% té jornada continuada.

En general, els assalariats i els que es dediquen a tasques no directament assistencials tenen horaris més convencionals, jornades continuades o partides. El 59% dels que es dediquen a la docència o a la gestió i el 55,1% dels que es dediquen a la psicologia comunitària té jornades partides o continuades. En canvi, els que es dediquen a veure pacients des de la seva pròpia consulta són els que en major mesura tenen jornades variables i canviants.



Durada de la jornada laboral

Els psicòlegs fan una mitjana de 34,5 hores de treball setmanal, 35,4 els homes i una mica menys les dones, 34,3. Un 23,0% treballa més de 40 hores a la setmana i els homes treballen més hores que les dones (20,9%).



A aquesta jornada laboral cal afegir les hores dedicades a les tasques domèstiques. Considerant totes dues, els psicòlegs fan una jornada mitjana de 46 hores setmanals i s'equiparen les realitzades per dones (46,1 hores) i per homes (45,5).

Els professionals que treballen menys hores són els que realitzen tasques assistencials (33 hores de mitjana) i molt concretament els que tenen consultes particulars (el 60,7% fa menys de 35 hores i, de mitjana, en treballen 29,6).

En general es tracta de jornades més curtes que les manifestades per altres professionals de la salut. Per exemple, els pediatres treballen una mitjana de 44,9 hores, les infermeres i infermers, 40,7 i els farmacèutics comunitaris, 44,5.

Malgrat aquest predomini de jornades laborals curtes, un 37,6% dels psicòlegs està d'acord o molt d'acord amb que *Els horaris que tenen dificulten la seva vida personal i familiar*. Els més afectats per problemes de conciliació són les dones i els més joves. De fet, amb l'edat, els problemes de conciliació es redueixen gairebé de forma exponencial.

Ambient laboral i factors de risc psicosocial

Les condicions i l'entorn en què es desenvolupa el treball poden influir de manera directa o indirecta en la salut i en el benestar de les persones. No són fàcils de mesurar ja que inclouen aspectes subjectius que tenen a veure, entre d'altres, amb la càrrega i els ritmes de treball, les expectatives i les compensacions personals i professionals, la possibilitat de desenvolupar els coneixements i habilitats propis, la implicació en les decisions col·lectives i el reconeixement per part dels superiors, dels companys i, si s'escau, dels pacients.

En aquest sentit, destaca el bon suport dels companys de feina, però no tant el dels seus caps si en tenen. La capacitat de decisió sobre com realitzar la seva feina és elevada, però el nivell de participació en les decisions del seu lloc de treball és més baix. De fet, la dimensió de participació i la d'exigències psicològiques (o càrrega de treball) són les que presenten una major exposició a factors de risc psicosocial.

Si considerem l'exposició a eventuais factors de risc psicosocial, es configura un grup de baix risc integrat per professionals que treballen pel seu compte en la seva pròpia consulta i que tenen un nivell feble o no massa elevat de càrrega de treball i alhora compten amb un bon nivell d'autonomia i de participació en les decisions de la feina. D'altra banda, els que estan més exposats a factors de risc psicosocial són els assalariats, que tenen una major càrrega de treball i un menor control sobre la feina que realitzen. S'inclouen aquí els que treballen a centres sanitaris, a centres docents o a administracions públiques, on hi ha un major percentatge d'assalariats.

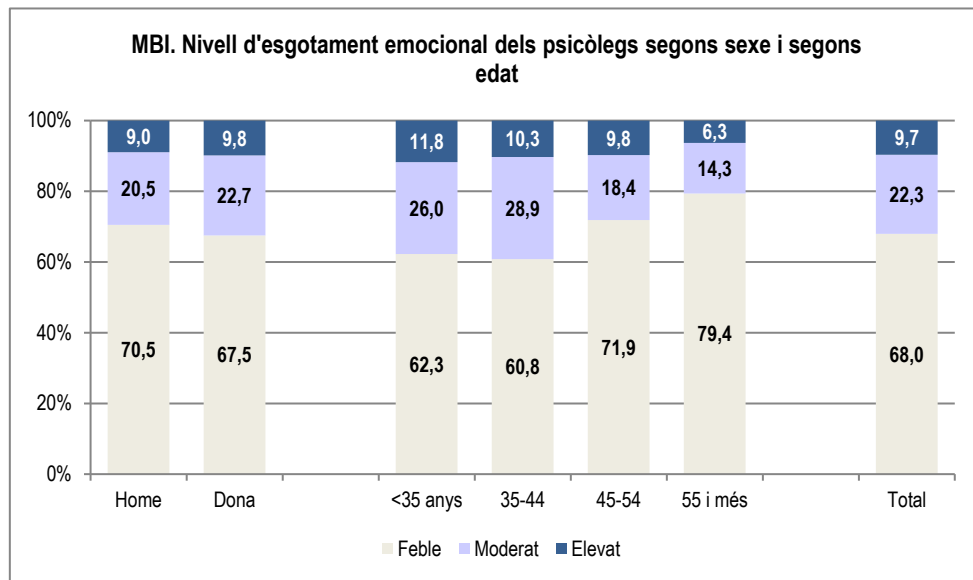
Els que tenen contractes temporals tenen la mateixa càrrega de treball que els assalariats amb contracte indefinit però tenen una menor autonomia i menor capacitat de decisió sobre la seva feina, per la qual cosa es configuren com a un grup de risc. Un altre seria l'integrat pels psicòlegs comunitaris, que també presenten alts nivells de càrrega de treball i baixa participació en les decisions del treball.

