



Until we are all equal



Federatia  
Organizațiilor  
Noguvernamentale  
Pentru  
Copil  
*România*

# HERIDAS INVISIBLES

**Abordando los  
desafíos de la  
salud mental y  
el apoyo para  
adolescentes  
y hombres  
jóvenes  
ucranianos**



**Resumen ejecutivo**

# La importancia de la salud mental, también en tiempos de guerra y de construcción de la paz

La guerra entre Ucrania y Rusia ha entrado ya en su tercer año. Además de la destrucción de infraestructuras y el coste en vidas humanas, según Naciones Unidas en Ucrania se registra la mayor crisis de desplazamiento de población de Europa desde la Segunda Guerra Mundial. Más de diez millones de personas continúan fuera de Ucrania, y hay 3,7 millones de desplazados internos. Por otro lado, alrededor de 4,2 millones de personas han regresado a sus hogares, y una cuarta parte de ellas volvieron de otros países.

Los efectos de las guerras provocan unos niveles de devastación emocional incalculables. Según la OMS, en Ucrania hasta 10 millones de personas corren el riesgo de padecer algún tipo de trastorno mental, desde ansiedad y estrés hasta afecciones más graves. Únicamente un 30% de quienes acudieron a las iniciativas de atención a la salud mental de las personas ucranianas que puso en marcha Naciones Unidas eran hombres.

En la misma línea, nuestro informe *Heridas Invisibles: abordando los desafíos de la salud mental y el apoyo para adolescentes y hombres jóvenes ucranianos* señala que una de las barreras principales para que los hombres no pidan ayuda en los servicios de atención a la salud mental son las pautas de género que les enseñan a no mostrarse vulnerables y a resolver sus problemas por sí mismos. Además, este informe demuestra que la guerra refuerza aún más los roles de género, que en el caso de los hombres se asocia con su papel como proveedores.

Igualmente, hay otros retos estructurales del ecosistema de salud mental, relativos a la falta de financiación, o a la ausencia de profesionales, que dificultan su efectividad. Los desafíos que ha supuesto la continuidad educativa, la integración y apoyo social y el futuro profesional y expectativas laborales hacen necesario seguir trabajando por el deseo de estabilidad, seguridad y realización profesional de estos jóvenes.

En los informes que Plan International ha realizado sobre Ucrania se resalta que la población necesita, pero desconoce, los servicios de salud mental; además, los que hay son insuficientes o implican un coste económico que la población no puede asumir. En este sentido, se requiere que los gobiernos nacionales y locales, con el apoyo de los donantes, incrementen de forma urgente los servicios gratuitos disponibles de salud mental y apoyo psicosocial y que se implemente una amplia campaña multilingüe para aumentar la concienciación pública sobre la necesidad de acceder a estos servicios.

Desde el inicio de la guerra, la respuesta de Plan International ha llegado a casi 900.000 personas, entre ellas más de 350.000 niños y niñas, con ayuda humanitaria de emergencia. La organización ha centrado su respuesta en el suministro de refugio, artículos no alimentarios, educación para personas desplazadas internas y refugiadas y programas de apoyo psicosocial, abordando las necesidades de salud mental de niños, niñas, adolescentes y familias.

En un momento en el que se está tratando de llegar a la paz entre las dos partes, es necesario tener en cuenta todos los aspectos para que sea duradera; el cuidado del bienestar emocional de la población es clave para sanar las profundas heridas de tres años de guerra.

**Concha López**

CEO Plan International España



# Contexto

En 2025, se estima que **12,7 millones de personas en Ucrania necesitarán asistencia humanitaria, incluidos 2 millones de niños y niñas**, que luchan potencialmente con traumas psicológicos no abordados<sup>1</sup>.

La guerra a gran escala en Ucrania ha afectado profundamente la vida de familias y comunidades tanto dentro del país como en países de acogida como Polonia, Rumanía y Moldavia.

La situación ha provocado desplazamientos masivos, ha puesto en peligro vidas, la salud y la seguridad; ha expuesto a la población civil a la violencia y ha afectado gravemente la educación, el empleo y los servicios esenciales.

Si bien gran parte de la respuesta humanitaria se ha centrado principalmente en las mujeres y la infancia<sup>2</sup>, las necesidades de **Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias (SMAPS)** de los adolescen-

tes y los hombres jóvenes a menudo no se han tenido en cuenta.

Mientras la guerra continúa, los jóvenes se enfrentan a desafíos psicosociales y de salud mental determinados por el **desplazamiento, las expectativas de género, la exposición a la violencia y las barreras estructurales para acceder a la atención**. Éstas incluyen normas de género restrictivas que desalientan la búsqueda de ayuda, limitaciones de movimiento debido a la preocupación por la movilización militar para los mayores de 25 años, y la inestabilidad financiera que limita el acceso a estos servicios de apoyo.

