



Fundación
Círculo Polar

Hitos

2023





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 repuesta 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 permitido cubrir parte de nuestros costos fijos y así poder realizar una gran cantidad de actividades, tales como: 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

Flavia Gal

PRINCIPALES RESULTADOS

RESUMEN 2023

APOYO DE PARES Y PREVENCIÓN DE SUICIDIO

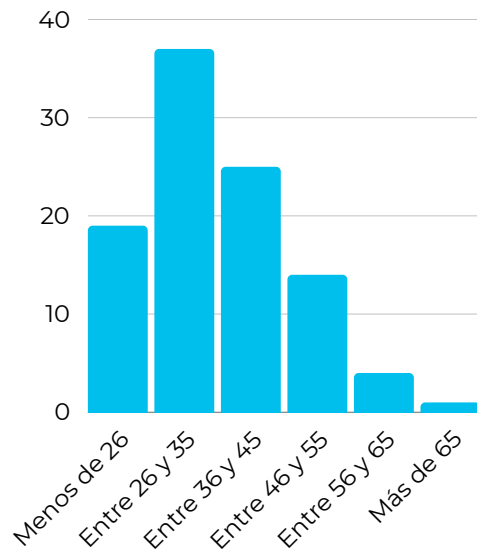
- **1.500 personas en grupos de apoyo mutuo**, espacios de contención, vínculo y prevención, donde se fomenta la psicoeducación entre pares de manera virtual y presencial a lo largo de todo el país.

REGIÓN	%
Región Metropolitana de Santiago	66%
Región de Valparaíso	9%
Región del Biobío	4%
Región del Maule	4%
Región de Los Lagos	3%
Región del Libertador General Bernardo O'Higgins	3%
Región de La Araucanía	2%
Región de Coquimbo	2%
Región de Antofagasta	2%
Región de Los Ríos	2%
Región de Ñuble	2%
Región de Tarapacá	1%

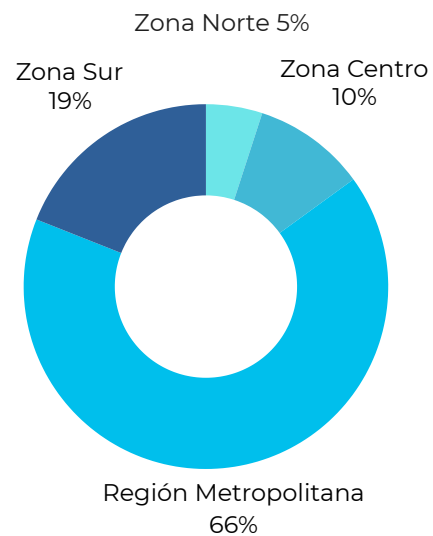
APOYO DE PARES Y PREVENCIÓN DE SUICIDIO

- **1.500 personas en grupos de apoyo mutuo**, espacios de contención, vínculo y prevención, donde se fomenta la psicoeducación entre pares de manera virtual y presencial a lo largo de todo el país.