Els professionals que es dediquen a la docència o a la gestió de recursos humans i els que treballen a un centre docent presenten alts nivells de càrrega de treball però es compensen per una elevada autonomia.

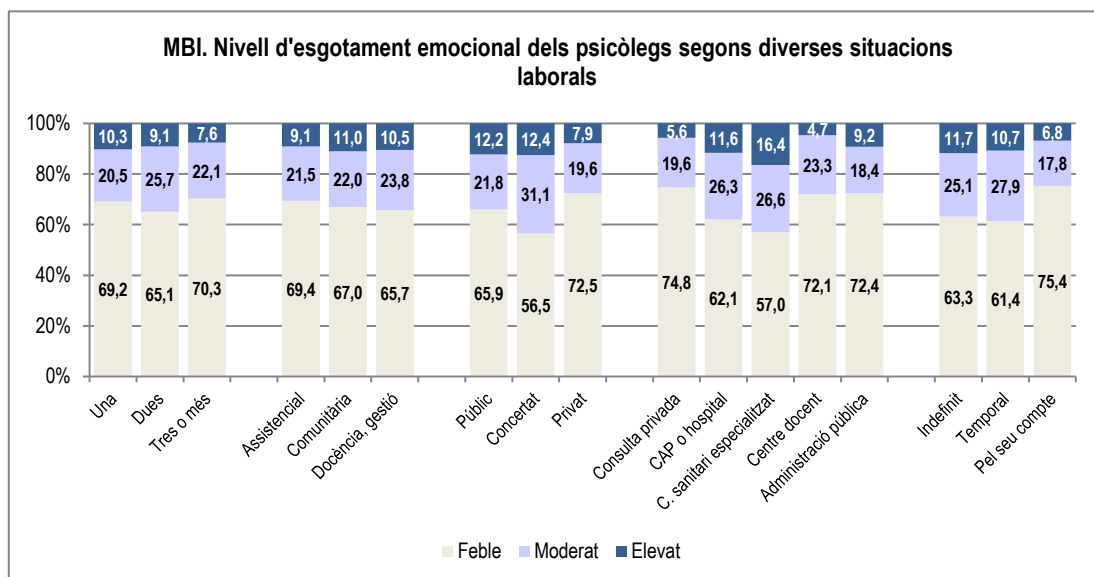
Esgotament professional

Un dels factors de risc psicosocial associat al treball més estès en l'actualitat és el que s'anomena *burnout* o síndrome d'esgotament professional. Afecta un nombre important de professions però té una especial incidència en professionals que, com els de la salut, tenen com a objecte de treball persones amb les quals poden implicar-se emocionalment.

L'esgotament emocional afecta gairebé una tercera part dels psicòlegs catalans (32%) tot i que només un 9,7% presenta un nivell elevat.

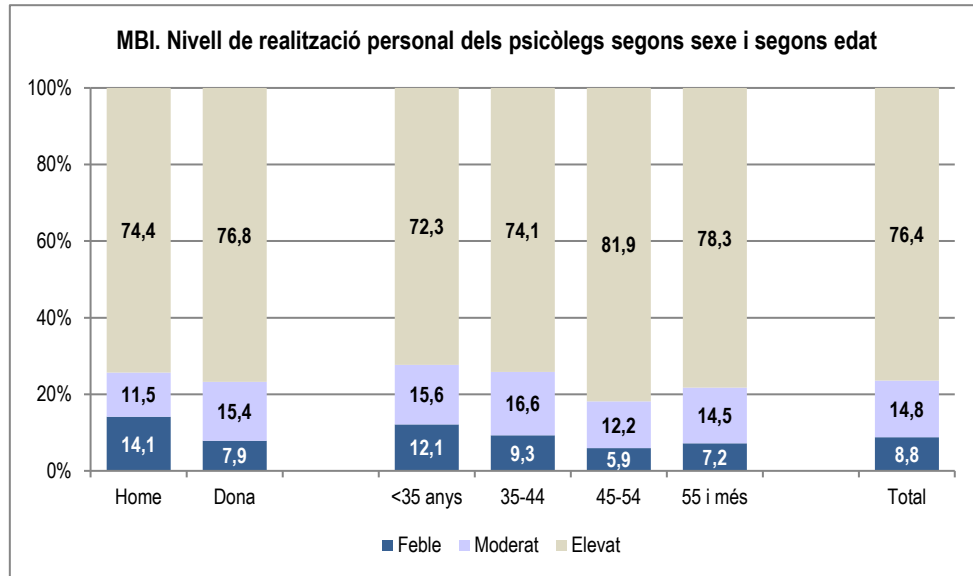


Aquest esgotament afecta els professionals de tota mena, independentment de les circumstàncies en què es desenvolupa la seva feina, però hi ha algunes que el propicien en major mesura. Treballar al sector públic (34%) o concertat (43,5%), en un centre sanitari (41%) i com a assalariat (36%) afavoreix la presència d'esgotament emocional en un nivell elevat o, més freqüentment, moderat.

