



**Unió General de
Treballadores i Treballadors
de Catalunya**

Nou servei de suport psicològic per a afiliades i afiliats de la UGT de Catalunya

**Un nou recurs sindical per cuidar la salut
mental de les persones treballadores**

Informe juliol 2026

Amb el suport de

a la feina



Generalitat
de Catalunya

Informe de presentació del nou servei de suport psicològic per a afiliades i afiliats de la UGT de Catalunya

Un nou recurs sindical per cuidar la salut mental de les persones treballadores

La UGT de Catalunya ha posat en marxa un nou servei de suport psicològic adreçat a les persones afiliades, amb l'objectiu d'oferir un espai professional, gratuït, confidencial i accessible per atendre situacions de malestar emocional, ansietat, estrès, dificultats personals o familiars, conflictes laborals i altres circumstàncies que afecten el benestar psicològic.

El servei funciona per via telefònica, està disponible les **24 hores del dia i els 365 dies de l'any** i permet parlar directament amb professionals especialitzats. No té límit de trucades ni de temps d'atenció, i garanteix l'anonimat de les persones usuàries. Per accedir-hi, les persones afiliades han de trucar al telèfon facilitat per la UGT de Catalunya i identificar-se amb el codi d'accés corresponent.

Amb aquesta iniciativa, la UGT de Catalunya reforça el seu compromís amb una concepció integral de la salut laboral. La salut mental no és una qüestió aliena al món del treball: les condicions laborals, la precarietat, la sobrecàrrega, la pressió, els conflictes als centres de treball, les dificultats de conciliació o la inseguretat vital poden tenir un impacte directe sobre l'estat emocional de les persones treballadores.

Per això, aquest servei no s'ha concebut només com una eina d'atenció individual, sinó també com una resposta sindical davant una realitat cada vegada més present: el creixement del malestar emocional i la necessitat d'oferir recursos àgils, propers i professionals a les persones afiliades.

Per què posem en marxa aquest servei?

La UGT de Catalunya posa en funcionament aquest servei perquè la salut mental s'ha convertit en una de les principals preocupacions socials i laborals. L'ansietat, l'estrès, el cansament emocional, les situacions de bloqueig, els conflictes familiars o laborals, la depressió i el dol formen part de les dificultats que moltes persones afronten en algun moment de la seva vida.

Des del sindicalisme, entenem que el benestar emocional no es pot abordar únicament com una qüestió individual. Les persones treballadores viuen i desenvolupen la seva vida en un context social i laboral determinat. Quan les condicions de treball són inadequades, quan hi ha manca de personal, ritmes intensos, jornades excessives, pressió per objectius, inseguretat contractual o conflictes no resolts, la salut mental també se'n ressent.

El nou servei respon a tres necessitats principals. En primer lloc, oferir una primera resposta ràpida a les persones afiliades que necessiten suport

emocional. En segon lloc, contribuir a normalitzar la demanda d'ajuda psicològica i a trencar l'estigma que encara acompanya la salut mental. I, en tercer lloc, reforçar la dimensió preventiva de l'acció sindical, incorporant la salut emocional com una part essencial de la defensa de la salut laboral.

Aquest servei permet que qualsevol afiliada o afiliat pugui rebre orientació en situacions d'ansietat, estrès, malestar emocional, dificultats personals, situacions familiars complexes o necessitat d'acompanyament.

Objectius del servei

El servei de suport psicològic de la UGT de Catalunya neix amb els objectius següents:

Oferir suport emocional immediat. El servei permet que la persona afiliada pugui parlar amb un professional en el moment que ho necessita, sense llistes d'espera i sense haver de passar per circuits complexos.

Garantir un espai confidencial i segur. L'anonimat i la confidencialitat són elements centrals del servei. Això facilita que les persones puguin expressar amb llibertat allò que els preocupa i rebre orientació sense por a ser jutjades.

Acompanyar en situacions de malestar personal, familiar o laboral. El servei no es limita a una única tipologia de problema. Dona resposta a situacions d'ansietat, estrès, malestar emocional, conflictes familiars, problemes personals, dol, depressió o dificultats vinculades al clima laboral.