<sup>1</sup><https://ukraine.un.org/en/289506-unhcr-after-three-years-war-ukrainians-need-peace-and-aid>

<sup>2</sup><https://www.unwomen.org/es/noticias/reportaje/2022/09/las-mujeres-y-las-ninas-lideran-la-respuesta-humanitaria-a-la-guerra-en-ucrania>



© Kasia Strek, Plan International



# Objetivo y metodología

**Esta investigación<sup>3</sup> destaca cómo influyen las barreras estructurales y culturales en las experiencias de salud mental de adolescentes y hombres jóvenes, y tiene como objetivo proporcionar recomendaciones prácticas para mejorar la accesibilidad a los servicios de apoyo emocional en emergencias.**

Se ha realizado en **Ucrania, Polonia, Rumanía y Moldavia**, y se basa en una metodología con enfoque participativo a partir de la que se han recogido datos cualitativos de adolescentes y hombres jóvenes, familias, profesionales de la salud mental, educadores y actores humanitarios, complementados con dos encuestas.

Un total de 447 personas participaron en el estudio en Ucrania, Polonia, Rumanía y Moldavia. 159 adolescentes y hombres jóvenes participaron en grupos focales, entrevistas o en la encuesta. Se realizaron 94 entrevistas y 29 grupos focales con una amplia gama de actores clave (por ejemplo, profesionales de la salud mental, profesorado, orientadores educativos, personas trabajadoras del ámbito humanitario y representantes de ONG locales e internacionales).

Si bien este estudio se centra principalmente en los adolescentes y hombres jóvenes, también considera dinámicas de género más amplias: examina cómo afectan las expectativas sociales en torno a la masculinidad - como la autosuficiencia y la moderación emocional - a las conductas de búsqueda de ayuda y la aceptación de los servicios. Si bien esta investigación no contrasta explícitamente las perspectivas masculinas y femeninas, reconoce la **influencia de las normas de género en el acceso a la salud mental**.

Abordar las necesidades de salud mental de los adolescentes y hombres jóvenes es esencial no solo para su propio bienestar, sino también para el de sus familias y

comunidades. El malestar psicológico no abordado puede contribuir al retraimiento emocional y a relaciones interpersonales tensas. En algunos casos, mecanismos de afrontamiento maladaptativos perpetúan ciclos de violencia que inciden negativamente en la cohesión social más amplia.

Al identificar estas brechas, esta investigación contribuye al desarrollo de programas de SMAPS inclusivos, informados sobre el trauma y receptivos a las necesidades únicas de los adolescentes y hombres jóvenes. Fortalecer los sistemas de apoyo para esta población no solo mejora su bienestar, sino que también fomenta dinámicas familiares y comunitarias más saludables mientras Ucrania sigue enfrentándose a la guerra y sus consecuencias a largo plazo.

<sup>3</sup>Este documento se trata de una adaptación de los informes originales. Para más información, ver: <https://plan-international.org/ukraine/publications/invisible-wounds/>



© George Calin, Plan International



# Principales resultados



## NECESIDADES DE SALUD MENTAL Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

Los adolescentes y los hombres jóvenes informaron haber experimentado malestar emocional, duelo, agotamiento y conflictos de identidad por su exposición a la guerra, el desplazamiento y el cambio de responsabilidades. También expresaron dificultades para concentrarse e incertidumbre sobre su futuro.

Los adolescentes y hombres jóvenes encuestados en Ucrania manifestaron sentirse más ansiosos o estresados, tristes o deprimidos con más frecuencia. Además, decían tener dificultades para concentrarse. En Polonia, gran parte de los refugiados ucranianos encuestados decía tener miedo al futuro, ansiedad y dificultad para expresar sus emociones.

“

*Los intereses que tenía han desaparecido. No puedo decir que ahora me interese nada. Creo que lo que está pasando ha hecho que mucha gente, incluida yo, esté un poco más enfadada. Me he vuelto menos benevolente de lo que era antes.* ”

Joven de 19 años, ucraniano refugiado en Polonia.

Sin embargo, el impacto de la guerra no fue igual para todos, ya que los jóvenes enfrentaron diferentes desafíos según sus circunstancias. Quienes han estado más cerca del frente experimentaron un intenso estrés psicológico y sentimientos de duelo, mientras que otros que se han desplazado a países vecinos describieron sentimientos de culpa. Varios de ellos se sintieron divididos entre la supervivencia personal y

las expectativas sociales, lo que agravó su angustia.