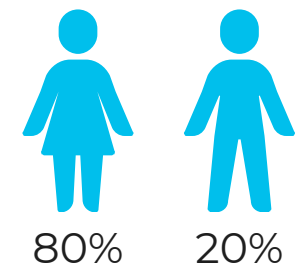
Distribución por rango etario



Distribución por zona

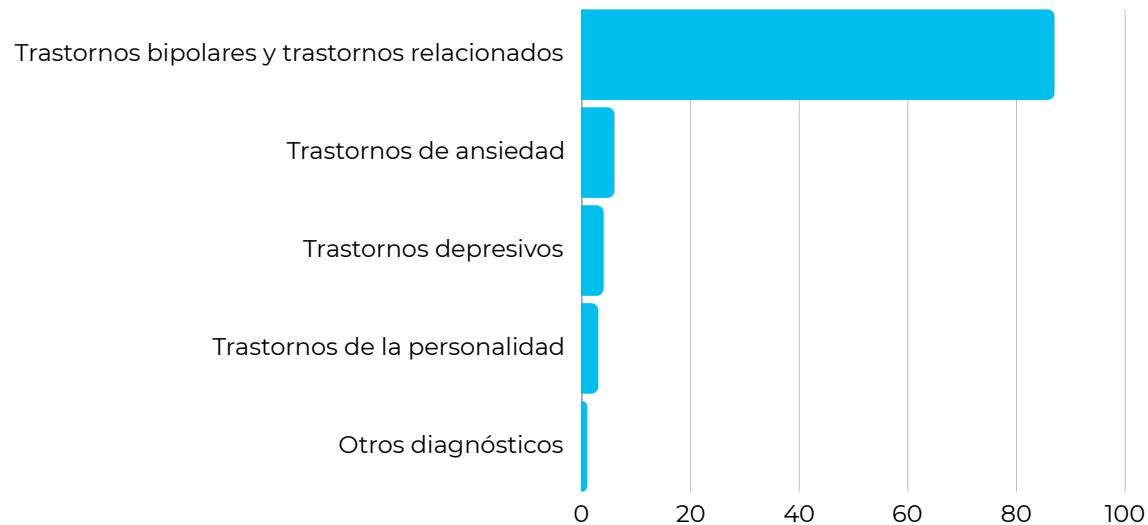


Distribución por sexo



INCLUSIÓN LABORAL

- **30 personas diagnosticadas con Trastorno Bipolar contratadas (3 personas con credencial de discapacidad)** en nuestra Fundación, ya sea de manera indefinida o por proyecto, en roles como Relatoría, Asesoramiento, Liderazgo de proyectos, Facilitadores en proyectos de salud mental. (**28 personas en Región Metropolitana, 1 en Región de la Araucanía, 1 en Región de Valparaíso.**



Nota: Puede existir comorbilidad entre trastornos señalados anteriormente.

PSICOEDUCACIÓN GRATUITA A LA COMUNIDAD

- **Ciclo anual de 11 charlas en el mes de la salud mental** (Septiembre - Octubre) en red pública de salud (COSAM y Hospitales públicos de Región Metropolitana).

Nº	INSTITUCIÓN	COMUNA	PÚBLICO OBJETIVO
1	Feria de salud mental Cosam Pudahuel	Pudahuel	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
2	Feria de salud mental Peñalolén	Peñalolén	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
3	Feria de salud mental Vitacura	Vitacura	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
4	Feria de salud mental Hospital San Borja Arriarán	Santiago	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
5	Feria de salud mental Centro de Alumnos Universidad de Chile	Santiago	Funcionarios y estudiantes Universidad
6	Feria de salud mental Universidad Academia Humanismo Cristiano	Providencia	Funcionarios y estudiantes Universidad
7	Feria de salud mental Universidad Andrés Bello	Recoleta	Funcionarios y estudiantes Universidad
8	Conversatorio Cosam Lo Prado	Lo Prado	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
9	Conversatorio en Hospital Psiquiátrico Dr. José Horwitz	Recoleta	Profesionales de salud / Funcionarios y Pacientes
10	Conversatorio en Hospital Psiquiátrico del Salvador de Valparaíso	Valparaíso	Profesionales de salud / Funcionarios y Pacientes
11	Conversatorio con Departamento de Salud Mental - Talcahuano	Talcahuano	Profesionales de salud y Funcionarios

- **Ciclo mensual de charlas de psicoeducación abierto a nuestra comunidad** (3.000 personas), disponibles en nuestro canal de Youtube (@CirculoPolarOng 2.810 suscriptores - 75 vídeos).