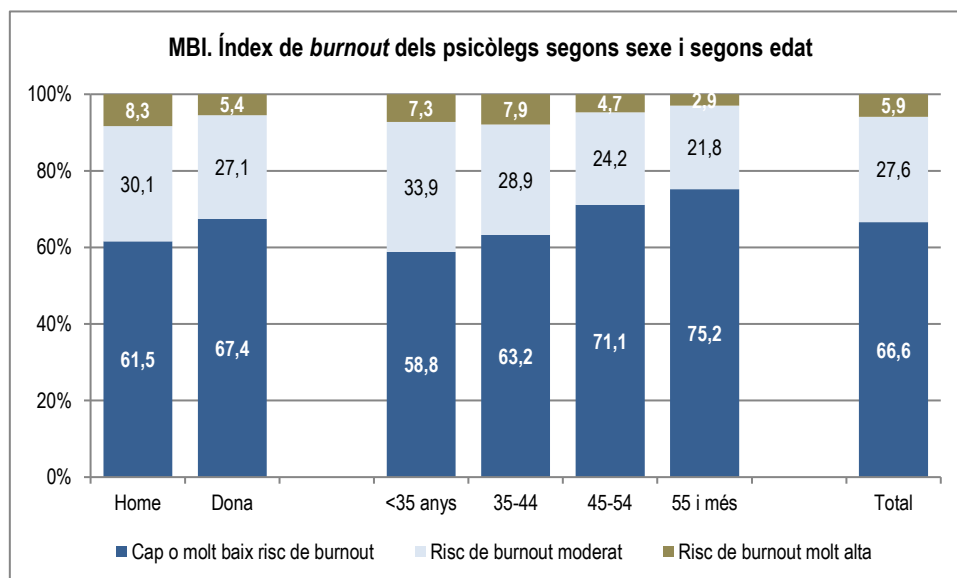


La dimensió d'estrès que es manifesta com una pèrdua de l'empatia amb els pacients és la més freqüent i afecta un 38,6% dels psicòlegs catalans, més els homes (46%) que les dones (37%). Aquestes xifres es presenten majoritàriament en la modalitat moderada, cosa que vol dir que l'esgotament o la pèrdua d'empatia es troben en estat latent, cal parar atenció i monitoritzar la situació, però no implica necessàriament que es tracti d'una situació de risc.

La dimensió de realització personal és la que es valora més positivament per part dels psicòlegs catalans. El 76,4% percep la seva actuació com a positiva per als seus pacients i un 23% desconfia de la seva capacitat professional o no se sent realitzat a la seva feina.



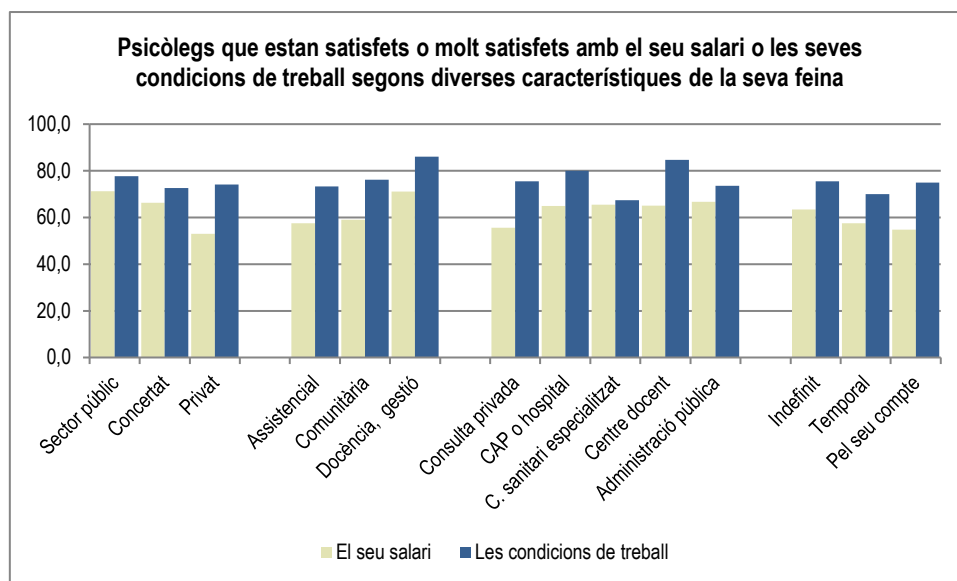
Els psicòlegs que es troben en situació d'alt risc d'esgotament professional representen un 5,7% del total. Els que es troben en una situació de risc d'esgotament professional moderat representen un 27,6%. Aquests no requereixen una atenció urgent com els anteriors però sí que és convenient establir accions preventives i estratègies de contenció del problema.



Nivell de satisfacció amb la feina

El 58,2% dels psicòlegs està satisfet o molt satisfet amb el seu salari i el 73,5% amb les seves condicions de treball. Aquestes xifres són positives si les comparem amb l'opinió d'altres professionals del sector social i sanitari. Tant els pediatres a Espanya (64,7 satisfets amb les condicions de treball i 48,0% amb el salari), com les infermeres i infermers de Catalunya (49,1% i 38,7%, respectivament) o els farmacèutics comunitaris (65,5% i 49%) puntuen la seva satisfacció amb el salari o amb les condicions de treball per sota o molt per sota de la valoració dels psicòlegs.

