

869 DIAS DE GUERRA, 869 DIAS DE RESISTENCIA INTERIOR

La revolución silenciosa de la salud mental en Ucrania

Cuando la guerra destruye por fuera... y por dentro

Desde que el primer misil cruzó el cielo de Ucrania en febrero de 2022, millones de vidas quedaron suspendidas. Casas derrumbadas, familias separadas, y un país herido. Pero hay heridas que no se ven, heridas que no sangran, pero que laten en silencio: la ansiedad, la pérdida, el insomnio, el miedo crónico, el trauma.

Ante este escenario desgarrador, **la salud mental ha emergido como el nuevo frente de batalla**. Y allí, en medio del caos, Coopera ONGD ha estado presente. **Tres años de trabajo ininterrumpido**, en los que **hemos atendido a más de 50.910 personas**, siendo **10.320 solo en los últimos seis meses**. Porque aunque los tanques rujan, **la esperanza también sabe gritar**.

El programa psicosocial de Coopera: Reconstruyendo desde adentro

❖ Contexto y orígenes

Coopera trabaja en Ucrania desde 2002, pero el estallido de la guerra marcó un antes y un después. Gracias al respaldo del Ayuntamiento de Madrid y la experiencia acumulada en crisis como la del Congo, se activó un **ambicioso plan de salud mental** en Kyiv.

Cuatro pilares estructuran nuestro trabajo:

1. **Formación a psicólogos** en trauma de guerra, con técnicas de vanguardia.
 2. **Psicoterapia online gratuita**, con especialistas ucranianos.
 3. **Apoyo psiquiátrico** y provisión de psicofármacos cuando es necesario.
 4. **Debriefing post-incidente** para atender de inmediato a víctimas de bombardeos, violencia o pérdidas.
-

Plataformas y centros: Cuando la ayuda encuentra su espacio

Mudra Sprava – Una red que sana

Con más de **15.927 usuarios en todo el mundo**, esta plataforma ha sido clave para romper el aislamiento de las víctimas. El 80% de quienes solicitaron atención presentaban niveles de estrés de 7 a 10 sobre 10. Aun así, **el 87% reportó una mejora tras solo una sesión**.

“Sobreviví a un ataque con cohetes. Perdí mi negocio. Ahora tengo miedo de que algo le pase a mi familia. No puedo adaptarme. No duermo...”
— Paciente, 31 años

Estos testimonios desgarradores son parte del alma del proyecto.

Community Centers en Zaporizhzhia y Kryvyi Rih – Hogares para el alma

Dos centros comunitarios físicos fueron abiertos en regiones duramente afectadas. No son solo edificios: son refugios donde el alma encuentra consuelo. Se realizan:

- Terapias individuales y grupales (arte, música, danza)
 - Espacios amigables para la infancia
 - Conferencias para desestigmatizar la salud mental
 - Capacitaciones para terapeutas
 - Actividades para más de 6.000 personas por año
-

El impacto: De Kyiv al mundo

Datos que estremecen, datos que iluminan

- **50.910 personas atendidas en tres años**
- **10.320 personas en los últimos seis meses**
- **1.628 pacientes únicos en la plataforma Mental Help**
- **3.669 sesiones psicológicas individuales**
- **31 publicaciones en medios y 180.000 visualizaciones en redes sociales**

Perfil de pacientes:

- **85% mujeres**
 - Edad promedio: 26–45 años
 - Principales motivos: ansiedad, estrés, relaciones afectivas, depresión y adaptación
-

Una nueva guerra, una nueva forma de combatirla

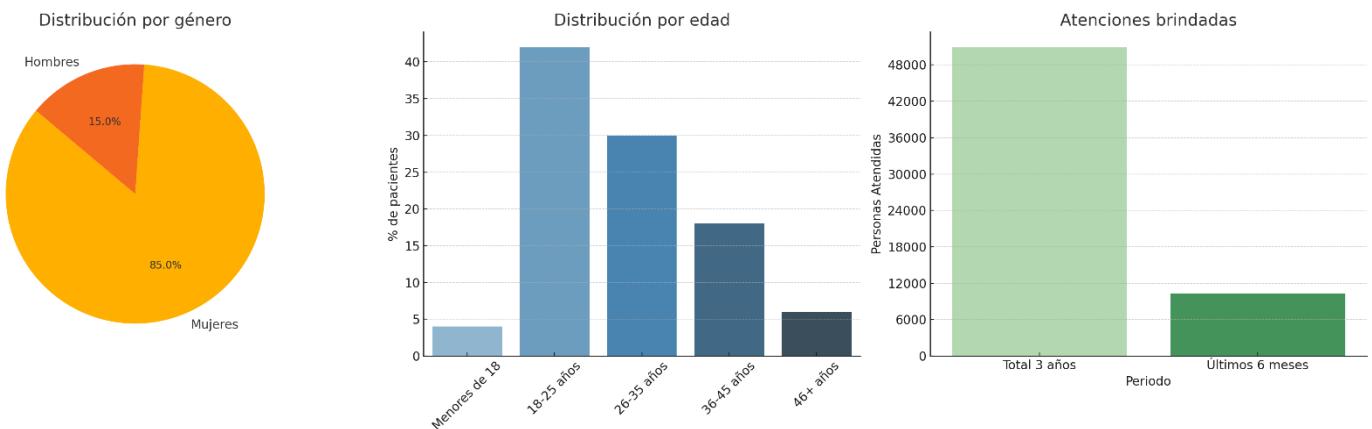
Lo que antes se consideraba invisible hoy es esencial. La salud mental no puede esperar. La guerra no solo destroza ciudades, también deja grietas internas. Pero con cada sesión, con cada psicólogo formado, con cada niño que vuelve a sonreír, **Ucrania demuestra que la victoria también se construye desde dentro.**

Y ahí, **Coopera ONGD seguirá estando**. Porque reconstruir un país no es solo levantar muros. Es también sanar corazones.

Conclusión: Ucrania brillará de nuevo

“Will Ukraine shine again?”

Sí. Con cada terapia, con cada abrazo, con cada vida que vuelve a tener sentido. La guerra continúa, pero también lo hace la esperanza.



■■■ 1. Distribución por género

Un 85% de las personas atendidas son mujeres, lo que confirma el mayor peso emocional que la guerra ha tenido sobre ellas, muchas veces como madres, cuidadoras o víctimas directas.

■■■ 2. Distribución por edad

Las edades más afectadas son de **18 a 35 años**, el corazón activo de la sociedad ucraniana. Estas personas han sido arrancadas de sus rutinas, sus proyectos y, en muchos casos, de sus familias.

■■■ 3. Personas atendidas

Comparación del impacto total:

- **50.910 personas atendidas en 3 años**
- **10.320 solo en los últimos 6 meses**, lo que revela un repunte de necesidades y posiblemente un mayor acceso y confianza en los programas.