“

*Las emociones y sentimientos que experimenté en Ucrania ahora son tres veces más fuertes. Me preocupa todo más que antes.* ”

Adolescente de 17 años, ucraniano refugiado en Moldavia.

Los riesgos en la esfera digital, como el acoso online, se han convertido en un factor de estrés habitual, mientras que otros han observado un aumento de la desinformación. Además, muchos adolescentes varones y jóvenes pasan largos períodos conectados, a menudo aislados, participando en juegos o redes sociales sin la supervisión de adultos. Más allá del acoso, el espacio digital sirve como recordatorio constante de la guerra con las alertas en tiempo real sobre ataques con misiles y bajas.

A pesar de estos desafíos, los hombres jóvenes han adoptado diversas estrategias (adaptativas y maladaptativas) para hacer frente a estas circunstancias. Algunos participan en trabajo voluntario, iniciativas comunitarias o redes de apoyo online entre pares para recuperar un objetivo para sus vidas. La actividad física, hacer deporte y las actividades creativas les proporcionan alivio emocional. Sin embargo, otros han reducido drásticamente sus relaciones sociales, están adoptando conductas de riesgo o han recurrido al alcohol y los juegos online como vía de escape. En este sentido son necesarias intervenciones que proporcionen alternativas más saludables para fomentar el bienestar emocional.

## BARRERAS PARA ACCEDER A LOS SERVICIOS DE SMAPS

Son varios los factores que impiden que los hombres jóvenes recurran a servicios de salud mental; desde barreras sociales y culturales a las limitaciones estructurales y financieras. Las normas de masculinidad que enfatizan la autosuficiencia, desalientan la búsqueda de ayuda. Muchos jóvenes creen que deben manejar los problemas solos para evitar parecer débiles, lo que refuerza un **estigma profundamente arraigado en torno a los servicios de salud mental**.

Gran parte de los proveedores de servicios encuestados en Ucrania afirman que las expectativas sociales en torno a la masculinidad obstaculizan la disposición de los jóvenes y los hombres a buscar apoyo para sus problemas de salud mental.

Más allá de los desafíos sociales y culturales, las barreras estructurales también juegan un papel importante. Las diferencias lingüísticas dificultan que los hombres jóvenes refugiados en países vecinos tengan acceso a profesionales de la salud mental, mientras que el número insuficiente de servicios de salud mental personalizados limitan aún más el acceso a una atención adecuada.

Las restricciones financieras presentan otro obstáculo más; el apoyo psicológico privado suele ser económicamente inaccesible, y al disminuir la financiación humanitaria hay menos servicios gratuitos o subvencionados disponibles. Además, la falta de información impide que muchos jóvenes sepan dónde buscar ayuda. Sin una orientación clara sobre los servicios disponibles, muchos no participan en las intervenciones de SMAPS, lo que aumenta los sentimientos de aislamiento y angustia.

Según indican los proveedores de servicios en la encuesta, las principales razones por las que los adolescentes y hombres jóvenes en Ucrania se abstienen de buscar servicios de salud mental son el estigma, las expectativas culturales y el desconocimiento de los servicios disponibles.

Mientras, según reportan los adolescentes y hombres jóvenes en la encuesta, los principales obstáculos son los sentimientos de vergüenza, las expectativas culturales de “ser duro” y el miedo a ser juzgado.

En Rumanía y en Moldavia, los obstáculos de las personas refugiadas ucranianas para pedir ayuda también tienen que ver con el estigma social de solicitar apoyo psicológico y las barreras culturales que existen para que un hombre pida ayuda de este tipo.

“

*Estos son mis problemas. Tengo que resolverlos yo solo.*

**Adolescente de 15 años, ucraniano refugiado en Rumanía.**

“

*Tenemos muchos problemas con la información porque no sabemos dónde encontrar información útil para la escuela, la salud u otras cosas.*

**Joven de 20 años, ucraniano refugiado en Moldavia.**



## EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES DE SMAPS Y DESAFÍOS DEL ECOSISTEMA DE INTERVENCIÓN

Las intervenciones de SMAPS han demostrado una eficacia desigual, con baja aceptación entre los adolescentes y los hombres jóvenes. Los proveedores de servicios señalan que los hombres jóvenes son más propensos a participar en acciones de apoyo informal entre iguales, en iniciativas comunitarias o en actividades estructuradas como deportes y voluntariado. El ecosistema de la salud mental se enfrenta a retos sistémicos, como la falta de financiación, la escasez de profesionales formados y la fragmentación de la prestación de servicios.

