



Fundación
Círculo Polar





En Círculo Polar nos propusimos poner a disposición de la comunidad toda nuestra experiencia vivida en el ámbito de la salud mental. Psicoeducación, Apoyo de Pares y Prevención son algunos de los componentes que forman parte de nuestros programas, preparados especialmente para formar una red de contención social y laboral.

1. MONITORES DE BIENESTAR

Es un programa que busca fomentar el bienestar de los trabajadores a través de la psicoeducación, el objetivo es capacitarlos en el ámbito de la salud mental y prepararlos para que puedan contener a sus compañeros de trabajo, sus pares, en un primer nivel de apoyo.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Colaboradores con ciertas habilidades de compañerismo y buen trato hacia sus pares.

¿CÓMO LO LOGRAMOS?

A través de las herramientas que nos entrega la psicoeducación, junto a nuestra metodología asociada al ser expertos por experiencia en salud mental.

Nuestro taller se realiza de manera grupal y consta de 8 sesiones de 1 hora de entrega de contenidos y 1 hora para compartir experiencias a través de un espacio de conversación al que llamamos círculo de apoyo de pares.

En cada sesión aplicamos instrumentos de medición, tales como:

- Seguimiento de emociones al inicio y al cierre de sesión
- Seguimiento de cumplimiento de objetivos y expectativas
- Encuesta de Satisfacción



¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS?

Algunas de nuestras temáticas son:

- Esperanza y recuperación
- Comunicación efectiva
- Autocuidado y salud integral
- Resolución de problemas
- Consumo problemático de sustancias



CASO DE ÉXITO

En Agosto del año 2022, fuimos seleccionados por la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) para impartir nuestro taller en el piloto de salud mental “Constructores de Bienestar” en la Ciudad de Valparaíso. El éxito de este piloto nos permitió extender esta alianza y llegar el año 2023 a más de 100 nuevos “Monitores de bienestar” capacitados de distintas empresas del rubro de la Construcción en Región Metropolitana y Región de la Araucanía. Este año hemos sumado a 100 nuevos monitores, también con presencia en La Serena y Los Ángeles.

MODALIDAD

Presencial o Virtual

Consultas a secretaria@circulopolar.org



2. TALLER GATEKEEPER

(FACILITADORES COMUNITARIOS EN PREVENCIÓN DEL SUICIDIO)

Nuestro taller de “Gatekeepers” o “Facilitadores comunitarios”, permite preparar actores de la comunidad para ser capaces de reconocer potenciales crisis, señales o pistas de peligro ante una situación de una persona con pensamiento suicida con el objetivo de preguntar, contener y derivar (PCD).

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A toda la comunidad, y especialmente a trabajadores o actores de instituciones de la sociedad civil, como por ejemplo comunidades escolares, dirigentes sociales, bomberos, líderes juveniles, grupos de adulto mayor, funcionarios de servicios de salud, ONGs, entre otros.

¿CÓMO LO LOGRAMOS?

A través de las herramientas que nos entrega la certificación “QPR Gatekeeper Instructor Certification program - QPR Institute, Inc.”, junto a nuestra metodología asociada al ser expertos por experiencia en salud mental.

Nuestro taller se realiza de manera grupal y consta de 1 jornada de 4 horas con entrega de contenidos y casos prácticos.

En cada sesión aplicamos instrumentos de medición, como por ejemplo:

- Seguimiento de emociones al inicio y al cierre de sesión
- Encuesta de conocimientos y expectativas



¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS?

Algunas de nuestras temáticas son:

- Información sobre suicidabilidad
- Mitos y señales de alerta
- Manejo de herramientas
- Comunicación, contención y derivación

CASO DE ÉXITO

A fines del año 2022, fuimos llamados para formar parte del programa de “Prevención del suicidio - Quédate”, impulsado y financiado por el Gobierno de Santiago.

A través de este programa nuestra Fundación ha capacitado a más de 600 personas de diversas comunas de la Región Metropolitana, las cuales han sido certificadas como “Facilitadores comunitarios en prevención del suicidio” - Gatekeepers. Círculo Polar ha sido recientemente premiada por el programa Sana mente - CNN Chile a raíz de este proyecto.

