

theory

LE MINISTRE
DES DROITS

SEMP



Fundación
Círculo Polar

Hitos

2023

COMO
JULI
NIEN TOUACHE





El año **2023** fue de crecimiento para nuestra Fundación, la respuesta a ese crecimiento fue estructurarnos y prepararnos como equipo. Hoy somos 12 personas trabajando de manera permanente, y si sumamos a nuestros/as facilitadores y voluntarios/as llegamos a más de 100 personas comprometidas.

Hay mucho por hacer, y sabemos que no siempre alcanza para dar respuesta a todas las necesidades, pero aquí estamos y seguiremos estando este nuevo año para nuestra comunidad Círculo Polar.

Nuestra fundación nació por una necesidad imperiosa de psicoeducar a la población de personas diagnosticadas con trastorno anímico bipolar (TAB) y sus familias. Con el pasar del tiempo, nos fuimos dando cuenta que la necesidad era mucho mayor: Tenemos que psicoeducar a toda una sociedad, tenemos que cambiar la cultura y reconocer la salud mental como el eje principal de nuestra salud. Tenemos que desterrar el estigma con conocimiento científico y con el que adquirimos con nuestras propias experiencias con el TAB.

Para ello, nos sentimos llamados a desarrollar diferentes actividades a lo largo de todo Chile, con un equipo que crece continuamente para mantener la calidad de nuestras actividades y de nuestros abrazos. Cuando escribo “abrazo” no estoy haciendo una metáfora. El vínculo de confianza, al lado del conocimiento, y de la transparencia es uno de los valores que sostiene la Fundación Círculo Polar. Pues, nuestro equipo se desplaza tanto de forma virtual como también de forma presencial.

En Agosto del año pasado hemos realizado nuestra primera campaña de donación, lo que nos ha garantizado cubrir los costos fijos de nuestro trabajo como por ejemplo: La organización con SOCHITAB y otras organizaciones científicas del programa gratuito y anual de psicoeducación; La participación en diferentes mesas políticas para un mejor y más oportuno diagnóstico en salud mental de los diversos servicios de salud tanto públicos como privados (Comprendiendo que el diagnóstico de TAB suele tener una latencia de entre 10 a 12 años, en que se va la vida del paciente); La participación en diversas conferencias científicas (nacionales e internacionales) y en ferias de salud mental en los diferentes municipios, para a dar a conocer nuestro trabajo continuo por una sociedad más culta en salud mental. Las alianzas con universidades como la Diego Portales, para sensibilizar y capacitar al mundo académico sobre los alumnos que sufren del ánimo; Las visitas en terreno en diferentes empresas como CAROZZI o como las diferentes constructoras de la CCHC, para capacitar y sensibilizar a nivel de gerencia, sobre los funcionarios que trabajan con desafíos en su salud mental. Las diversas actividades internas que promovemos a los miles de pacientes y familiares que están inscritos en nuestra fundación, para que se encuentren y se reconozcan como un par; Las capacitaciones que realizamos, dentro y fuera de Chile, para el equipo de profesionales diagnosticado con TAB que trabajan con nosotros; La organización y la introducción de los nuevos integrantes que llegan a cada mes en la Fundación Círculo Polar (entre 150 y 200 personas se registran mensualmente en nuestra fundación); La organización de la información y del diseño con sentido y contenido científico que ofrecemos en nuestras redes sociales.

En fin, gracias todos los que trabajamos, la mayor parte del tiempo, de forma voluntaria y a ti que colaboras con nuestra campaña de donación, que hemos podido seguir creciendo y ampliando nuestro abrazo cariñoso y bien capacitado, para todos nosotros que convivimos con el TAB o con otros desafíos del ánimo. Nuestra meta es, cada vez más, cambiar estigma por esperanza, a lo largo de todo Chile.

FLÁVIA GAL

Presidenta Fundación Círculo Polar

Flávia Gal

SESIONES DE PSICOEDUCACIÓN

CÍRCULO POLAR Y SOCHITAB

Al igual que en años anteriores, durante el 2023 llevamos a cabo nuestro **programa anual gratuito de psicoeducación**, de forma online, el cual se desarrolló con éxito abordando los siguientes tópicos:

- Introducción a la Psicoeducación - Dr. Jorge Cabrera
- Prevención de suicidio en adolescentes - Dra. Vania Martínez
- Co-Construyendo estrategias de adherencia a tratamiento en TAB - Dr. Ulises Rios
- Farmacoterapia, conocimiento a nivel de usuario - Dr. Jorge Cabrera
- La Bipolaridad y el Trastorno Límite de la personalidad - Dr. Rogelio Isla
- TAB y uso de sustancias - PS. Andrés Borzutzky
- Prevención del suicidio - Paulina del Río
- Cómo obtener la credencial de discapacidad - Abogada María Josefina Herrerros
- Bipolaridad en adolescentes - Ps. Cristián Alcaíno

PRIMERA CAMPAÑA DONACIONES 2023

Durante el mes de Agosto del 2023, tuvimos nuestra primera campaña de donaciones con la cual logramos **recaudar \$16.3 Millones**, equivalente a **un 81% de nuestra meta**.