Un altre element positiu a destacar en aquest tema és que al llarg dels anys d'exercici professional, la valoració dels ingressos i de les condicions de treball augmenta molt favorablement i de manera progressiva.

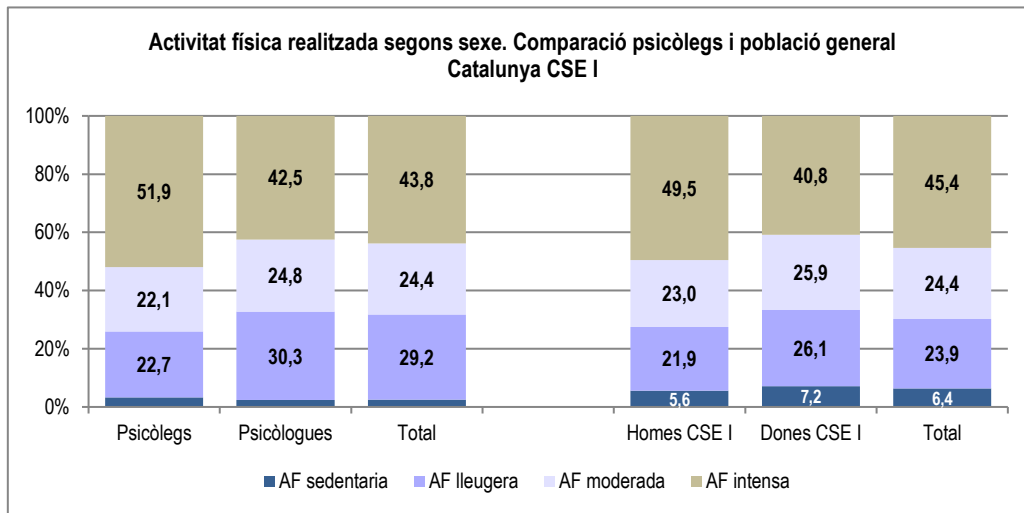


Estils i hàbits de vida relacionats amb la salut

Activitat física

Pràcticament tots els psicòlegs han realitzat algun tipus d'exercici físic en els set dies anteriors a la realització de l'estudi. Els que no han realitzat cap activitat física (sedentaris) representen només el 2,5% del total. Destaquen, a més, els psicòlegs que realitzen una activitat

física intensa (43,8%), bé pel temps setmanal que dediquen a caminar o a fer activitats físiques moderades bé per la mateixa intensitat de l'esport realitzat.

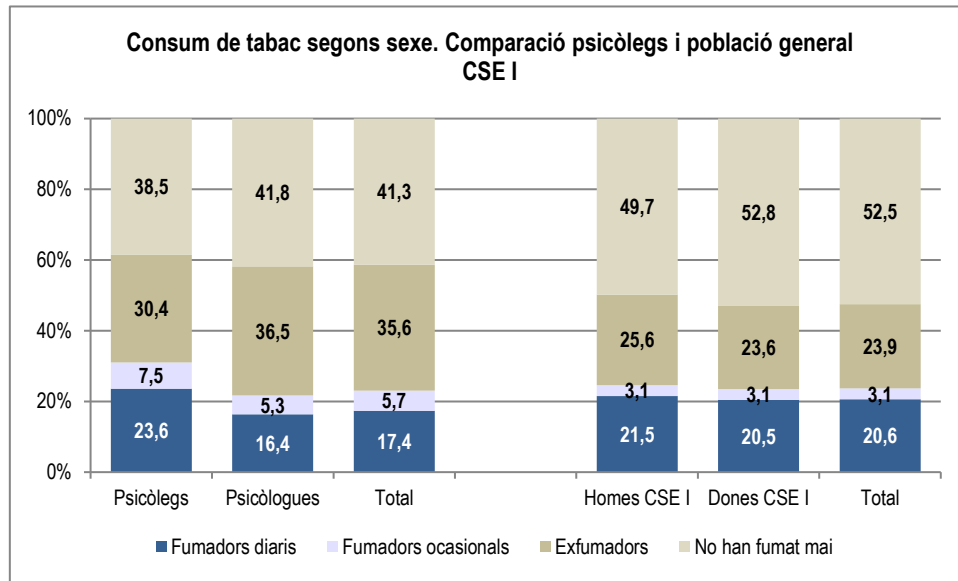


El nivell de sedentarisme i la pràctica d'activitat física és molt similar entre els psicòlegs i la població catalana del seu estatus social. La prevalença del sedentarisme és fins i tot més baixa entre els psicòlegs i no hi ha variacions en el grau d'intensitat de la pràctica. Així doncs, es pot dir que els hàbits d'activitat física dels psicòlegs entren dins dels paràmetres que l'OMS considera com a saludables i que a més són els mateixos que els de la població general del seu mateix grup social.

Consum de tabac

Un 23,0% dels psicòlegs es declara fumador, el 17,4% fuma de manera habitual o diària i el 5,7% ho fa de manera ocasional. Les diferències entre homes i dones són molt acusades tant si considerem els fumadors habituals com els ocasionals.

