

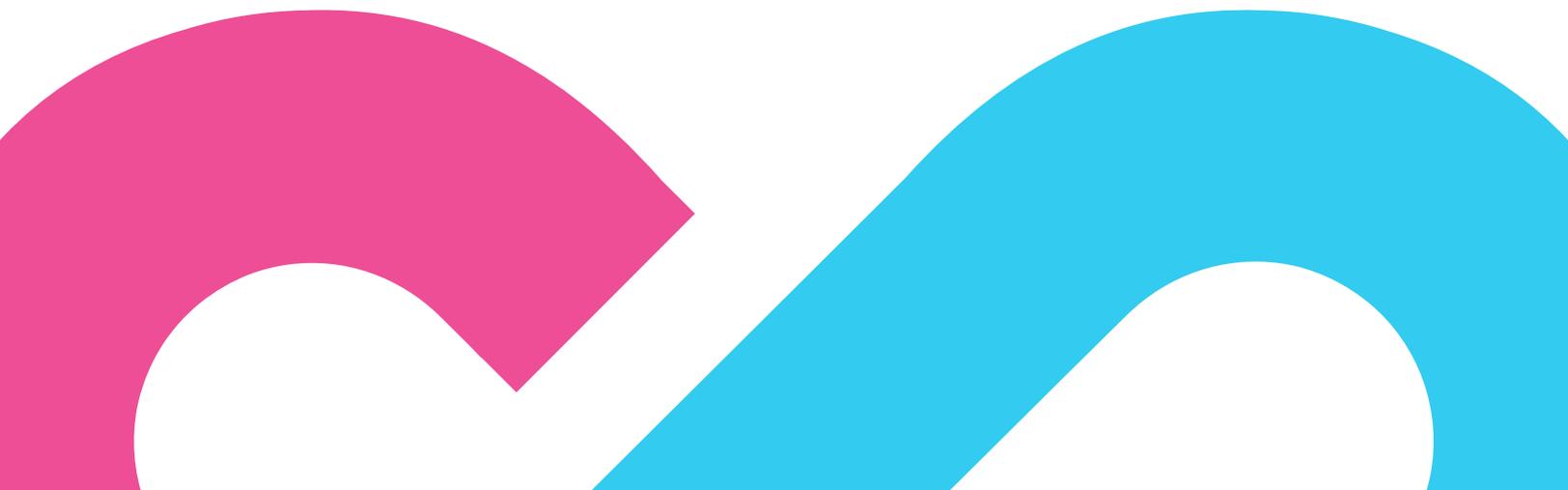
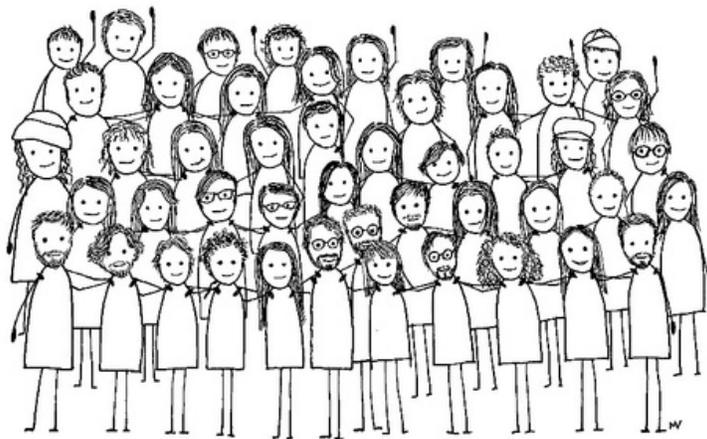
# MEMORIA 2024

[WWW.CIRCULOPOLAR.ORG](http://WWW.CIRCULOPOLAR.ORG)



---

## Hitos 2024



Cada año, siento la inmensa alegría de escribir una carta más para nuestra memoria anual. Nuestra Fundación Círculo Polar ya tiene su propia historia y ya es historia para muchas familias en todo Chile, y también en el exterior. Como podrán observar en las cifras que acompañan a este breve y feliz mensaje que les escribo, nuestro crecimiento es ascendente en todos los sentidos. Crecen nuestros seguidores, nuestra comunidad, nuestro equipo ejecutivo, nuestros facilitadores, nuestros voluntarios, nuestras horas de educación continua, nuestros coloquios y encuentros presenciales. Y lo más importante: Crece el apoyo de pares en salud mental, que hemos instalado y venimos desarrollando persistentemente.

Observen los gráficos anexados, que hablan por sí solos, sobre la importancia y sobre la necesidad de nuestra existencia. Son miles de personas que se suman en nuestras filas, que se acogen en nuestros grupos, que asisten a nuestras actividades psicoeducativas. La Psicoeducación sigue siendo nuestra mayor misión y hoy contamos con variados espacios de enseñanza y aprendizaje mutuo. El Experto por Experiencia, poco a poco, va dejando el techo oscuro del estigma para brillar con más conocimiento, estabilidad y esperanza.