Detectar necessitats emergents entre l'afiliació. Les dades del primer mes de funcionament permeten començar a identificar quins són els principals motius de consulta i quines preocupacions apareixen amb més freqüència.

Reforçar la prevenció dels riscos psicosocials. El servei és també una eina per posar sobre la taula que la salut mental ha de formar part de les polítiques de prevenció a les empreses i de l'acció sindical quotidiana.

Primer balanç: 114 trucades en el primer mes

Durant el primer mes de funcionament, entre l'1 i el 29 de juny, el servei ha atès **114 trucades**. Aquesta xifra mostra una resposta significativa per part de l'afiliació i confirma que existia una necessitat real d'un recurs d'aquestes característiques.

Del total de trucades, **32 van ser consultes informatives**, que representen el **28%**, i **82 van ser consultes psicològiques**, el **72%** del total. Aquesta dada és especialment rellevant perquè indica que la majoria de persones que han utilitzat el servei no ho han fet només per demanar informació, sinó per exposar una situació concreta de malestar o necessitat d'acompanyament professional.

Pel que fa a la distribució per sexe, el servei ha rebut **70 trucades d'homes**, el **61%**, i **44 trucades de dones**, el **39%**.

Territorialment, la major part de les trucades provenen de **Barcelona**, amb **83 consultes**, el **73%** del total. També s'han registrat consultes de **Tarragona i Girona**, amb 10 trucades cadascuna —el 9% en cada cas—; **Lleida**, amb 5 trucades —el 4%—; **Balears**, també amb 5 trucades —el 4%—, i **Madrid**, amb 1 trucada —l'1%.

Aquestes dades territorials reflecteixen el pes demogràfic i afiliatiu de Barcelona, però també evidencien que el servei pot ser útil més enllà de l'àrea metropolitana. El fet que sigui telefònic, immediat i disponible tots els dies de l'any facilita l'accés a persones de diferents territoris, sense necessitat de desplaçaments.

Principals motius de consulta

L'anàlisi de les 82 consultes psicològiques ateses durant el primer mes de funcionament del servei mostra que una part molt significativa del malestar emocional expressat per les persones afiliades té relació directa o indirecta amb l'àmbit laboral. Tot i que les categories estadístiques recullen motius diversos —ansietat, estrès, clima laboral, depressió o problemes personals i familiars—, la lectura qualitativa de les consultes evidencia que el treball apareix sovint com un factor central o determinant en l'origen, l'agreujament o el manteniment del patiment psicològic.

El principal motiu de consulta ha estat l'ansietat i l'estrès multifactorial, amb 40 consultes, que representen el 49% del total de les consultes psicològiques. Aquesta dada és especialment rellevant perquè, malgrat que l'ansietat i l'estrès poden tenir causes diverses, una part important d'aquestes trucades (aproximadament dues de cada tres) giraven al voltant de situacions vinculades a la feina: estrès laboral, sobrecàrrega, esgotament professional, *burnout*, conflictes amb comandaments o companys, situacions de pressió sostinguda i episodis compatibles amb assetjament psicològic o sexual en l'entorn laboral.

Així, l'ansietat i l'estrès no poden interpretar-se únicament com una problemàtica individual o desvinculada del context. En molts casos, són l'expressió psicològica d'unes condicions de treball que generen malestar: ritmes excessius, manca de suport, inseguretat, absència de reconeixement, dificultats per conciliar o una organització del treball que no té prou en compte la salut emocional de les persones treballadores.

El segon motiu específic de consulta ha estat el clima laboral, amb 13 consultes, el 16% del total. Aquest bloc té una lectura clarament laboral. Les persones que han trucat per aquest motiu han exposat situacions relacionades amb conflictes a la feina, tracte injust o discriminatori per part de superiors, males relacions amb companys i companyes, manca de comunicació, tensió en els equips i entorns de treball percebuts com a hostils o poc saludables.

Aquestes consultes posen de manifest que el clima laboral no és un element menor ni una qüestió subjectiva sense conseqüències. Un mal ambient de treball pot tenir un impacte directe sobre la salut mental, pot afavorir l'aparició d'estrès, ansietat o simptomatologia depressiva, i pot deteriorar profundament la vida quotidiana de les persones treballadores. Per això, des de la UGT de Catalunya insistim que les empreses tenen l'obligació de prevenir els riscos psicosocials i d'actuar davant situacions de conflicte, assetjament, discriminació o tracte degradant.