Es tracta d'una prevalença similar a la que es registra en població general pertanyent a la categoria socioeconòmica alta, que presenta un 23,7% de fumadors tot i que amb una major presència de fumadors diaris (20,6%) que entre els psicòlegs (17,4%). Les dones catalanes (23,6%) fumen una mica més que les psicòlogues (21,7%) mentre que en el cas dels homes passa el contrari: els psicòlegs (31,1%) fumen més que els homes catalans (24,6%) de categoria socioeconòmica I. En aquest cas, la diferència és significativa.



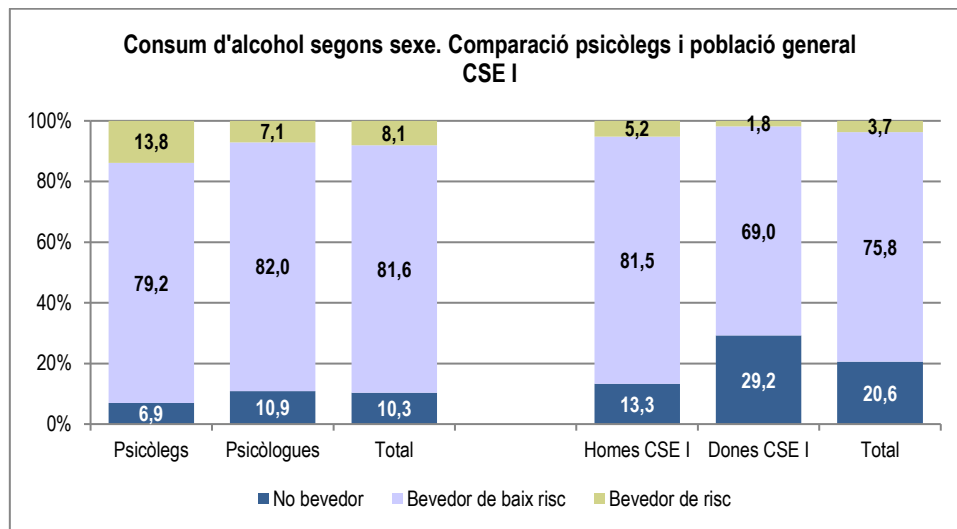
En relació amb altres col·lectius de professionals de la salut, la prevalença de fumadors diaris entre psicòlegs (17,4%) es troba per sobre de la dels metges (10%), la dels farmacèutics (10,6%), els odontòlegs (13,4%) o, amb menor diferència, la de les infermeres (15,3%).

D'altra banda, una mica més d'una quarta part (28,6%) dels psicòlegs fumadors han intentat deixar de fumar en els últims 12 mesos. Els fumadors que en major mesura han intentat deixar de fumar durant l'últim any són els que tenen entre 45 i 54 anys (36,5%) i els més joves (32%).

Consum d'alcohol

En el cas dels psicòlegs, predominen els que tenen un consum prudent o moderat. Un 10,3% són abstemis i un 81,6% són consumidors moderats. Els bevedors de risc representen un 8,1%. Es consideren bevedors de risc les persones que consumeixen 28 o més unitats en el cas dels homes o 17 o més en el cas de les dones, així com les que consumeixen mensualment cinc o més begudes seguides en una ocasió de consum.

La prevalença de bevedors de risc és més elevada entre els psicòlegs (8,1%) que en població general (3,7%) i es manté més elevada tant en homes (13,8% vs. 5,2%) com en dones (7,1% vs. 1,8%).



D'altra banda, enquestes similars realitzades a professionals de la medicina del nostre entorn recullen una prevalença de bevedors de risc similar a la que trobem en psicòlegs. Concretament els metges catalans presentaven una taxa de bevedors de risc del 10% i entre els pediatres els bevedors de risc representaven el 7,6%. En aquest cas, però, els consumidors de risc homes (13,8%) es trobaven al mateix nivell que els psicòlegs (13,8%), mentre que el de les dones (3,6%), es troba a un nivell més baix que el de les psicòlogues (7,1%).

Consum de drogues

Al voltant de la meitat dels psicòlegs (54,9%) ha pres alguna vegada a la seva vida algun tipus de substància estupefaent. La substància consumida més habitualment és el cànnabis, que ha estat com a mínim provat per un 42,8% dels psicòlegs, seguida del 25% que en alguna ocasió ha pres pastilles per dormir o tranquil·litzants sense prescripció mèdica. La resta de substàncies, la cocaïna, les amfetamines i, especialment, l'heroïna registren consums residuals tant al llarg de la vida com, especialment, en els últims 30 dies.

Amb l'edat es va reduint el consum de drogues amb l'excepció de les benzodiazepines, el consum sense prescripció de les quals, tant si considerem el passat com l'actual, s'incrementa progressivament amb l'edat. Són també els psicofàrmacs, les substàncies que presenten un percentatge més elevat de persistència del consum en el temps.