¿Y cómo financiamos todo eso? En primer lugar, es de vital importancia transparentarles que gran parte de nuestro trabajo sigue siendo voluntario y que prácticamente todas nuestras actividades son gratuitas. Por esto es tan importante la realización de nuestra campaña de donación anual, la que les agradecemos infinitamente a todos ustedes que han confiado en nosotros y han colaborado entusiastamente con esta ardua actividad. La campaña de donación es un ejercicio muy necesario y que nos exige mucha perseverancia y humildad. Aprovecho aquí de nombrar nuestra directora responsable de la colecta: Elena Sciacaluga, quien nos lidera metódica e incansablemente.

Dentro de nuestros logros durante el 2024, hemos seguido ampliando bienestar laboral en distintas empresas del país, gracias a esto, también estamos haciendo inclusión laboral de pacientes diagnosticados con bipolaridad y/o otros trastornos anímicos. La mayoría de nuestros trabajadores remunerados son pacientes y una minoría son familiares que conviven con diagnósticos en salud mental.

Por otro lado, también estamos capacitando a nuestra directiva y nuestro equipo ejecutivo durante el año 2024. Hemos asistido a cursos de administración y captación de recursos, así como también a cursos de transparencia y ética en organizaciones sin fines de lucro, como la nuestra. Eso nos ha permitido desarrollar nuevos y valiosos protocolos para toda nuestra comunidad. Y lo más importante: Hemos consolidado nuestros programas en proyectos tanto públicos como privados, lo que también nos ayuda a mantenernos vivos y vigentes.

Sabemos muy bien como acoger, acompañar, educar, contener y a insertar laboralmente a pacientes de la salud mental. El programa "Grupos de apoyo para pacientes de la salud mental de la Región metropolitana", realizado en alianza con el gobierno regional, contó con actividades personalizadas y especializadas para más de 300 personas. El resultado ha sido un éxito rotundo y queremos extender nuestra experiencia a las 1.500 personas que ya tenemos organizadas al interior de nuestra organización y a las centenas que esperan en lista de espera. Pues, así como nuestro crecimiento es ascendente en población y en actividades, así también ascienden nuestras necesidades de recursos.

Por último: Les invito a ver nuestros videos y publicaciones y a escuchar los testimonios de vidas que se recuperan y se renuevan en nuestra Fundación Círculo Polar. Soñamos con alcanzar a todos y a cada uno de los pacientes de la salud mental con bipolaridad que confían en nosotros y también a pacientes con otros diagnósticos que, tímidamente, se han ido sumando a nuestro abrazo. ¡Lo lograremos!

**FLÁVIA GAL**

Presidenta Fundación Círculo Polar

*Flavia Gal*

# MISION

## MISIÓN

Acoger con esperanza a personas con bipolaridad y otros trastornos del ánimo, promoviendo su bienestar y autonomía mediante redes de apoyo y educación continua.

## VISIÓN

Nuestra visión es que las personas con bipolaridad y otros trastornos del ánimo alcancen una vida plena y desarrollen todo su potencial humano.