MODALIDAD

Presencial

Consultas a secretaria@circulopolar.org



Programa para la
Prevención del Suicidio

3. TALLER DE SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

(SENSIBILIZADORES COMUNITARIOS EN PREVENCIÓN DEL SUICIDIO)

Nuestro taller de “Sensibilización para la prevención del suicidio” o “Sensibilizadores comunitarios”, es un taller de 16 horas que permite preparar y fortalecer los conocimientos de los actores de la comunidad para ser capaces de reconocer potenciales crisis, señales o pistas de peligro ante una situación de una persona con pensamiento suicida con el objetivo de acompañarla y apoyarla a construir sus propias herramientas de psicoeducación para momentos de crisis.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A toda la comunidad, y especialmente a trabajadores o actores de instituciones de la sociedad civil, como por ejemplo comunidades escolares, dirigentes sociales, bomberos, líderes juveniles, grupos de adulto mayor, funcionarios de servicios de salud, ONGs, entre otros.

¿CÓMO LO LOGRAMOS?

A través de nuestra formación continua como psicoeducadores por la sociedad científica Sochitab, junto a las herramientas que nos entrega la certificación “QPR Gatekeeper Instructor Certification program - QPR Institute, Inc.”, y nuestra metodología que incluye formación de “relatores en esperanza”. Todo esto asociado al ser expertos por experiencia en salud mental.

Cabe señalar que en nuestra relación con el diagnóstico de Trastorno Bipolar tenemos 20 veces más posibilidades de tener pensamientos suicidas y eso nos llama a hacer de la prevención un hábito cotidiano.



Nuestro taller se realiza de manera grupal y consta de 2 jornadas de 8 horas cada una, con entrega de contenidos y casos prácticos.

En cada sesión aplicamos instrumentos de medición, como por ejemplo:

- Seguimiento de emociones al inicio y al cierre de sesión
- Encuesta de conocimientos y expectativas

¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS?

Algunas de nuestras temáticas son:

- Introducción a la psicoeducación (conocimiento)
- Estadísticas, mitos
- Taller de registro del ánimo (señales de alerta)
- Taller de prevención de recaídas (mitos y verdades)
- Taller de gráfica vital (el recorrido de la ideación suicida)
- Taller escala columbia (el riesgo inmediato)
- Taller plan de seguridad (la prevención organizada)
- Testimonios y ejercicios (verdad y esperanza)

CASO DE ÉXITO

Nuestras actividades comenzaron de forma más organizada y masiva, desde 2019. Fuimos la primera iniciativa en acercarnos al tema de la psicoeducación para prevenir crisis de pacientes con trastorno bipolar y otros diagnósticos. Dentro de nuestro programa, tenemos actualmente una sesión dedicada al suicidio. Así como reuniones semanales en que los pacientes y familiares, seguidores de nuestra fundación, exponen sus miedos, ansiedades, verdades, sufrimientos y también su convivencia con la realidad de la ideación suicida que en nuestra población es especialmente persistente. Nuestro éxito está en poner sobre la mesa y de forma transparente este tema tan delicado. Nuestro éxito con más de 1.500 personas organizadas en grupos de apoyo es abrigar a quienes necesitan y aprenden a conversar sobre el tema sin estigmatización y haciendo prevención entre pares. El contrario del suicidio es el vínculo de confianza.

MODALIDAD

Presencial

Consultas a secretaria@circulopolar.org

4. PSICOEDUCACIÓN PARA EMPRESAS

Nuestro ciclo de charlas de psicoeducación tiene por objetivo profundizar sobre 5 temáticas relevantes para la salud mental de los colaboradores, y que generalmente no tienen cabida dentro de los programas habituales de capacitación en contexto laboral, lo que hoy los hace totalmente necesarios de abordar.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Todos los colaboradores, sin distinción jerárquica.

¿CÓMO LO LOGRAMOS?

A través de las herramientas que nos entrega la psicoeducación, junto a nuestra metodología asociada al ser expertos por experiencia en salud mental.

Cada sesión se realiza de manera virtual a través de las plataformas de reuniones virtuales conocidas y consta de 5 charlas de 45 minutos cada una para entrega de contenido y 30 minutos para permitir un espacio de conversación sobre la temática expuesta.

En cada sesión aplicamos instrumentos de medición, como por ejemplo:

- Seguimiento de emociones al inicio y al cierre de sesión
- Seguimiento de expectativas



¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS?

Algunas de nuestras temáticas son:

- Psicoeducación
- Desafíos de la salud mental
- Etapas del duelo
- Maternaje y paternaje
- Círculo de apoyo a pares



CASO DE ÉXITO

Durante el segundo semestre del año 2023, hemos ejecutado el programa de psicoeducación para empresas en la compañía Carozzi, llegando a más de 200 personas capacitadas por nuestra Fundación. Los resultados han sido valorados por los asistentes llegando a un promedio de 95% de cumplimiento de expectativas a través de nuestras encuestas de satisfacción.

MODALIDAD

Presencial o Virtual

Consultas a secretaria@circulopolar.org





Fundación
Círculo Polar

2024