



Centro para la Prosperidad
de las Comunidades

UN AÑO DE — ACCIÓN

Es una intervención probada que ofrece a las comunidades un método para abordar las necesidades de salud mental de una manera que honra su cultura. Originalmente desarrollado durante un período de veinte años a partir de investigaciones comunitarias en Zimbabue, fue lanzado oficialmente en 2006. El Banco de la Amistad, utiliza un enfoque basado en la terapia occidental para abordar el 'kufungisisa'—la palabra en zimbabuense más cercana a la depresión (literalmente, "pensar demasiado" en shona).

El Banco de la Amistad fue diseñado para satisfacer las necesidades de salud mental de la comunidad cuando no había suficientes consejeros en Zimbabue. Ofrece una forma de mejorar el bienestar mental y la calidad de vida a través de técnicas de resolución de problemas proporcionadas por miembros locales de la comunidad que han sido capacitados para apoyar a los demás.

En Zimbabue, se entrenó a las abuelas para proporcionar apoyo terapéutico, ya que son muy respetadas y tienen la disponibilidad. Son voluntarias comunitarias sin experiencia previa en medicina o salud mental, que son capacitadas para aconsejar a los pacientes en seis sesiones estructuradas de 45 minutos. Los servicios de apoyo se ofrecen en bancos de madera dentro de los terrenos de las clínicas, en un área discreta de la comunidad.

» Impacto

Los exitosos resultados de un ensayo controlado aleatorio del Banco de la Amistad fueron publicados en 2016 en la revista JAMA. Mostraron que el grupo que recibió apoyo del Banco de la Amistad tuvo una disminución significativa de los síntomas depresivos en comparación con el grupo que no recibió apoyo en salud mental.

Desde 2006, el Dr. Chibanda y su equipo han capacitado a más de 600 abuelas en terapia conversacional basada en evidencia. Ellas brindan los servicios de manera gratuita en más de 70 comunidades en Zimbabue, y solo en 2017, 30,000 personas fueron atendidas en un Banco de la Amistad. Esta iniciativa se ha expandido más allá de Zimbabue y se está utilizando en Malawi y Zanzíbar, y recientemente se ha adaptado para la ciudad de Nueva York. Esto nos demuestra que las intervenciones creadas en países de bajos y medianos ingresos pueden ser adaptadas para países de altos recursos. Actualmente, existen varios estudios en curso sobre el Banco de la Amistad, incluidos el Youth Friendship Bench (YouFB), OptFB, FB Plus y Zvandiri.



Para saber más acerca de
Friendship Bench visita:



EMPODERANDO
Recursos para Todos