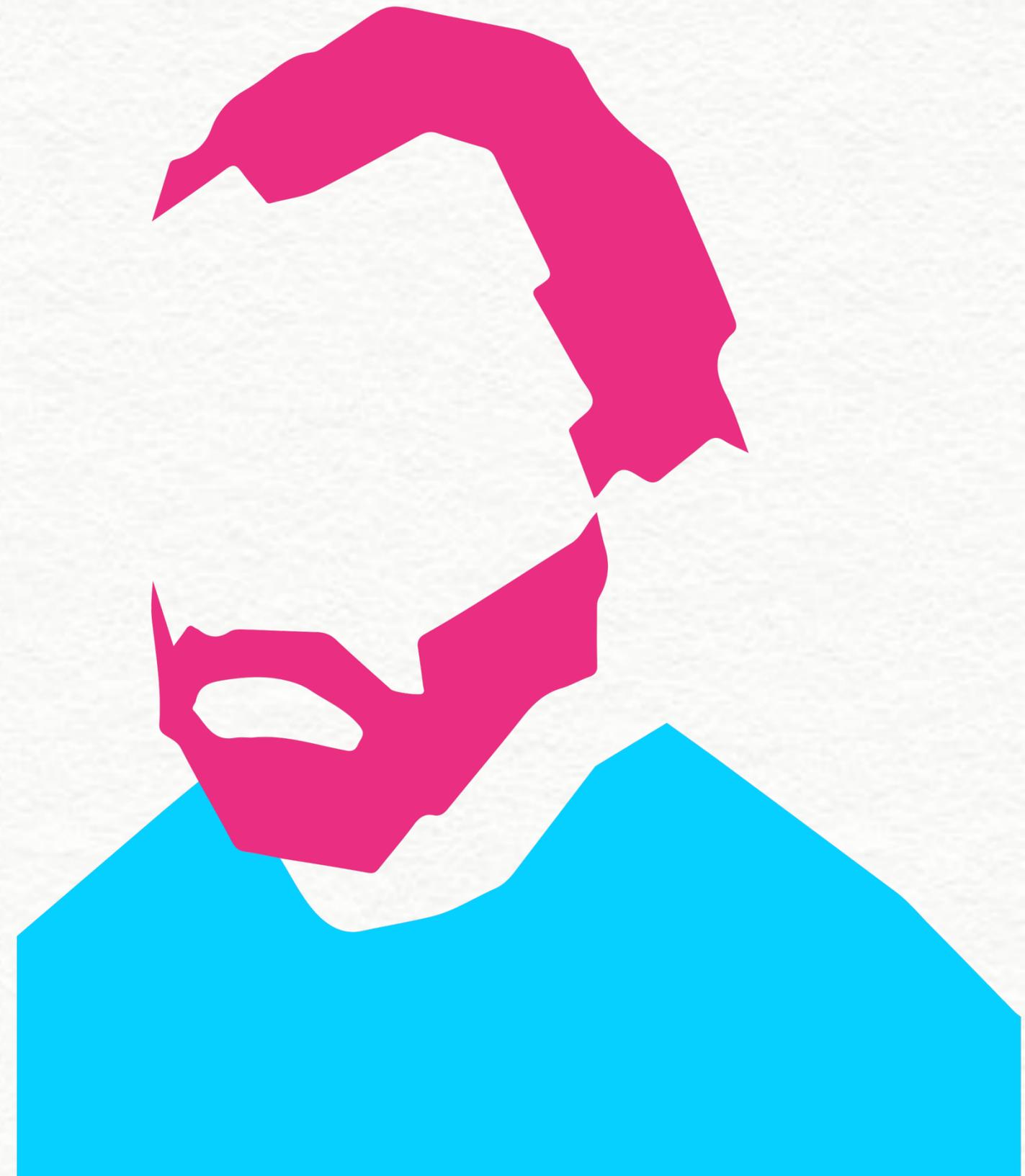


# MEMORIA ANUAL

Año 2020



[www.circulopolar.cl](http://www.circulopolar.cl)



# Equipo FCP



# Propósito

La Fundación Círculo Polar visiona el **bienestar**, la dignidad y el respeto de los pacientes con trastorno bipolar, depresión unipolar y sus familiares. Para ello, se propone ser un actor social en la lucha **contra la estigmatización** de los trastornos del ánimo.

De igual forma, tiene como objetivo ser un actor activo en el desarrollo de políticas públicas en materia de **salud mental**.

La misión de la Fundación Círculo Polar es **informar** y **psicoeducar** al paciente y sus familiares, fomentando la comunicación restauradora entre estos y su entorno.