També cal destacar les consultes vinculades a la depressió, que representen 4 casos, el 5% de les consultes psicològiques. Tot i que la depressió pot respondre a múltiples causes, en el marc d'aquest servei algunes d'aquestes situacions també apareixen connectades amb experiències laborals de desgast, bloqueig, manca de reconeixement, pressió continuada o vivències de desprotecció en l'entorn de treball.

En paral·lel, el servei també ha atès consultes relacionades amb problemes de parella, problemes personals, conflictes familiars, gestió del dol i situacions vinculades a infància i adolescència. Aquests motius formen part de la realitat vital de les persones i confirmen que el servei és útil com a espai ampli d'acompanyament emocional. Ara bé, en aquest primer balanç, el pes de les consultes relacionades amb ansietat, estrès, depressió i clima laboral obliga a posar el focus en la dimensió laboral del malestar psicològic.

Per tant, una de les conclusions més rellevants d'aquest primer mes és que la salut mental de les persones treballadores està profundament condicionada per l'entorn laboral. Les dades mostren que el servei no només atén situacions personals, sinó que també està fent emergir una realitat que sovint queda invisibilitzada: l'impacte psicològic de les males condicions de treball, dels conflictes laborals, de l'assetjament, del *burnout* i dels entorns professionals poc saludables.

Aquest resultat reforça la necessitat d'abordar la salut mental des de la prevenció dels riscos psicosocials i no només des de l'atenció individual. El servei de suport psicològic permet escoltar, orientar i acompanyar les persones afiliades, però també aporta informació valuosa per a l'acció sindical: cal continuar exigint a les empreses avaluacions de riscos psicosocials reals, protocols efectius contra l'assetjament, mesures contra la sobrecàrrega i una organització del treball que protegeixi la salut física i mental de les plantilles.

Una primera valoració positiva

La UGT de Catalunya fa una valoració positiva d'aquest primer mes de funcionament. Les 114 trucades rebudes en menys d'un mes indiquen que el servei cobreix una necessitat existent i que les persones afiliades l'han identificat com un recurs útil.

El fet que gairebé tres de cada quatre trucades hagin estat consultes psicològiques confirma que no es tracta només d'un servei informatiu, sinó d'un instrument real d'acompanyament emocional. També destaca el pes de l'ansietat, l'estrès i el clima laboral, que conjuntament concentren una part molt important de les consultes psicològiques rebudes.

Aquest primer balanç reforça tres idees. La primera és que la salut mental forma part de les necessitats quotidianes de les persones treballadores. La segona és que cal facilitar l'accés a recursos de suport psicològic de manera ràpida i confidencial. I la tercera és que els riscos psicosocials han de tenir un lloc central en les polítiques de prevenció i en la negociació sindical.

Conclusions

El nou servei de suport psicològic per a afiliades i afiliats de la UGT de Catalunya neix com una resposta concreta davant una necessitat creixent: cuidar la salut mental de les persones treballadores i oferir suport emocional quan apareixen situacions de malestar.

El primer mes de funcionament confirma que el servei és necessari. Les 114 trucades ateses entre l'1 i el 29 de juny, amb un 72% de consultes psicològiques, mostren que moltes persones necessiten espais d'escolta professional, orientació i acompanyament.

Les dades també evidencien que l'ansietat i l'estrès són els principals motius de consulta, seguits del clima laboral. Aquesta realitat reforça el posicionament de la UGT de Catalunya: la salut mental ha de ser una prioritat social, laboral i sindical que hem d'abordar des de diferents àmbits.

Amb aquest servei, la UGT de Catalunya vol estar al costat de l'afiliació també en els moments de vulnerabilitat emocional. Però alhora vol enviar un missatge clar a les empreses i a les administracions: cal abordar la salut mental des de la prevenció, la responsabilitat col·lectiva i la millora de les condicions de treball.

Cuidar la salut mental també és defensar drets. I defensar drets és garantir que les persones treballadores puguin viure i treballar en entorns saludables, segurs, respectuosos i dignes.