“

*Aunque hay psicólogos y psiquiatras en Ucrania, son difíciles de encontrar. Uno de los mayores retos no es sólo la contratación, sino también la formación. No están muy bien equipados cuando se trata de intervenciones humanitarias. „*

Representante de una ONGI.

“

*La adolescencia siempre ha sido uno de los grupos de edad olvidados. Obtienes la respuesta cuando tratas con niños y la respuesta cuando tratas con adultos, pero siempre se pasa por alto a los adolescentes. „*

Proveedor de servicios de salud mental.

“

*Cuando contactamos por primera vez con refugiados, los saludamos en ruso para ver cómo reaccionaban. Si respondían en ruso, sabíamos que podíamos comunicarnos en ese idioma. Sin embargo, también tuvimos casos en los que era evidente que hablar ruso no les resultaba cómodo. „*

Trabajador de salud mental en Moldavia.

### NORMAS DE GÉNERO Y DINÁMICAS SOCIALES REFORZADAS POR LA GUERRA

Las normas tradicionales de masculinidad presionan a los hombres jóvenes para que sean protectores y proveedores, desalentando la búsqueda de ayuda.

El desplazamiento a otros países ha alterado los roles familiares, y los hombres jóvenes han pasado a asumir responsabilidades económicas y emocionales en ausencia de los padres. Mientras que a algunos esto les fortalece, otros experimentan estrés y aislamiento. En ocasiones, puede servir para reforzar los lazos familiares, pero también aumenta la presión emocional.

Las relaciones con los compañeros y las parejas sentimentales también han cambiado, y las presiones sociales, la incertidumbre y la dinámica cambiante conducen a la frustración, el aislamiento emocional o actitudes violentas, a veces como reacción a una sensación de estrés que les sobrepasa.

“

*Me parece que todo ha cambiado mucho debido a la guerra. En Ucrania, solo tenía 17 años, y nadie me dijo nada sobre asumir la responsabilidad. Pero ahora, todo depende de mí. Tengo que convertirme en el cabeza de familia. „*

Joven de 20 años, ucraniano refugiado en Polonia.

Una gran mayoría de los adolescentes y jóvenes encuestados en Ucrania se siente presionado para ser fuerte y resistente, y cree que debe proteger a su familia y a los demás. También siente la necesidad de proporcionar apoyo financiero, otro número de encuestados mencionó la expectativa de ocultar sus emociones. Además, más de la mitad se siente obligado a alistarse en el ejército o a asumir otras funciones para proteger a su país.

Muchos sienten el deber de proteger y apoyar a sus madres y hermanos, mientras que las tensas relaciones con la familia extensa -especialmente debido a presiones externas o al estigma social- añaden más estrés.

“

*Ahora trabajo para ayudar a mi familia con dinero porque conseguí aprender algo de rumano rápidamente. Mi madre no tendría cómo cuidar de mis hermanos y trabajar.* ”

**Joven ucraniano refugiado en Rumanía.**

“

*Ellos dicen: "me siento como un niño, pero no puedo serlo porque las circunstancias son tales que tengo que ser un adulto".* ”

**Proveedor de servicios en Polonia.**



## INTEGRACIÓN Y APOYO SOCIAL

El desplazamiento generado por la guerra ha fracturado amistades y redes de pares, con muchos adolescentes y hombres jóvenes tratando de crear nuevas relaciones con dificultad, debido a barreras lingüísticas, diferencias culturales y complejidad para gestionar sus emociones.

“

*No se trata sólo de hablar la lengua local. Se trata de tener a alguien que entienda lo que es vivir la guerra y la migración.* ”

**Hombre de 37 años, ucraniano refugiado en Polonia.**

“

*No hay ningún problema de adaptación si tienes dinero para alquilar la vivienda que quieres, comer como antes y asistir a los eventos a los que antes asistías. El problema es la ayuda económica.* ”

**Joven de 26 años, ucraniano refugiado en Polonia.**

Mientras que algunos siguen manteniendo contacto con amigos y compañeros de clase en Ucrania a través de plataformas online, otros han perdido totalmente el contacto, sobre todo con vecinos y compañeros que se quedaron en Ucrania o se trasladaron a diferentes regiones y países.

Algunos de ellos informaron haber experimentado la “culpa del sobreviviente”, sintiendo una sensación de privilegio inmerecido en comparación con sus pares que permanecen en Ucrania.

