



Work-life balance e stabilità economica: cosa emerge dall'indagine Unobravo al proprio network di psicologi

- *In occasione del World Mental Health Day, Unobravo lancia una survey alla sua comunità clinica*
- *I dati della survey mostrano un quadro in trasformazione, tra crescita, nuove opportunità offerte dalla tecnologia, ricerca di maggiore stabilità e conciliazione vita-lavoro*

[Link immagini](#)

Milano, 9 ottobre 2025 – Il settore della salute mentale in Italia vive un momento di profonda trasformazione. Negli ultimi sei anni i liberi professionisti sono passati da 61.000 a 81.000 (+33%), secondo i dati del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP). Una crescita che riflette l'aumento della domanda di supporto psicologico - cresciuta del 10% nel solo 2024, secondo ENPAP - ma che porta con sé anche esigenze legate alla ricerca di maggiore stabilità economica, alla conciliazione vita-lavoro, alla sostenibilità e qualità della vita lavorativa dei professionisti. Gli ultimi anni poi - complice la pandemia - hanno visto la nascita e il rapido sviluppo di nuovi modelli di lavoro e collaborazione abilitati dalle nuove tecnologie, a partire dal digitale.

All'interno di questo scenario, **Unobravo - servizio di psicologia online e Società Benefit - ha raccolto le esperienze di oltre 2.000 psicologi del proprio network¹** per approfondire come stia cambiando il loro modo di lavorare.

Dalla survey emerge un dato chiaro: **la dimensione digitale** ha permesso a molti dei professionisti di Unobravo di raggiungere **un maggiore equilibrio e una maggiore stabilità**. Il 77% dei partecipanti ha registrato un miglioramento della propria situazione economica, mentre il 62% segnala una maggiore continuità lavorativa. Un aspetto, poi, sicuramente rilevante nel dibattito attorno all'accesso alla terapia riguarda il **superamento delle barriere geografiche**: la maggioranza (84%) dei rispondenti alla survey ha evidenziato come il setting online abbia dato loro la possibilità di raggiungere pazienti che altrimenti non avrebbero potuto seguire. Nell'ambito poi della qualità della pratica clinica, per oltre un terzo (34%) degli intervistati è un elemento fondamentale - a garanzia della crescita professionale - potersi avvalere di un riferimento clinico

¹ L'indagine è stata condotta internamente all'azienda e le risposte sono state fornite in modo volontario e del tutto anonimo, a garanzia dell'autenticità dei dati.

in caso di necessità.

La possibilità di essere supportati nell'esercizio della professione dalle nuove tecnologie si è anche rivelato un potente motore di crescita personale: per oltre l'85% degli psicologi che collaborano con Unobravo, il digitale ha ampliato oppure offerto **nuove prospettive di carriera**.

Inoltre, l'82% dei professionisti intervistati dichiara di riuscire oggi a conciliare meglio vita privata e lavoro, e oltre sei su dieci indicano nella **gestione del tempo e degli spazi** il vantaggio più importante per loro offerto dal lavoro online. Un risultato particolarmente significativo se si considera la composizione demografica della categoria: secondo i dati ENPAP, **l'84% degli psicologi iscritti in Italia sono donne, con un'età media di circa 33 anni** - un profilo che rispecchia da vicino anche quello della rete Unobravo. Per molte di loro, la possibilità di trovare un equilibrio sostenibile tra vita professionale e personale rappresenta ancora oggi una priorità centrale.

Si tratta di evidenze che si inseriscono in un contesto in cui la ricerca di sostenibilità e riconoscimento professionale è sempre più sentita. Le analisi dell'ENPAP confermano che, nonostante la crescita della domanda di supporto psicologico nel Paese, **permangono tra i professionisti forti differenze reddituali** tra aree geografiche e fasce d'età, e che i più giovani faticano a consolidare un reddito stabile. La survey di Unobravo conferma che l'equilibrio personale e professionale e la continuità lavorativa rappresentano oggi un'esigenza prioritaria, accanto al bisogno di mantenere standard elevati di professionalità, formazione e supervisione clinica.

"Questi dati restituiscono una fotografia dell'evoluzione e dei bisogni emergenti della nostra professione, su cui è importante riflettere e stimolare un confronto positivo", afferma Danila De Stefano, founder e CEO di Unobravo. "Abbiamo sempre creduto che la sostenibilità della salute mentale passi da entrambe le prospettive del percorso terapeutico: dall'accessibilità per chi cerca un supporto psicologico e dall'importanza di valorizzare chi lo offre. Le sfide restano molte, ma è da qui che nasce la possibilità di costruire modelli di lavoro sostenibili."

I dati mostrano che la diversificazione dei contesti in cui gli psicologi operano - dal privato al digitale, fino ai servizi pubblici - rappresenta oggi un valore aggiunto concreto, capace di generare benefici reciproci: maggiore flessibilità e benessere per i professionisti, continuità e accessibilità per i pazienti.

[A questo link](#) una sintesi dei dati dell'indagine

La CEO di Unobravo è a disposizione per approfondimenti e commenti sui dati della ricerca, sul futuro della professione psicologica e sulle sfide del settore Health-Tech.

Unobravo

Nata nel 2019, Unobravo è un'azienda e Società Benefit che offre un servizio di psicologia online. Unobravo si propone come un punto di riferimento affidabile, competente ed empatico nella vita delle persone, per aiutarle nel raggiungimento del benessere psicologico e supportarle nella crescita personale, e lavora ogni giorno per abbattere lo

stigma sui temi di salute mentale, normalizzando l'accesso al supporto psicologico attraverso prezzi accessibili e l'attenta selezione di professionisti. Ad oggi conta una équipe di oltre 8.000 psicologi, più di 400.000 pazienti e un core team di oltre 300 persone.

Unobravo S.r.l. Società Benefit, centro sanitario sito in Corso Vercelli 55, 20144, Milano. Autorizzazione sanitaria: ATS Milano n. I-762/2022. Direttore Sanitario: Dott.ssa Barbara Mantellini iscritta all'albo dei Medici Chirurghi della provincia di Milano, n° 37532.

**Ufficio
Theoria PR**

stampa

unobravo@theoria.it

Alessia Tondo | alessia.tondo@theoria.it | cell.: 328 4243937

Irene Deserra | irene@theoria.it | cell: 338 8729064

External Communications

Unobravo

Miriam Forte | Head of Communications | miriamforte@unobravo.com

Valentina Zotti | External Communications & PR Specialist | valentinazotti@unobravo.com

Camilla Tomadini | PR & Communications Manager | camillatomadini@unobravo.com