

Emprendedores

ANA RIVERA
LA RÁPITA

Mental health 4 seafarers

Cuidar la mente en alta mar

Marinera, futura enfermera y emprendedora, Andreea Moldovan impulsa un programa de salud mental para tripulaciones pionero en España

En ocasiones no somos conscientes de la dureza de algunos trabajos y de algunos entornos laborales. El sector marítimo, estratégico para la economía, esconde un reto silencioso: la salud mental de miles de tripulantes que pasan largas temporadas a bordo de yates, cruceros y barcos mercantes. El aislamiento, la fatiga extrema, el estrés y el acoso laboral son problemas frecuentes, pero poco visibilizados, que afectan directamente el rendimiento, la seguridad y la retención del talento.

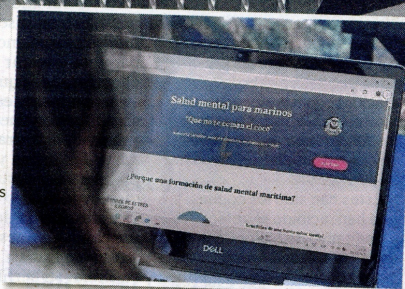
Trabajar en alta mar no se equipara a nada que se realice en tierra: jornadas de diez, doce, incluso catorce horas y estar disponible prácticamente las 24h-aislamiento, estrés, *bullying* o acoso. Y todo sumado a estar lejos de sus seres queridos, siendo prácticamente incompatible la vida familiar. Para muchos marinos, que además intentan mantener un carácter fuerte y esquivo, los problemas de salud mental son difíciles de detectar, pero afectan al rendimiento, la seguridad y hasta la permanencia en el sector.

Andreea Moldovan (Tarragona, 1989) lo vivió en su propia piel. Marinera y estudiante de enfermería, embarcada en yates y barcos mercantes, vivió de cerca acoso sexual, compañeros con problemas de alcohol y la presión constante de un ambiente que «si no aguantabas, no podías trabajar allí». Su traumática experiencia —que derivó en un fuerte bruxismo que le separó los dientes y un trauma del que le costó salir un año—, junto con su formación médica, su desarrollo personal y «la fe, que me ayudó a soportar cosas que en realidad no debería», la llevó a crear Mental Health 4 Seafarers, un programa pionero en España para cuidar la salud mental de quienes pasan largas temporadas a bordo.



Andreea Moldovan sufrió acoso y 'bullying' mientras trabajaba en un barco.

FOTOS: JOAN REVILLAS



ALIANZAS
DISTINTOS ACTORES
DEL MUNDO MARÍTIMO
YA HAN MOSTRADO SU
INTERÉS EN LA FUTURA
IMPLEMENTACIÓN DEL
PROGRAMA

Según estudios de ISWAN y la OMI, más del 70% de los marinos sufren estrés o aislamiento, uno de cada cuatro ha vivido ansiedad o depresión durante un embarque, y hasta la mitad ha pasado por *bullying* o acoso laboral, más frecuente aún en las mujeres. La fatiga extrema causa hasta un 25% de los accidentes, los conflictos culturales son el pan de cada día y el suicidio es más habitual de lo que creíamos. Moldovan confirma que «cuando estás tan cansado física y mentalmente, explotas como una bomba. Y cuando llegas a tierra, nadie entiende lo que has vivido».

El programa que lidera Moldovan combina acompañamiento personalizado con psicólogos —presencial y online—, formaciones, el acceso a una gran comunidad de apoyo y la integración *tech*, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional a bordo, prevenir accidentes, bajas laborales y el creciente abandono de la profesión. La iniciativa ya ha sido reconocida por múltiples instituciones: el proyecto fue ganador del Santander X Explorer 2024-25, premio a la mejor idea emprendedora URV 2024-25, seleccionado por Mentor Day Tenerife, por A Bordo Lab —Lagertha Project y apoyado por Tarragona Impulsa, además de haber sido seleccionado de entre más de 6.000 propuestas para la convocatoria nacional de *crowdfunding* de Santander, que le permitió arrancar y consolidar el proyecto. «Queremos que los marinos sepan que no están solos y que su salud mental es tan importante como su seguridad física. Si logramos prevenir problemas psicológicos, atraer talento y facilitar la reconciliación familiar, cambiamos el sector desde dentro», asegura Moldovan.

Mental Health 4 Seafarers no busca solo prevenir, sino que también quiere transformar la forma en que se cuida a quienes surcan los mares.