Hores de son

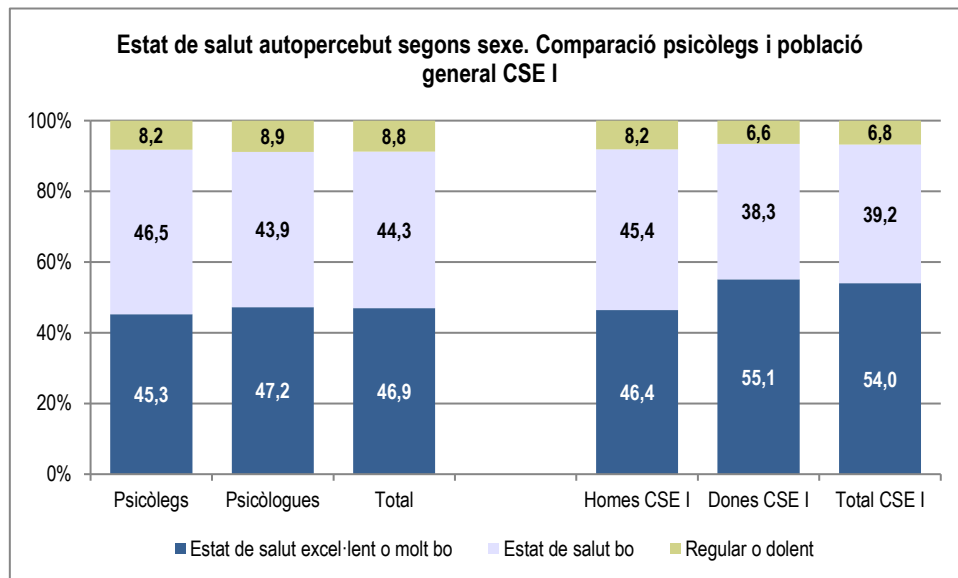
Un 16,7% dels psicòlegs catalans dormen habitualment 6 hores o menys i el nombre mitjà d'hores de son al dia se situa en 7,1 hores diàries. Les hores de son dels psicòlegs tampoc són molt diferents de les que presenta la població general pertanyent al seu mateix grup social. Si considerem les persones que no assolixen les 6 hores de son mínimes recomanades per

l'OMS, el percentatge és similar: un 16,7% dels psicòlegs i un 17,7% dels catalans no tenen un hàbit de son saludable.

Estat de salut

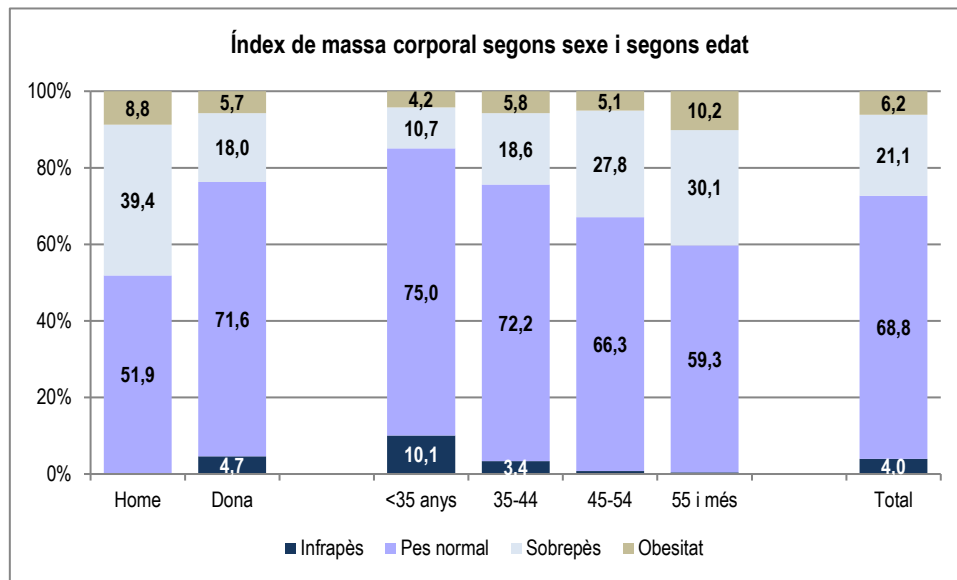
Estat de salut autopercebut

El 91,2% dels psicòlegs manifesta gaudir d'un bon estat de salut (bo, molt bo o excel·lent) i només un 0,2% el considera dolent. L'estat de salut dels psicòlegs és similar a la del mateix grup social si ens atenem a la seva percepció.



Obesitat i sobrepès

Un element que afecta directament la salut de les persones per tractar-se d'un factor de risc d'aparició o agreujament de malalties cardiovasculars, endocrines, osteomusculars o altres trastorns, és l'excés de pes.



Un 68,8% dels psicòlegs té un pes considerat normal i saludable. Un 21,1% presenta sobrepès (IMC 25-29 kg/m²) i un 6,2% obesitat (IMC ≥30 kg/m²). Només un 4% es troba per sota del pes que els correspondria i totes són dones, que representen un 4,7% d'aquestes. Aquesta situació no difereix de la prevalença de sobrepès i obesitat que registra la població general del mateix grup social que els psicòlegs. Per conèixer aquesta dada s'ha calculat l'índex de massa corporal (kg/m²) a partir del pes i la alçada autodeclarats.

Trastorns crònics

Un 61,6% dels psicòlegs declara patir com a mínim una malaltia o trastorn de llarga durada, més els homes (54,4%) que les dones (47,2%). Recordem que aquests tenen una mitjana d'edat superior i que, com es pot comprovar, a més edat, hi ha més probabilitats de tenir un o més trastorns crònics, tant en homes com en dones. El 37,8% dels psicòlegs menors de 35 anys té algun trastorn crònic enfront del 68,3% dels majors de 55 anys.

