Friendship Bench promueve amistades con sentido para salir de la depresión

escrito por Susana Gómez | 22 de febrero de 2026



Aunque las causas de la depresión pueden ser diversas, la Organización Mundial de la Salud recuerda que la violencia puede tener, especialmente en la infancia y las mujeres, consecuencias graves y duraderas para la salud física y mental. En este sentido, es importante la construcción de relaciones llenas de sentido: vínculos que devuelvan el sentido de pertenencia y la confianza necesaria para romper el silencio y pedir ayuda.

La asociación ***Friendship Bench*** trabaja a partir de una idea poderosa: la intervención puede ser eficaz, de bajo coste, culturalmente situada y, sobre todo, cercana. Su propuesta es la de crear espacios seguros y un sentimiento de comunidad para "sacar a las personas de la depresión" y mejorar su bienestar y su calidad de vida.

Bajo la premisa «***si el sistema no llega, que llegue la comunidad; si el estigma encierra, que la escucha abra; si la soledad enferma, que el vínculo cuide***», el método, basado en la evidencia científica, es sencillo, eficaz y **consiste en formar a trabajadoras comunitarias para ofrecer intervención psicológica básica basada en terapia cognitivoconductual con énfasis en la planificación de**

actividades y apoyo grupal entre iguales. Así, las conversaciones ocurren en bancos de madera, al aire libre y bajo los árboles, en espacios discretos, con una vía de derivación cuando aparecen signos de alerta que requieren una atención especializada.

Su fundador, Dixon Chibanda, encontró este potencial para tratar la depresión en las abuelas. A través de ellas, pensó cómo convertir la confianza comunitaria en un recurso terapéutico real. El impacto que van constatando no es baladí: según podemos ver en su web, han formado a más de 3.000 trabajadoras comunitarias, atendido a más de 623.992 personas, creado 739 grupos de apoyo y están activos en más de 300 centros de atención primaria. Además, los resultados publicados en JAMA muestran una reducción del 80% en depresión e ideación suicida y una mejora del 60% en calidad de vida.

Una persona que llega con el cuerpo cansado de sostenerse sola puede encontrar el camino hacia su recuperación en sentarse frente a alguien que escucha sin juzgar, pone nombre al dolor y ofrece herramientas para recuperar agencia. En contextos donde la violencia y la precariedad han erosionado la confianza, la organización *Friendship Bench* demuestra que la salud mental también se reconstruye con comunidad y relaciones significativas, con redes de solidaridad y espacios seguros en los que poder pedir ayuda.

Imagen: friendshipbench.org

Este artículo fue publicado por primera vez en Diario Feminista el 3 de febrero de 2026