FECHA	TEMA	LINK VIDEO	VISUALIZACIONES
14-mar-23	Psicoeducación 2023: Introducción a la Psicoeducación y Taller Carta de Ánimo	https://youtu.be/XweeNSsU9t4	2.200
03-may-23	Psicoeducación 2023: Prevención de Suicidio en Adolescentes - Tarea de Todos	https://youtu.be/mAUneBWwdww	668
15-jun-23	Psicoeducación 2023: Co-construyendo estrategias de adherencia a tratamiento en trastornos bipolares	https://youtu.be/38tGiVYF_nU	1.131
19-ago-23	Psicoeducación 2023: Farmacoterapia: Conocimiento a Nivel Usuario	https://youtu.be/j_KTAmFtJOw	976
09-oct-23	Psicoeducación 2023: La Bipolaridad y el TLP Dr Rogelio Isla	https://youtu.be/kPnQj3kle9A	1.055
14-oct-23	Psicoeducación 2023: TAB y Abuso de Sustancias	https://youtu.be/aAG4XJICZd0	1.245
16-nov-23	Psicoeducación 2023: Prevencion de Suicidio	https://youtu.be/jtfBohGAp8w	331
14-oct-23	Psicoeducación 2023: Bipolaridad en Adolescentes	https://youtu.be/lmED3yK6Bcc	236

- **Ciclo mensual de charlas de psicoeducación abierto a nuestra comunidad** (3.000 personas), disponibles en nuestro canal de Youtube (@CirculoPolarOng 2.810 suscriptores - 75 vídeos).

	Psicoeducación 2023: Introducción a la Psicoeducación y Taller Carta de Ánimo. Fundación Círculo Polar • 2,2 K visualizaciones • hace 1 año
	Psicoeducación 2023: Prevención de Suicidio en Adolescentes - Tarea de Todos Fundación Círculo Polar • 668 visualizaciones • hace 11 meses
	Psicoeducación 2023: Co-construyendo estrategias de adherencia a tratamiento en trastornos bipolares Fundación Círculo Polar • 1,1 K visualizaciones • hace 10 meses
	Farmacoterapia: Conocimiento a Nivel Usuario Fundación Círculo Polar • 976 visualizaciones • hace 8 meses
	Psicoeducación 2023: La Bipolaridad y el TLP Dr Rogelio Isla Fundación Círculo Polar • 1 K visualizaciones • hace 6 meses
	Psicoeducación 2023: TAB y Abuso de Sustancias Fundación Círculo Polar • 1,2 K visualizaciones • hace 6 meses
	Psicoeducación 2023: Prevención de Suicidio Fundación Círculo Polar • 331 visualizaciones • hace 5 meses
	Psicoeducación 2023: Bipolaridad en Adolescentes Fundación Círculo Polar • 235 visualizaciones • hace 3 meses

- **Ciclo semanal de psicoeducación**, 30 sesiones a lo largo del año, en un espacio llamado “Círculo abierto” (60 personas promedio en línea).

Nº	FECHA	TEMA	Nº ASISTENTES
1	10-04-23	Psicoeducación	60
2	17-04-23	El miedo a vivir con Trastorno Bipolar	40
3	08-05-23	Hablar del TAB con amor en el entorno familiar	26
4	15-05-23	¿Cómo nos relacionamos con el entorno sin etiquetas?	55
5	22-05-23	Pródromos, ¿cómo podemos percibir q nos estamos inclinando a un cuadro complejo?	65
6	29-05-23	El sueño y los hábitos saludables en el Trastorno Bipolar	62
7	05-06-23	Las redes de apoyo y los familiares	26
8	12-06-23	La disociación social	67
9	19-06-23	Consumo de sustancias	58
10	03-07-23	Autocuidado del cuidador	28
11	10-07-23	¿Qué esperar de los psiquiatras?	67
12	17-07-23	¿Cómo abordar la gráfica vital?	48
13	24-07-23	Alimentación en el TAB	44
14	31-07-23	Consumo de sustancias	32
15	07-08-23	El cansancio y cuando el referente se enferma	23