“

*No mantuve contacto con mis amigos, compañeros de clase ni vecinos porque se mudaron a otros países o se quedaron en Ucrania y tenían otras preocupaciones.* ”

**Adolescente de 16 años, ucraniano refugiado en Moldavia.**

“

*Por desgracia para mí, dejar Ucrania también significaba dejar a mi novia y eso me entrusteció mucho. Durante un año y medio no quise hablar con nadie, no tenía ninguna motivación y prefería aislarme. Ahora estoy mejor y me doy cuenta de que es importante salir y conocer gente nueva.* ”

**Joven de 24 años, Rumanía.**

A pesar de los esfuerzos por fomentar la integración social a través de centros comunitarios, programas deportivos e iniciativas lideradas por pares, estos permanecen inaccesibles para muchos. Mientras que algunos jóvenes se sienten bienvenidos y seguros en sus países de acogida, otros perciben creciente hostilidad y se sienten presionados a regresar a Ucrania a pesar de los riesgos.

“

*Los rumanos deben entender que Ucrania está en guerra y no tenemos adónde volver.* ”

**Adolescente de 16 años, ucraniano refugiado en Rumanía.**

“

*La calidad de la enseñanza a distancia es terrible. Siento que no he aprendido nada en dos años.* ”

**Joven de 19 años, ucraniano refugiado en Polonia.**

“

*No puedo volver a Ucrania. No quiero perder lo que he hecho y conseguido. Quizá antes de la guerra me sentía mejor en Ucrania, pero ahora estoy mejor aquí.* ”

**Joven de 26 años, ucraniano refugiado en Rumanía.**

“

*Tengo problemas con mis estudios, está bien cuando suena una alarma antiaérea durante un examen y no acabas haciéndolo, pero a la larga es ciertamente perjudicial. Empiezo a tener lagunas, no entiendo los temas durante los cuales sonaban las alarmas.* ”

**Adolescente de 17 años, Ucrania.**

“

*En Ucrania, sufrió varios ataques con misiles. La última vez, estaba en la estación de tren cuando un misil impactó y mató a mucha gente.* ”

**Adolescente de 16 años, ucraniano refugiado en Moldavia.**



## CONTINUIDAD EDUCATIVA

El sistema educativo ucraniano se ha visto muy afectado por la guerra, y el alumnado ha tenido que pasar por períodos de aprendizaje híbrido y online debido a problemas de seguridad y a los desplazamientos. Algunas escuelas han logrado mantener un enfoque estructurado, combinando clases virtuales y presenciales para acomodar a los estudiantes tanto dentro de Ucrania como en los países vecinos de acogida.

A pesar de estos esfuerzos, las interrupciones del aprendizaje siguen siendo un problema importante. Algunos estudiantes declararon haberse quedado rezagados académicamente. Algunos entrevistados expresaron cómo la ansiedad, el estrés y la incertidumbre sobre el futuro han dificultado la dedicación al trabajo académico.

En el caso de los refugiados en países vecinos, muchos continúan sus estudios a través del sistema educativo online de Ucrania creyendo que volverán a casa después de la guerra. La falta de socialización en persona, para estos estudiantes que aprenden online, ha repercutido negativamente en el bienestar emocional. También hay quienes se han integrado en el sistema escolar de los países vecinos. Algunos jóvenes no han podido reanudar su educación, quedando fuera tanto del sistema en línea de Ucrania como de la estructura educativa formal de los países vecinos.

La adaptación a los sistemas educativos de los países receptores ha sido compleja; las barreras lingüísticas fueron el obstáculo más mencionado, seguido de la preocupación de que, sin el apoyo adecuado, la plena integración en el sistema educativo sería difícil.

El sentimiento de no ser acogido o de ser considerado como alguien extraño ha provocado en algunos jóvenes altos niveles de estrés, baja autoestima y un mayor riesgo de abandono escolar. Algunos estudiantes podrían haber abandonado los estudios por casos de bullying y la presión de adaptarse a un nuevo sistema educativo.

“

*El director del colegio llegó a preguntar a mi hijo por qué no estaba en la guerra. Le trataban como a un fugitivo y un traidor.*

”

**Madre de estudiante ucraniano refugiado en Rumanía.**

“

*Hay mucho acoso hacia los niños, sobre todo en los últimos seis meses. No quieren hacer amigos. Muchos dejan la escuela.*

”

**Proveedor de servicios de salud mental.**

“

*Los compañeros polacos ayudaban a veces con los deberes, pero la sensación de ser de ‘segunda categoría’ persistía.*

”

**Madre de refugiado ucraniano en Polonia.**

El profesorado y orientadores escolares que reconocieron el impacto de las experiencias traumáticas en la función cognitiva, subrayaron la importancia de abordar la estabilidad emocional antes de emprender el aprendizaje formal.