Trastorns crònics declarats pels psicòlegs segons sexe i edat (resposta induïda)

	Homes	Dones	Total
Malalties respiratòries	8,1	7,9	7,9
Diabetis	3,8	0,5	1,0
Hipertensió	20,0	5,2	7,3
Malalties cardiovasculars	4,4	1,2	1,6

Malalties digestives	6,9	11,4	10,7
Hipercolesterolèmia	16,9	13,2	13,7
Trastorns d'ansietat	5,0	8,0	7,6
Trastorns depressius	1,9	2,9	2,7
Altres trastorns crònics	16,3	20,5	19,9
Pateixen depressió i/o ansietat	5,6	9,3	8,8
Declaren algun trastorn crònic	54,4	47,2	48,2

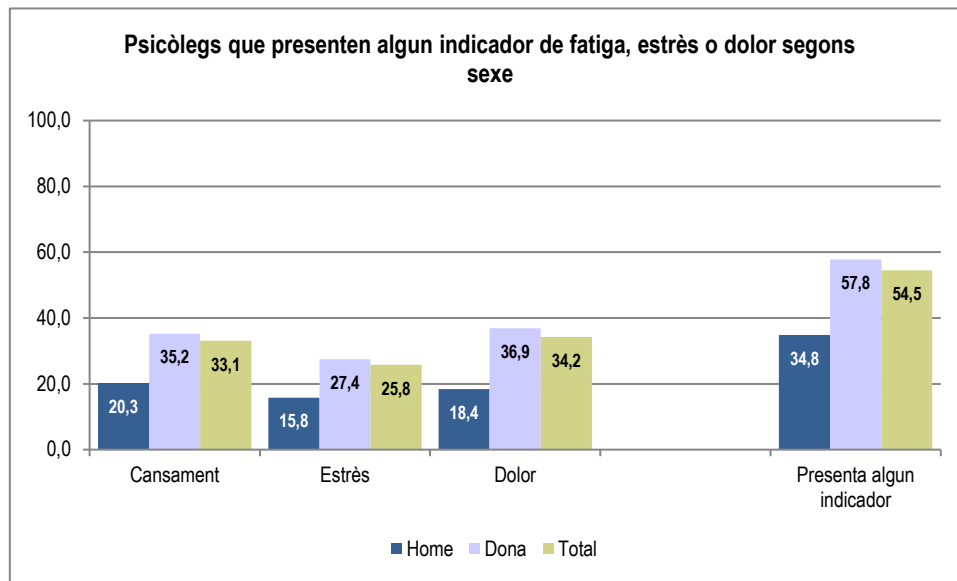
La prevalença de molts d'aquests trastorns crònics està relacionada amb l'edat, com ara la diabetis, el colesterol, les malalties cardiovasculars i la hipertensió que van apareixent progressivament a mesura que aquesta augmenta i és un dels motius pels quals els psicòlegs, una mica més envellits que les psicòlogues, presenten una major incidència d'aquests trastorns.

Els trastorns depressius i/o d'ansietat són més freqüents entre els dones (9,3%) que entre els homes (5,6%) i presenten la prevalença més alta entre els menors de 35 anys (11,1%). Posteriorment, i a diferència del que passa en població general, la presència de problemes d'ansietat va minvant fins arribar a un 6,8% entre els majors de 55 anys.

Igualment els problemes de depressió/ansietat dels psicòlegs de Catalunya es troben molt per sota dels que presenten altres grups de professionals de la salut, per exemple, els metges catalans (14,5%), els pediatres espanyols (10,7%), les infermeres i infermers (17,9%) i els farmacèutics comunitaris de Catalunya (21%).

Indicadors de dolor, fatiga i estrès

Una mica més de la meitat dels psicòlegs (54,5%) ha presentat algun d'aquests símptomes durant l'últim mes: el 34,2% n'ha presentat almenys un associat al dolor, un 33,1% algun símptoma de cansament i un 34,2% algun tipus de dolor.



En tots els casos, les dones presenten una major prevalença de cadascun dels indicadors, tant si els considerem individualment com per mòduls o en el seu conjunt, i s'atenuen progressivament amb l'edat.