Si bien no logramos alcanzar nuestro objetivo, lo recaudado nos ha servido para cubrir costos fijos durante los 12 meses siguientes (por ejemplo, parte de las remuneraciones de equipo de 4 personas contratadas, servicio de contabilidad, agencia de medios RRSS, plataforma de tecnología Google para resguardo de nuestra información, correos electrónicos - sitio Web, material de merchandising para eventos y ferias de salud mental, entre otros). Además, captamos **nuevos socios con aporte mensual (+70)**, llegamos a **más de 1.000 nuevos seguidores** en redes sociales (Instagram) y a partir de esta campaña hemos duplicado el ingreso mensual de personas a nuestra comunidad.

En conclusión, no sólo pudimos llegar a más y nuevas personas y obtener nuevos ingresos, sino también logramos **sensibilizar sobre los trastornos del ánimo y visibilizar a nuestra Fundación**. Les agradecemos enormemente por haberse sumado a esta causa.



TERCERA GENERACIÓN

CURSO APOYO A PARES 2023

Logramos impartir el tercer curso de Especialistas de apoyo a pares, dirigido a pacientes y familiares de nuestra fundación, quienes son preparados con diversas herramientas de psicoeducación para que puedan mejorar su salud mental y sean capaces de contener y acompañarse entre pares. **El curso tiene una duración de 3 meses, contempla 12 sesiones virtuales de 2 horas semanales** y es impartido por comprometidos pacientes formados en las primeras versiones del curso, sin costo alguno para los participantes de nuestra Comunidad.



RE-ESTRUCTURACIÓN

EQUIPO CÍRCULO POLAR

Durante este año prácticamente hemos duplicado el ingreso de personas a nuestra Comunidad, lo que ha presentado un gran desafío para nuestro equipo. Responder a tal demanda no ha sido fácil, pero hemos estado a la altura y cada día estamos más preparados para dar respuesta a las necesidades. Es por ello que re-estructuramos a nuestro equipo, organizándolo en cuatro pilares: **Finanzas, Calidad de Vida, Proyectos, Arte y Comunicaciones.**

Hoy el equipo permanente está formado por 12 personas (pacientes y referentes), y si sumamos a facilitadores y voluntarios llegamos a **más de 100 personas comprometidas con nuestro proyecto.**

Seguiremos creciendo, y para esto siempre las oportunidades tanto laborales como de participación tendrán origen en la inclusión de nuestros pacientes provenientes de los grupos de apoyo de la Fundación.



REORGANIZACIÓN CÍRCULOS DE APOYO A PARES (CAPS)

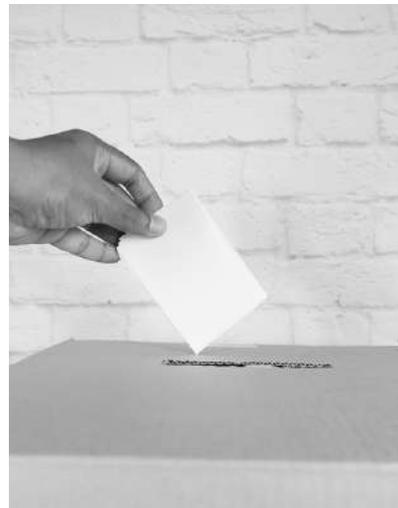
Otro de nuestros logros fue la reorganización de nuestros Círculos de Apoyo con la idea de facilitar los encuentros presenciales y vincular a nuestra comunidad territorialmente a lo largo de todo el país. Hoy los grupos son creados según Servicios de Salud respectivos, agrupándolos por comunas cercanas. En nuestros CAPs (Círculos de apoyo a pares) se fomenta la **psicoeducación y la esperanza entre pares con el fin de crear redes de contención, apoyo y prevención.**