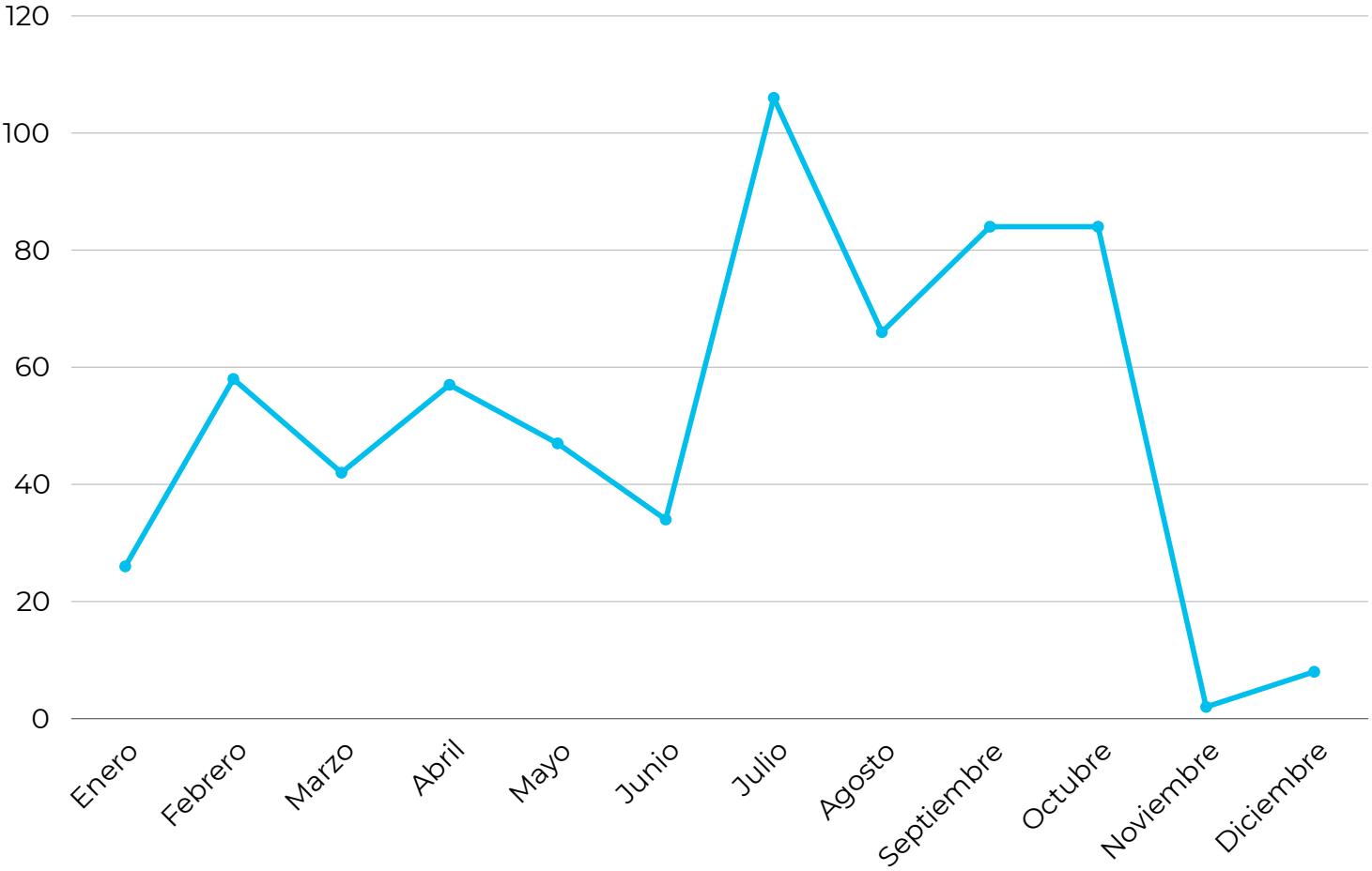
- **Ciclo semanal de psicoeducación**, 30 sesiones a lo largo del año, en un espacio llamado “Círculo abierto” (60 personas promedio en línea).