# VISIÓN

# VALORES



VÍNCULO

CONOCIMIENTO

TRANSPARENCIA

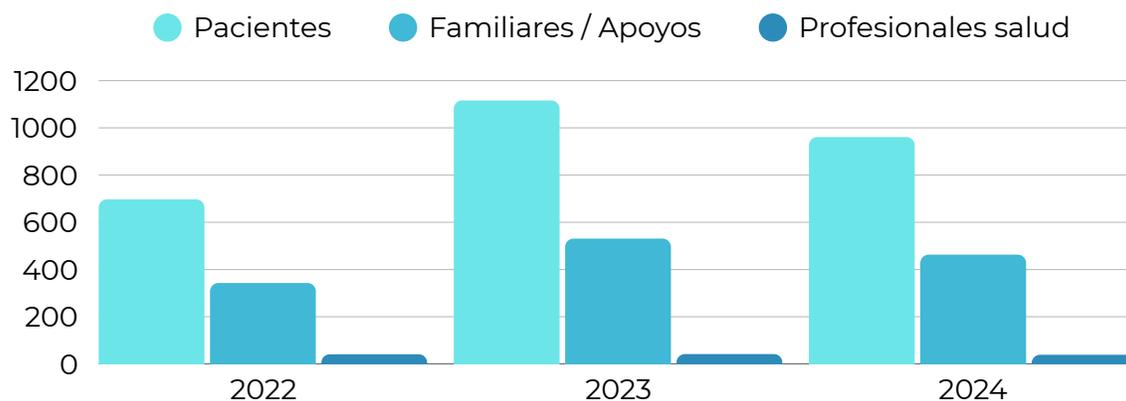
EMPATÍA

# PRINCIPALES RESULTADOS

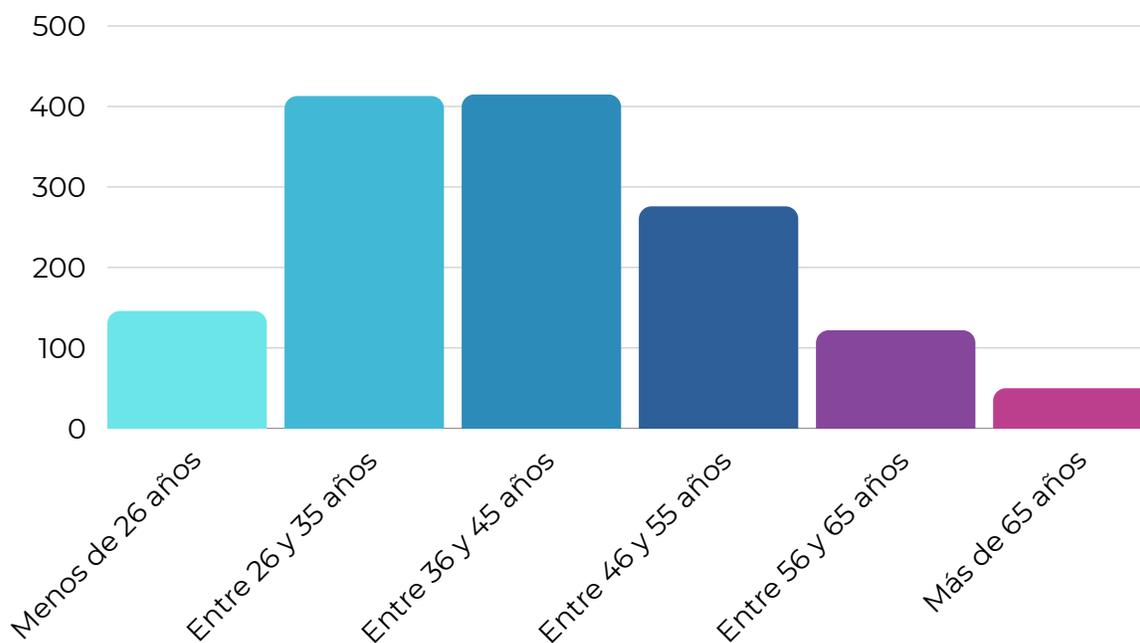
## RESUMEN 2024

CRECIMIENTO ANUAL DE NUESTRA COMUNIDAD (inscritos formalmente)