# Principio rector

Un paciente con un trastorno del ánimo, bien tratado y estabilizado, es un gran aporte a la sociedad. Trae consigo la respuesta de esperanza que necesitamos como seres humanos, al lado de las otras voces de la salud mental

## Valores

- Empatía.
- Respeto a los vínculos interpersonales.
- Transparencia.
- Apego a la ciencia.



# **MENSAJE INSTITUCIONAL**

Balance: año 2020

Amigos,

Sabemos que el **2020** fue un año sin precedentes, donde nos vimos enfrentados a una nueva realidad, y en el que muchos debimos replantearnos como personas y como profesionales. Sin embargo, también debemos reconocer que fue un año lleno de **aprendizajes**; que nos hizo valorar las pequeñas cosas de nuestra cotidianidad y que, más importante aún, puso en evidencia la importancia de la **salud mental**.

Así, cuando hablamos de salud mental, no sólo nos referimos a la de los pacientes con un trastorno del ánimo, sino a la de la sociedad en general.

Desde la Fundación Círculo Polar, mantenemos nuestro compromiso de brindar las herramientas necesarias para, por un lado, tener calidad de vida padeciendo de un trastorno bipolar o depresión mayor, y, además, crear un ambiente de armonía, empatía, respeto e inclusión.

El vínculo con ustedes, pacientes y familiares, es fundamental para nuestra lucha por la desestigmatización de las enfermedades mentales.

Por esto, a continuación, les presentamos nuestra labor desarrollada durante el año 2020, en el marco de las actividades de la fundación:

# 1. Sesiones de psicoeducación

En asociación con la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (SOCHITAB), hemos desarrollado un programa gratuito de psicoeducación, dirigido por el Dr. Jorge Cabrera y dictado por psiquiatras y psicólogos expertos.

Esta actividad no sólo psicoeduca, sino que estabiliza, vincula y previene de forma franca y respetuosa a la ideación suicida, a los problemas de adicciones, a las rupturas familiares y a las conductas antisociales. El programa cuenta, actualmente, con 12 sesiones:

# 1. Sesiones de psicoeducación

- Introducción al programa: presentación del TAB / Carta de registro del ánimo.
- Manía e hipomanía: síntomas vs alegría.
- Depresión: síntomas vs tristeza y duelo.
- Factores desencadenantes y carta del ánimo.
- Pródromos: detección precoz de recaídas y plan de contingencia.
- Farmacoterapia, terapias biológicas (fototerapia), TEC.
- Psicoterapia, resolución de problemas, manejo ambiental y autocuidado.
- Terapia ocupacional y manejo del estigma.
- TAB y abuso de sustancias.
- Manejo del estrés.
- Prevención y manejo de la ideación suicida.
- Epigenética: importancia y esperanza en el contexto del paciente.

## **2. Coloquios**

En complemento al programa de psicoeducación, abrimos espacios de conversación entre los pacientes y familiares, miembros de la fundación. En estos coloquios, invitamos a los participantes a compartir sus experiencias, dudas e inquietudes, en un espacio seguro, de respeto y aprendizaje continuo.

## **3. Talleres**

Adicionalmente, en la fundación desarrollamos ciclos de talleres en los que profesionales y expertos por experiencia abordan temas de interés para los miembros del Círculo Polar. Esta temática es recogida en los espacios de conversación generados en los grupos de apoyo creados en whatsapp.

## **4. Vínculo con el medio**

En nuestro rol de agente activo para el cambio social, hemos desarrollado charlas en empresas y centros educativos, con el objetivo de sensibilizar a la población y generar espacios de diálogo e inclusión para los pacientes con trastorno bipolar o depresión monopolar.

## **3. Alianzas**

En esa misma línea, hemos desarrollado alianzas y participado en mesas de trabajo con diversas organizaciones científicas y agrupaciones de pacientes y familiares, con el fin de desarrollar propuestas de valor que tiendan a lograr un cambio efectivo en el sistema de salud público y privado.

En concordancia con lo anterior, nuestra meta para el 2021 es seguir trabajando en favor de la salud mental y en la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.

Para esto, tenemos como objetivo profundizar nuestro trabajo como actor social, a los fines de lograr las mejoras tan necesarias al sistema de salud mental público y privado que, a medida que se prolonga la crisis sanitaria, va poniendo en evidencia sus fallas estructurales.

Los invitamos a contactarnos y unirse a esta hermosa iniciativa creada por y para pacientes y familiares con trastorno bipolar y depresión monopolar.

Atentamente,



Directiva – Fundación Círculo Polar