PARTICIPACIÓN EN MESA POLÍTICA

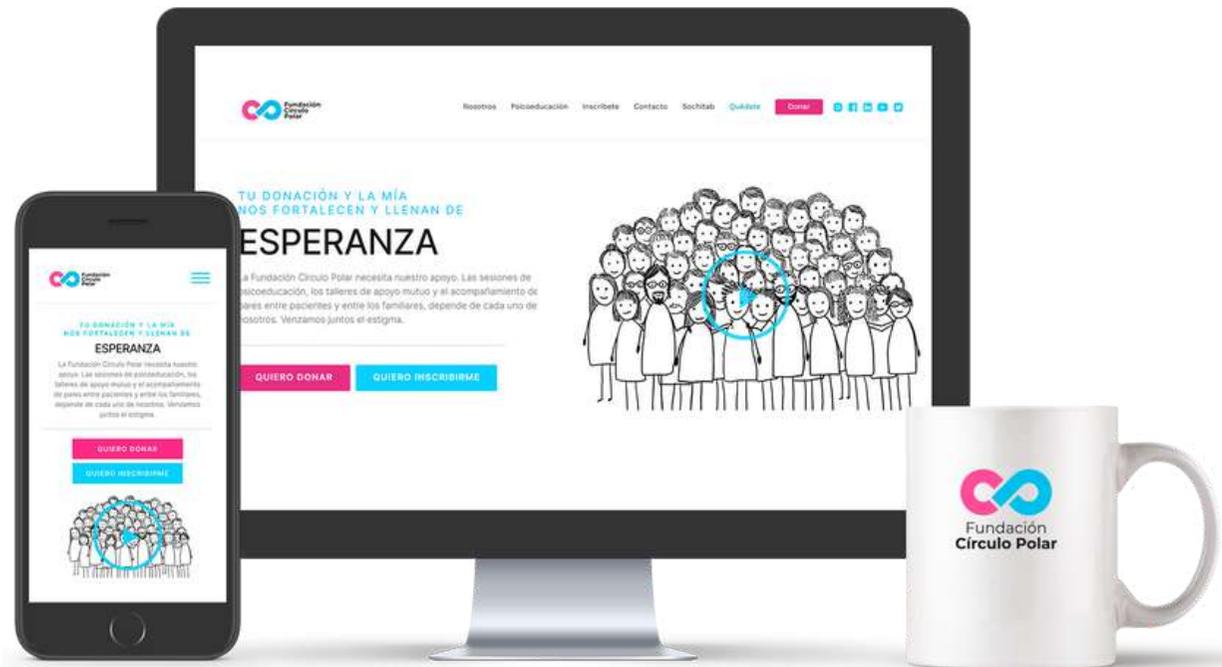
Dos integrantes de nuestro equipo permanente consolidaron sus participaciones respectivas en las mesas políticas de **COREPREM** y el **Primer Consejo Asesor de Salud Mental del Minsal**. Estamos orgullosos de seguir participando activamente por mejorar los **derechos humanos de los pacientes de la salud mental**, por trabajar en nuevas leyes que protejan pacientes y por elaborar, junto a las autoridades, un plan de participación nacional donde la comunidad esté representada en sus necesidades de bienestar mental. Así como también seguimos en alianza con la **Red Científica Salud Mental es Salud**, fortaleciendo nuestros lazos y en especial, abogando por mejores normas en la administración de las licencias médicas psiquiátricas, por mejoras en las políticas públicas y en el presupuesto de salud mental.

Juntos, hemos sido protagonistas en medios periodísticos y entrevistas, siempre con la meta firme de salvaguardar la estabilidad de los pacientes diagnosticados en la salud mental.



COMIENZO TRABAJOS NUEVA WEB CÍRCULO POLAR

Dentro de las actuales necesidades se encuentra la idea de potenciar nuestros canales de comunicación, es por esto que hemos reforzado nuestras redes sociales, principalmente Instagram. Pero no nos detenemos acá, estamos en proceso de desarrollo de la nueva página web de la Fundación, donde tendremos más y mejor contenido gratuito de psicoeducación.