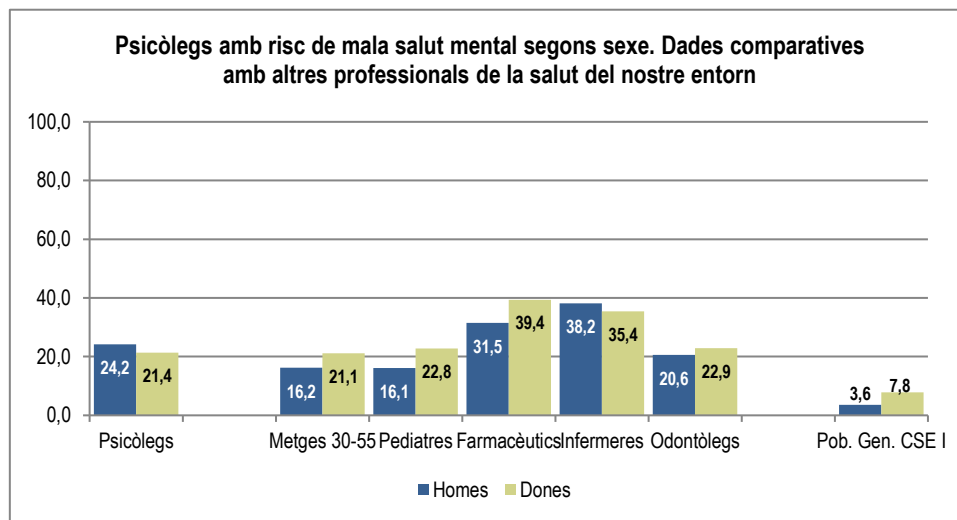
Es tracta d'unes xifres molt inferiors a les que presenten les infermeres i infermers de Catalunya, el 76,6% de les quals presenta algun indicador de fatiga (51,3%), d'estrès (44,6%) o de dolor (57,1%), però força similars a les obtingudes per a altres professionals de la salut. Per exemple, entre els metges catalans (2006), un 50,3% presenta algun símptoma relacionat amb la fatiga (29,1%), l'estrès (23,1%) o el dolor (26,9%).

Salut mental

Per apropar-nos al coneixement de l'estat de salut mental dels psicòlegs s'ha utilitzat el General Health Questionnaire de 12 ítems (GHQ-12). Els resultats apunten que un 21,8% dels psicòlegs té algun risc de patir un trastorn mental. D'altra banda, el risc de tenir una mala salut mental disminueix de manera gradual amb l'edat. Si entre els menors de 35 anys, el risc de patiment mental afecta un 27,7% dels professionals, entre els majors de 55, es situa en un 13,5%, és a dir, la probabilitat baixa a la meitat.

L'índex de salut mental dels psicòlegs contrasta amb els resultats recollits en població general (de la mateixa categoria socioeconòmica i del mateix grup d'edat) on la prevalença de risc de patir mala salut mental és notablement més baixa (7,3%).

No obstant això, hi ha nombrosos estudis que mostren que els professionals de la salut acostumen a donar puntuacions més altes en el GHQ, o el que és el mateix, que tendeixen a presentar un major risc de mala salut mental que la població general o altres col·lectius professionals. Per exemple, l'índex de salut mental dels psicòlegs es troba al mateix nivell que els metges (2006) o els odontòlegs (2017) i per sota del dels farmacèutics comunitaris (2015-16) o de les infermeres i infermers (2015-16).



Ús de serveis sanitaris, medicació i pràctiques preventives

Consum de medicaments

Un 10% dels professionals pren algun tipus de psicofàrmac (hipnòtics, ansiolítics i/o antidepressius), les dones (10,3%) més que no pas els homes (7,5%). Aquest consum augmenta amb l'edat de manera que un 13,5% dels majors de 55 anys pren algun psicofàrmac, sobretot ansiolítics. Cal ressaltar que els antidepressius, els antibiòtics i els medicaments associats a les malalties desenvolupades per cadascú amb l'edat són els que més es prenen per prescripció mèdica. En canvi, només ho fa aproximadament el 40% dels professionals que pren tranquil·litzants i hipnòtics.

La comparació amb població general mostra que els psicòlegs són majors consumidors de fàrmacs. Un 54,3% de la població adulta espanyola pertanyent a la categoria socioeconòmica

alta ha pres algun medicament en els 15 dies anteriors a l'enquesta (50,9% dels homes i 57,9% de les dones) enfront del 73,9% del col·lectiu de psicòlegs (67,9%) i psicòlogues (74,9%).

Tanmateix, si considerem els medicaments de cada tipus, les diferències no són molt rellevants i el comportament dels psicòlegs és força similar al de la població espanyola, tret de les vitamines i minerals, que presenten un nivell de consum que gairebé triplica el de la població general.

En relació amb altres professionals de la salut, en canvi, el percentatge de psicòlegs que ha pres algun medicament en els últims 15 dies és menor que el registrat pels pediatres espanyols (80,3%), els farmacèutics comunitaris (82,7%) o, amb una menor diferència, les infermeres i infermers (77,7%) i els odontòlegs de Catalunya (79%).

Pràctiques preventives (vacuna de la grip, control del colesterol i la tensió i revisió ginecològica)

El 10,9% dels psicòlegs es posa la vacuna contra la grip. Més els homes (19,3%) que les dones (9,4%) i es vacunen sobretot a partir dels 60 anys (28,7%), una mica més que la població catalana d'aquest mateix grup d'edat, que es vacuna de manera regular en un 22,9% dels casos.

En el cas del control del colesterol es tracta de percentatges que coincideixen amb el nivell de pràctiques preventives de la població general del mateix grup social. Tanmateix, els psicòlegs es controlen la tensió menys que la població catalana. Un 33,3% es controla periòdicament la tensió, sobretot els homes (48,4%), i un 58,6% el colesterol sense diferències en funció del sexe.

La gran majoria de psicòlogues (88,2%) es fa revisions ginecològiques de manera periòdica i se'n fan més a mesura que són més grans, tot i que les dones menors de 40 anys ja presenten un percentatge elevat (84,5% fins arribar al 90,6% de les majors de 55 anys). Es tracta de percentatges similars als d'altres professionals sanitàries.