

EN MEDIO DEL CAOS

La salud mental en el este de la República Democrática del Congo

Informe especial desde el Centro Mutima

I. Introducción: La guerra invisible

En el este de la RDC, **la guerra no solo se libra con fusiles, sino con mentes fracturadas**. Desde hace más de dos décadas, regiones como Kivu Norte, Kivu Sur, Ituri y Tanganyika viven bajo el fuego cruzado de milicias, saqueos, desplazamientos forzados y violencia sexual masiva.

Pero hay una guerra silenciosa que avanza sin titulares: la de los traumas no tratados, las pesadillas recurrentes, los pensamientos suicidas, la angustia crónica.

II. Una epidemia de trauma

Cifras alarmantes:

- Más de **7,3 millones de personas desplazadas internas** en la RDC (2024) —la mayor crisis de desplazamiento en África **【fuente: OMS】**.
- Aumento de **pensamientos suicidas de 5 a más de 120 por mes** solo en zonas cercanas a Goma **【fuente: AP】**.
- Casos de psicosis, ansiedad aguda, depresiones severas y trastornos de estrés postraumático (TEPT)** en niveles sin precedentes.

Según la **OMS**, la situación en el este del Congo constituye una de las **emergencias humanitarias más complejas del planeta**, con **infraestructuras sanitarias destruidas, falta de personal especializado y estigmatización** de la salud mental.

"Vi a mis padres morir delante de mí. No hablo. No duermo. Me arrancaron la infancia."

— *Paciente atendida en Bukavu, 14 años*

III. El Centro Mutima: Corazón que escucha

En lengua swahili, *Mutima* significa "corazón". Y eso es exactamente lo que hace este centro: **escuchar con el corazón a quienes no tienen voz**.

Fundado por **Coopera ONGD en colaboración con profesionales locales**, el Centro Psicosocial Mutima funciona en **Lwiro, en Kivu Sur**, desde 2020. En este tiempo, ha atendido a **más de 3.000 personas**, muchas de ellas con síntomas severos:

- Crisis de ansiedad extrema
- Trastornos disociativos
- Depresión con riesgo suicida
- Trastornos conductuales en niños expuestos a violencia
- Psicosis inducidas por trauma

Metodología

El enfoque es **humanista, integrador y comunitario**:

- Terapias individuales y grupales
- Espacios seguros para mujeres víctimas de violencia sexual
- Acompañamiento a menores sin referentes familiares
- Técnicas como *trauma tapping*, *ejercicios TRE*, psicoterapia narrativa, trabajo corporal y arte-terapia
- Formación de **promotores psicosociales locales**, para ampliar el alcance

IV. Datos que estremecen

Indicador clave	Dato
Personas atendidas en Mutima	+3.000
Mujeres víctimas de violencia atendidas en MSF-Salamabila	1.800 (2021)
Pensamientos suicidas reportados en campos cerca de Goma	De 5 a más de 120 por mes (2025)
Necesidades financieras para respuesta de salud	+50 millones USD (OMS)
Proporción de jóvenes entre pacientes	>40 % son menores de 25 años
Ratio psicólogos/pacientes	1 por cada 50.000 (estimado)

V. Voces del trauma

“No quiero morir, pero tampoco puedo vivir con estos recuerdos.”
— *Paciente, 17 años, desplazada por el M23*

“Me violaron cuando tenía 11. Estoy criando sola a mi hijo en un campo sin comida. El Centro Mutima fue el primero en escucharme sin juzgarme.”
— *Sobreviviente de violencia sexual*

“Un niño de 9 años llegó mudo tras presenciar una masacre. No hablaba ni comía. Hoy dibuja. Y sonríe.”
— *Psicóloga local*

VI. Desafíos urgentes

1. **Inseguridad armada:** muchos centros no pueden operar regularmente por ataques y saqueos.
2. **Estigma y silencio:** el trauma se asocia con “locura” o debilidad, impidiendo que muchas personas busquen ayuda.
3. **Falta de financiación sostenida:** pese al trabajo incansable de organizaciones como Coopera y MSF, **la respuesta sigue siendo limitada.**

4. **Escasez de profesionales:** menos del 1 % del presupuesto sanitario congoleño se dedica a salud mental.
 5. **Desprotección infantil extrema:** miles de niños crecen en campamentos o selvas sin ninguna figura protectora, desarrollando comportamientos regresivos o agresivos.
-

VII. Mutima: donde florece la esperanza

En este desierto emocional, el **Centro Mutima es una semilla que germina**. Allí, mujeres vuelven a mirar a los ojos, niños duermen sin pesadillas y hombres comienzan a soltar el dolor. No es magia. Es psicología. Es humanidad. Es escucha activa, atención digna y profesional, sin prejuicios.

Cada sesión es un acto de resistencia frente al olvido.

VIII. Conclusión: La paz empieza en la mente

La RDC necesita paz, sí. Pero también necesita **curar sus mentes**. Mientras los conflictos continúen, **la salud mental no puede ser una nota al pie, sino una prioridad absoluta**.

El Centro Mutima y proyectos similares no solo alivian, **salvan**. Porque no se trata de números. Se trata de personas que han visto lo indecible... y aún así, **quieren vivir**.