PROTAGONISTAS EN EL MES DE LA SALUD MENTAL

Círculo Polar siempre comprometidos con la comunidad y la salud mental

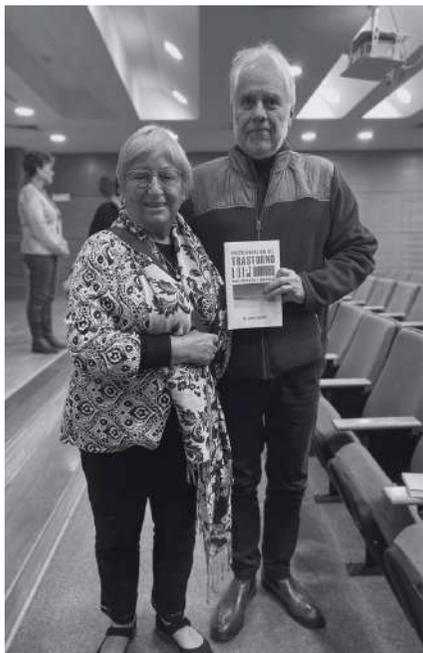
- Feria de salud mental Cosam Pudahuel
- Feria de salud mental Peñalolén
- Feria de salud mental Vitacura
- Feria de salud mental Hospital San Borja Arriarán
- Feria de salud mental Centro de Alumnos Universidad de Chile
- Feria de salud mental Universidad Academia Humanismo Cristiano
- Feria de salud mental Universidad Andrés Bello
- Conversatorio Cosam Lo Prado
- Conversatorio en Hospital Psiquiátrico Dr. José Horwitz
- Conversatorio con Marylou Selo (activista salud mental) - Las Condes
- Conversatorio en Hospital Psiquiátrico del Salvador de Valparaíso
- Conversatorio con Departamento de Salud Mental - Talcahuano



VISITA DE MARYLOU SELO

Durante el mes de junio tuvimos la visita internacional de Marylou Selo, quien por segunda vez nos brinda su maravilloso testimonio en torno a su experiencia que se titula **“Más de cuarenta Años en Tratamiento Con Litio”**.

Conferencista en ISBD, DBSA, DGBS y IGSLI - Grupo de estudio internacional de pacientes tratados con litio.



PROYECTOS FINANCIADOS INSTITUCIONES Y EMPRESAS

Tomamos la bandera de la inclusión, en cada uno de nuestros proyectos financiados contratamos pacientes y familiares de nuestros grupos de apoyo, principalmente relatores para nuestros talleres de psicoeducación formados como expertos por experiencia, hoy capacitados para formar a otros.

- Consolidación Programa Monitores de Bienestar de la Cámara Chilena de la Construcción (CCHC)

100 Monitores Capacitados.

- Charlas de Psicoeducación Empresas Carozzi

200 Asistentes Capacitados

- Programa Quédate RM (Gatekeeper y CAPs)

800 Personas Capacitadas

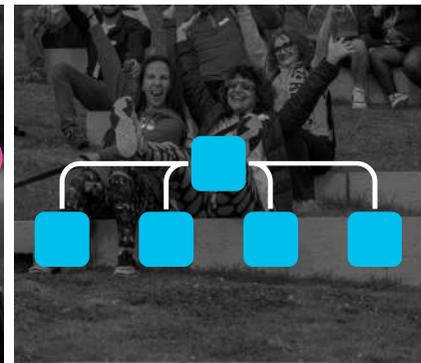
- Financiamos la Primera Práctica Profesional en nuestra fundación de un alumno psicólogo con diagnóstico Trastorno Bipolar



INDICADORES DE CRECIMIENTO

Círculo Polar siempre comprometidos con la comunidad y la salud mental

- **12 Colaboradores** como parte del equipo permanente (7 el año anterior)
- **120 Facilitadores** y Voluntarios (30 el año anterior)
- Casi **3.000 inscritos en nuestra comunidad** (1000 el año anterior)
- **100 Círculos de Apoyo** a lo largo de todo el país (grupos de apoyo) (35 el año anterior)
- Durante el año se realizaron **más de 40 sesiones de Círculo Abierto**, espacio de conversación y aprendizaje para nuestra comunidad polar, actividad que es realizada semanalmente y moderada por pacientes y referentes de nuestra fundación - entre **60 y 80 personas conectadas a la semana** (promedio anterior de 20 a 30 personas)
- **+5.000** Personas en listas de difusión en 2023



OTROS LOGROS E HITOS

- Premiadados por el medio **CNN** en contexto de participación en programa **Quédate, de Prevención de Suicidio en RM.**
- **9 Charlas gratuitas** de nuestro **Ciclo de Psicoeducación** (disponible en nuestro canal de Youtube @CirculoPolarOng)
- Casi **40 sesiones** durante el año en nuestro **Círculo Literario**, espacio semanal gratuito disponible para compartir reflexiones y literatura.
- Comienzo de estudios y análisis propios de la Fundación (Encuesta Clínica, Calidad de Vida, mediciones de todos nuestros programas)
- **80 Socios permanentes**
- **+13.000 seguidores** en **Instagram** (6mil el año anterior)
- Protagonistas y 3ª participación continua de evento anual **SOCHITAB**
- Jornadas presenciales en aniversario de nuestra fundación con encuentros en Concepción, Viña del Mar y Caminata Reflexiva en Parque de la Familia (Santiago de Chile) junto a Dr. Jorge Cabrera.





Hitos 2023