“

*Bajo estrés, las capacidades cognitivas no funcionan bien. Es esencial crear entornos en los que los participantes puedan recuperar la estabilidad emocional antes de centrarse en el aprendizaje.*

”

**Orientador escolar en Polonia.**

Por otro lado, según proveedores de servicios de salud mental, algunos estudiantes

refugiados se sienten incómodos en la escuela, especialmente debido a la atención adicional que reciben del profesorado, lo que puede hacerles sentir señalados o sobreprotegidos.

”

*Aunque el profesorado tiene buenas intenciones y se esfuerza por ayudar a los estudiantes refugiados a integrarse, el efecto puede ser contraproducente.*

”

**Psicólogo escolar en Moldavia.**



### FUTURO PROFESIONAL Y EXPECTATIVAS LABORALES

Además, la guerra ha influido en la forma en que los jóvenes perciben su futuro profesional, reforzando a menudo un sentimiento de urgencia por adquirir conocimientos prácticos que puedan aplicarse en Ucrania o en el extranjero. Algunos desarrollaron un creciente interés por profesiones relacionadas con la seguridad, la tecnología o las oportunidades de trabajo internacional.

Sin embargo, encontrar un empleo estable es cada vez más difícil, no sólo por la inestabilidad económica, sino también por la movilización militar de los mayores de 25 años. Los entrevistados en Ucrania señalaron que algunos empleadores dudan en contratar a hombres jóvenes sin aplazamiento militar, lo que lleva a algunos a evitar por completo el empleo formal.

”

*Preferiría dedicarme a actividades científicas, a la investigación (...) la combinación del proceso educativo con la militarización me impide aprender, construir y planificar un futuro, como por ejemplo solicitar un programa de posgrado.*

”

**Joven de 22 años, Ucrania.**

Esta barrera estructural ha empujado a algunos jóvenes al trabajo informal o por cuenta propia, a veces en puestos que no se ajustan a sus aspiraciones profesionales. Algunos también optan por el emprendimiento o el trabajo online para mantener cierto nivel de estabilidad.

La guerra y los desplazamientos a países vecinos han obligado a muchos jóvenes a replantearse sus objetivos profesionales. Mientras que algunos renunciaron a sus aspiraciones originales debido a las barreras lingüísticas, otros encontraron oportunidades inesperadas para explorar nuevos caminos. Por el contrario, otros quedaron atrapados, tratando de encontrar una dirección ante la falta de oportunidades claras.

La devaluación de las cualificaciones ucranianas y de la experiencia laboral alcanzó también el desempeño educativo en los países de acogida, afectando a la autoestima y al sentido de propósito de los estudiantes. Al ver que sus familias se esforzaban por encontrar un trabajo acorde con sus cualificaciones, algunos jóvenes cuestionaron el valor de su educación.

Por otro lado, los adolescentes y jóvenes se enfrentan a la presión adicional de las expectativas culturales de trabajar y contribuir económicamente, lo que a veces los lleva a priorizar el trabajo sobre la educación, poniendo en riesgo su desarrollo personal y profesional a largo plazo.

«Los adolescentes a partir de los 16 años ya están intentando mantener a sus familias», compartió el representante de una ONG local de Polonia.

Los centros educativos, gestionados principalmente por ONG, han desempeñado un

papel crucial a la hora de ofrecer oportunidades de interacción social y aprendizaje. Sin embargo, podrían mejorar los esfuerzos de integración, fomentando las conexiones entre los estudiantes refugiados y los de la comunidad de acogida. El acoso, la exclusión y las lagunas sistémicas pusieron de manifiesto la urgente necesidad de mejorar las políticas de integración, el apoyo a la salud mental y la orientación profesional adaptada a los jóvenes desplazados.

A pesar de los numerosos obstáculos, los jóvenes ucranianos siguen estudiando y desarrollando su carrera profesional. El deseo de estabilidad, seguridad y realización profesional se mantiene, pero alcanzar estos objetivos se ha vuelto más complejo.

## VISIÓN DE FUTURO

La guerra complica la posibilidad de pensar en un futuro. Esto también impacta en el bienestar emocional de una población que siente que no pudo planificarse. Una amplia mayoría de los adolescentes y jóvenes encuestados en Ucrania afirmaron que sus objetivos habían cambiado debido a la guerra o que no estaban seguros de sus planes para el futuro.

La incertidumbre del desplazamiento de los refugiados en países vecinos también dificulta a muchos formular planes a largo plazo.