Nº	FECHA	TEMA	Nº ASISTENTES
16	14-08-23	El suicidio y su prevención	42
17	21-08-23	Los psicofármacos	52
18	28-08-23	La credencial de discapacidad	42
19	04-09-23	¿En qué momento realizar acuerdos?	33
20	11-09-23	La adicción a la euforia	57
21	25-09-23	Origen del Trastorno Bipolar	84
22	02-10-23	Las internaciones	27
23	16-10-23	La importancia de la psicoterapia	58
24	23-10-23	Las internaciones	56
25	30-10-23	Los derechos y deberes de los pacientes	79
26	06-11-23	Contención ante una psicosis o intento de suicidio	29
27	13-11-23	Subjetividad v/s diagnóstico psiquiátrico	64
28	20-11-23	Las fechas sensibles, ¿qué hacer?	64
29	27-11-23	Comorbilidades	64
30	04-12-23	Cierre del año	64

- **Taller de introducción a la psicoeducación** para pacientes y familiares (614 nuevos asistentes para el ciclo 2023).

PARTICIPACIÓN	CANTIDAD DE ASISTENTES	PROMEDIO ASISTENCIA
Familiares	199	32%
Pacientes	415	68%

- **Taller de introducción a la psicoeducación** para pacientes y familiares (614 nuevos asistentes para el ciclo 2023).



Consejo Directivo

Flavia Gal / Presidenta
Marcela Verni / Secretaria
Elena Sciaccaluga / Tesorera

Equipo Ejecutivo

Rodrigo Valenzuela / Director Ejecutivo
Issis Herrera / Líder de proyectos
Francisco Encina / Líder de proyectos
María Josefina Herreros / Asesora Legal
Gonzalo Díaz / Consultor
Elizabeth Veas / Gestora de grupos de apoyo
Paula Trujillo / Gestora de proyectos

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 Herreros
- 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)

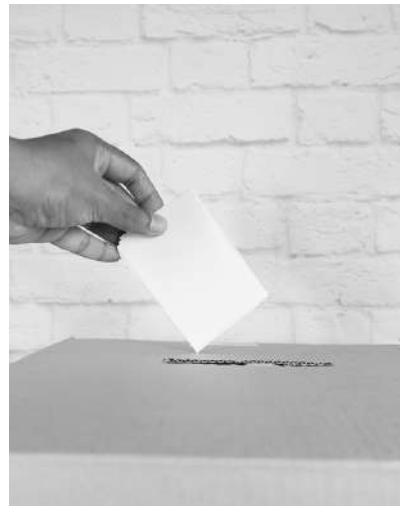
Otro de nuestros logros fue la reorganización de nuestros Círculos de Apoyo con la idea de facilitar los encuentros presenciales y vincular a nuestra comunidad territorialmente a lo largo de todo el país. Hoy los grupos son creados según Servicios de Salud respectivos, agrupándolos por comunas cercanas. 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