“

*Todo depende de las condiciones y de cuándo termine la guerra. Claro que a todos les gustaría volver a casa, pero nadie sabe qué pasará mañana. „*

**Joven de 26 años, ucraniano  
refugiado en Polonia.**



# Recomendaciones

Para apoyar eficazmente a los adolescentes y hombres jóvenes afectados por la guerra en Ucrania, los gobiernos, los proveedores de servicios de salud mental y apoyo psicosocial, las organizaciones humanitarias y las comunidades de acogida deben tomar medidas específicas para reducir las barreras, mejorar la accesibilidad y fomentar la resiliencia.

## 1. Fortalecimiento de los sistemas de salud mental

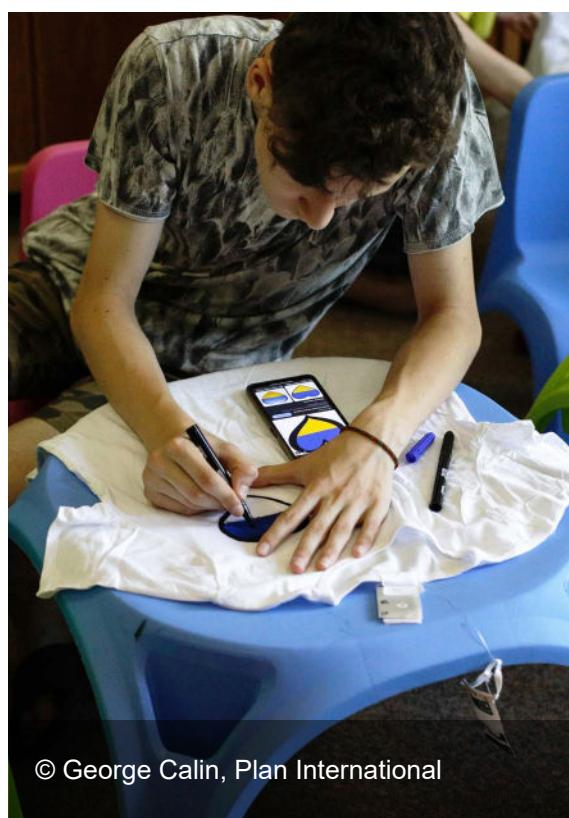
- Ampliar los servicios de salud mental incrementando la inversión en los marcos nacionales e integrando SMAPS en la atención médica pública para eliminar las barreras financieras.
- Capacitar a profesionales en enfoques de género e informados sobre el trauma para abordar el impacto psicológico de la guerra, incluyendo el estrés y el duelo por desplazamiento.
- Diversificar los puntos de acceso integrando los servicios de SMAPS en programas educativos, laborales y humanitarios para llegar a los hombres jóvenes en entornos familiares.

## 2. Abordar las barreras al empleo y la estabilidad

- Simplificar los procesos legales y burocráticos de empleo y formación profesional para ayudar a los jóvenes a pasar del trabajo informal a empleos estables.
- Garantizar la protección legal de los jóvenes desplazados ampliando las opciones de asilo y residencia para reducir la incertidumbre y promover la estabilidad a largo plazo.

## 3. Abordar las normas de género y el estigma social

- Cuestionar las normas restrictivas de masculinidad mediante campañas de concienciación que promuevan la búsqueda de ayuda y la resiliencia emocional.
- Fomentar las responsabilidades compartidas de cuidado y la apertura emocional para reformular las normas de género de forma positiva en situaciones de crisis.
- Involucrar a referentes masculinos, educadores y líderes comunitarios en la defensa de la salud mental para normalizar la expresión emocional y el apoyo entre iguales.



© George Calin, Plan International

#### **4. Mejorar la integración social y las redes de apoyo**

- Expandir programas de mentoría y dirigidos por pares para conectar a los jóvenes desplazados con las comunidades locales y el tejido social.
- Invertir en iniciativas lideradas por jóvenes y oportunidades de voluntariado para empoderar a los jóvenes y fortalecer su sentido de autonomía.
- Crear programas culturalmente inclusivos que fomenten la pertenencia a largo plazo en lugar de tratar a las personas desplazadas como foráneos temporales.

#### **5. Fortalecimiento de la difusión comunitaria y digital**

- Desarrollar programas de SMAPS centrados en la familia para dotar a padres, madres y cuidadores de herramientas que les permitan apoyar a adolescentes y hombres jóvenes que experimentan malestar emocional.
- Aprovechar las plataformas digitales y las redes sociales para concienciar sobre la salud mental, reduciendo la dependencia de comunidades online informales y sin moderadores para obtener apoyo emocional.
- Ampliar los programas de terapia deportiva y artística como puntos de acceso accesibles y sin estigma para los servicios de salud mental.



© Plan International



# Llamadas a la acción

- Priorizar la salud mental en la respuesta humanitaria: garantizar que los servicios de salud mental y apoyo psicosocial estén ampliamente disponibles, sean accesibles para jóvenes y tengan perspectiva de género.
- Ampliar los modelos de prestación de servicios: utilizar plataformas digitales, equipos móviles y centros comunitarios para llegar a los grupos en riesgo.
- Combatir el estigma y promover la búsqueda de ayuda: desafiar las normas de género perjudiciales mediante campañas de concienciación y la participación juvenil.
- Fomentar la participación juvenil: involucrar a los hombres jóvenes en el diseño de programas que reflejen sus experiencias y necesidades.
- Fortalecer la coordinación y la accesibilidad: mejorar la colaboración entre las partes interesadas y garantizar una información clara y ampliamente disponible sobre los servicios.
- Abordar las necesidades interseccionales: adaptar las intervenciones para apoyar a los jóvenes más vulnerables, garantizando una programación culturalmente sensible e inclusiva.
- Invertir en la capacitación de los proveedores de servicios: equipar a los profesionales con las herramientas necesarias para brindar atención con perspectiva de género e informada sobre el trauma.



## Respuesta de Plan International

Desde el inicio de la guerra, la respuesta de Plan International ha llegado a casi 900.000 personas, entre ellas más de 350.000 niños y niñas, con ayuda humanitaria de emergencia. La organización ha centrado su respuesta en el suministro de refugio, artículos

no alimentarios, educación para personas desplazadas internas y refugiadas y programas de apoyo psicosocial, abordando las necesidades de salud mental de niños, niñas, adolescentes y familias.



## Una responsabilidad colectiva

Abordar las necesidades de salud mental de los adolescentes y hombres jóvenes no es solo una cuestión de bienestar individual, sino un imperativo social más amplio. El sufrimiento psicológico no abordado puede perpetuar ciclos de

violencia y exclusión social, impactando a las familias y comunidades. Una respuesta coordinada, inclusiva y bien financiada es fundamental para fomentar la resiliencia, el bienestar y la estabilidad a largo plazo.



## Acerca de Plan International

Plan International es una organización humanitaria y de desarrollo independiente que promueve los derechos de la infancia y la igualdad de las niñas. Creemos en el poder y el potencial de todos los niños y niñas, pero sabemos que a menudo se ven reprimidos por la pobreza, la violencia, la exclusión y la discriminación. Y las más afectadas son las niñas.

Trabajando junto a niños, juventudes, simpatizantes y socios, luchamos por un mundo justo, abordando las causas profundas de los retos a los que se enfrentan las niñas y los niños vulnerables. Apoyamos los derechos de los niños desde que nacen hasta que alcanzan la edad adulta y les capacitamos para prepararse y responder a las crisis y adversidades. Impulsamos cambios en las prácticas y las políticas a escala local, nacional y mundial utilizando nuestro alcance, experiencia y conocimientos. Durante más de 87 años, hemos reunido a otros optimistas decididos para transformar las vidas de todos los niños en más de 80 países.

No pararemos hasta que seamos todos iguales.

## Sobre la Federación de Organizaciones No Gubernamentales para la Infancia (FONPC)

Creada en 1997, la FONPC existe con y para sus miembros —unas 75 ONG— con el objetivo de trabajar por el bienestar de la infancia y la comunidad. Su labor se guía por principios y disposiciones estatutarias, y promueve valores como la identidad y autonomía de sus miembros, la eficacia en la comunicación y la acción, la toma de decisiones democráticas, la solidaridad, la apertura, la confianza, el respeto mutuo, la equidad, la coherencia, la continuidad, la participación y la transparencia.

Para alcanzar sus objetivos, la FONPC trabaja en estrecha colaboración con donantes, financiadores, autoridades locales y nacionales, organizaciones no gubernamentales, organismos internacionales, instituciones europeas, la sociedad civil, la comunidad y otros actores implicados en la promoción y defensa de los derechos de la infancia.

## Sobre CARE International

CARE International es una organización humanitaria que lidera la lucha contra la pobreza en los contextos más desafiantes del mundo. Las mujeres y las niñas están en el centro de su labor, porque no es posible acabar con la pobreza mientras no se garanticen los mismos derechos y oportunidades para todas las personas. Cuando estalla una crisis, las mujeres suelen ser las primeras en asumir las responsabilidades de reconstrucción, por eso CARE trabaja a su lado para que tengan el poder de generar cambios donde más se necesita.

Publicado en 2025.

Texto: © Plan International & FONPC

Fotografía de portada: © Plan International / George Calin