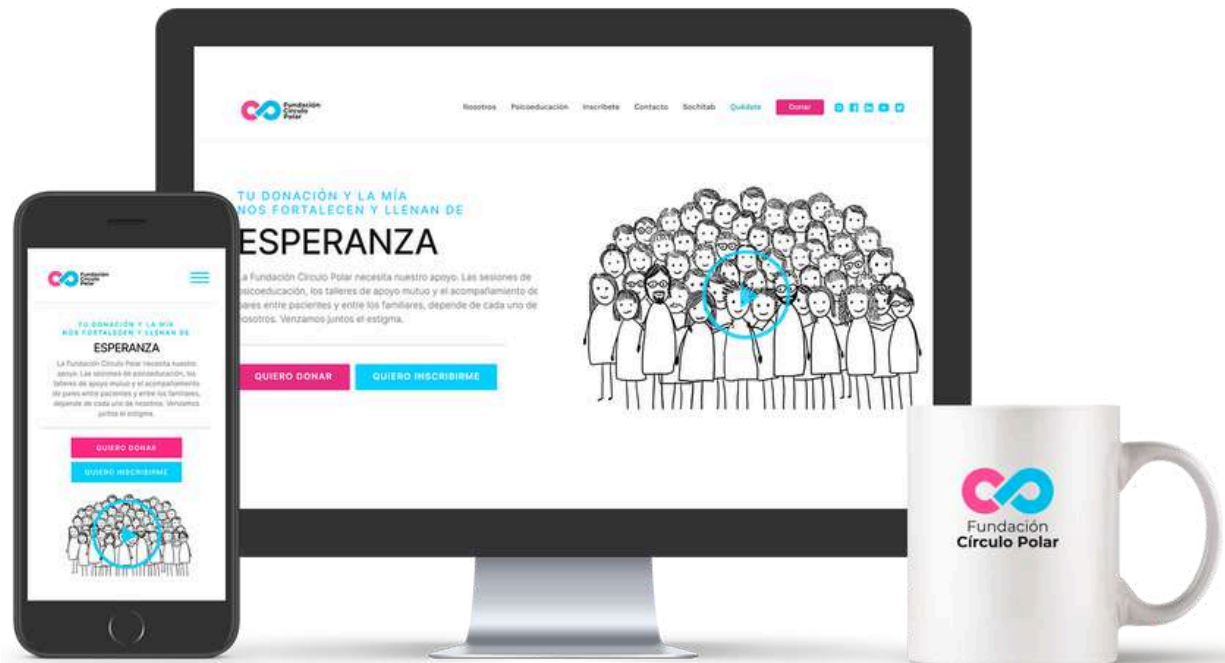
Dos integrantes de nuestro equipo permanente consolidaron sus participaciones respectivas en las mesas políticas de **COREPREM** y el **Primer Consejo Asesor de Salud Mental del Minsal**. Estamos orgullosos de seguir participando activamente por mejorar los **derechos humanos de los pacientes de la salud 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

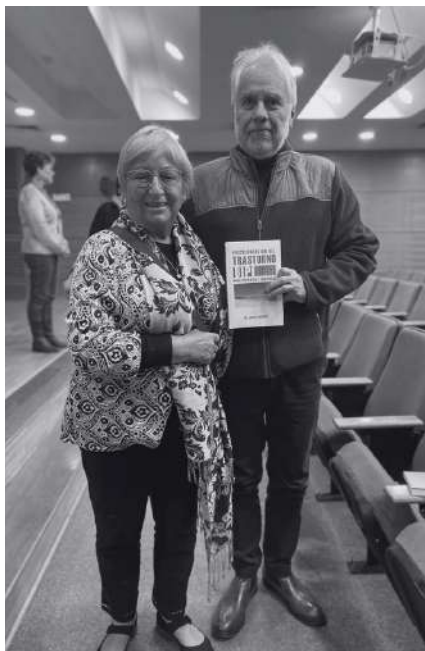
- Feria de salud mental Cosam Pudahuel
- Feria de salud mental Peñalolén
- Feria de salud mental Vitacura
- Feria de salud mental Hospital San Borja Arriarán
- Feria de salud mental Centro de Alumnos Universidad de Chile
- Feria de salud mental Universidad Academia Humanismo Cristiano
- Feria de salud 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

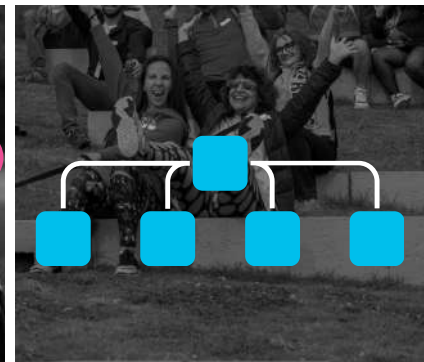
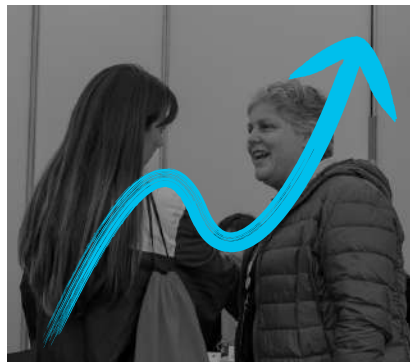
- Financiamos la Primera Práctica Profesional en nuestra fundación de un alumno psicólogo con diagnóstico Trastorno Bipolar



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.**
- **8 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