- **4.418 PERSONAS**

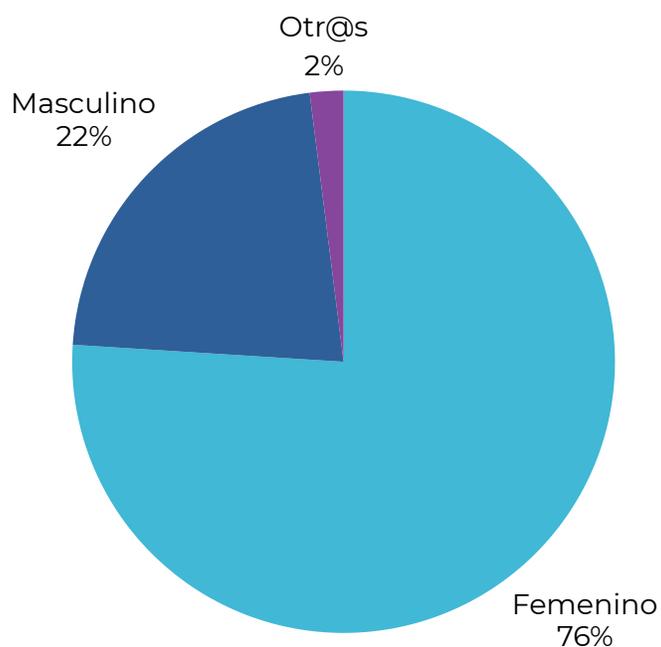


- Distribución según **RANGO ETARIO**

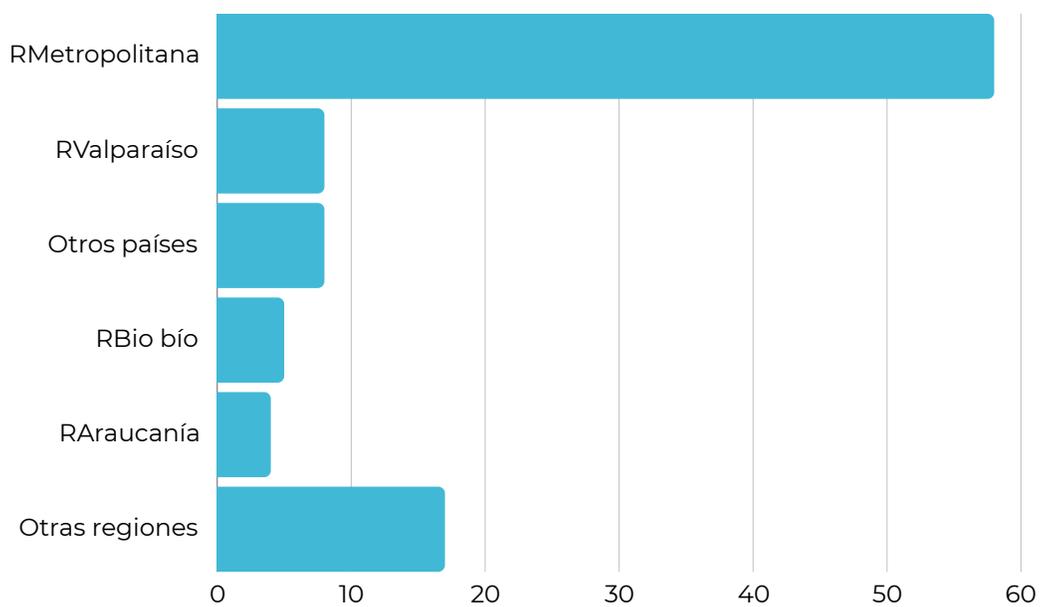


## CRECIMIENTO ANUAL DE NUESTRA COMUNIDAD

- Distribución según **GÉNERO**



- Distribución según **REGIÓN**



## PSICOEDUCACIÓN GRATUITA A LA COMUNIDAD

- **CICLO ANUAL DE CHARLAS Y COLABORACIONES**  
en Instituciones públicas del país.

N°	INSTITUCIÓN	COMUNA	PÚBLICO OBJETIVO
1	Feria de salud mental CESFAM Dr. Steeger	Cerro Navia	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
2	Encuentro comunitario Hospital San Borja Arriarán	Santiago	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
3	Centro Cultural Violeta Parra	Cerro Navia	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
4	Centro de Estudiantes de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile	Santiago	Estudiantes / Funcionarios
5	Feria de salud mental Centro de Alumnos Universidad de Chile	Santiago	Funcionarios y estudiantes Universidad
6	COSAM Pudahuel	Pudahuel	Funcionarios / Vecinos / Pacientes
7	Feria de salud mental Universidad Andrés Bello	Recoleta	Funcionarios y estudiantes Universidad
8	IV Feria de Salud Dra. Eloísa Díaz	Independencia	Funcionarios / Vecinos / Pacientes / Estudiantes
9	Gendarmería Chile	Santiago	Profesionales de salud / Funcionarios y Pacientes
10	Encuentro de organizaciones sociales en Hospital Las Higueras	Talcahuano	Profesionales de salud / Funcionarios y Pacientes
11	Encuentro en Hospital El Pino	San Bernardo	Profesionales de salud y Funcionarios
12	Lanzamiento programa Renca Contigo	Renca	Profesionales de salud / Funcionarios y vecinos
13	Charla para estudiantes y funcionarios de la Universidad de Humanismo Cristiano	Santiago	Funcionarios y estudiantes Universidad

- **CICLO MENSUAL DE CHARLAS DE PSICOEDUCACIÓN**  
abierto a nuestra comunidad.



### 8M Salud mental y Mujer

Fundación Círculo Polar • 517 visualizaciones • hace 11 meses



### A galope de mis emociones y la generosidad del litio

Fundación Círculo Polar • 1,1 K visualizaciones • hace 11 meses



### Creatividad y Maternidad/Paternidad, ideas de crianza más allá del diagnóstico

Fundación Círculo Polar • 331 visualizaciones • hace 10 meses



### El problema del diagnóstico en personas con trastorno bipolar

Fundación Círculo Polar • 1,4 K visualizaciones • hace 9 meses



### Prevención de la conducta suicida

Fundación Círculo Polar • 542 visualizaciones • hace 8 meses



### Depresión resistente al tratamiento

Fundación Círculo Polar • 991 visualizaciones • hace 7 meses



### ¿Cómo se presenta el TAB en niños, niñas y adolescentes? Dudas, confusiones y ce

Fundación Círculo Polar • 1 K visualizaciones • hace 5 meses



### Episodios mixtos en Trastornos Bipolares

Fundación Círculo Polar • 1,3 K visualizaciones • hace 4 meses



### Trastorno Bipolar: Obesidad, Adicción a la comida y Tratamiento Farmacológico

Fundación Círculo Polar • 831 visualizaciones • hace 3 meses

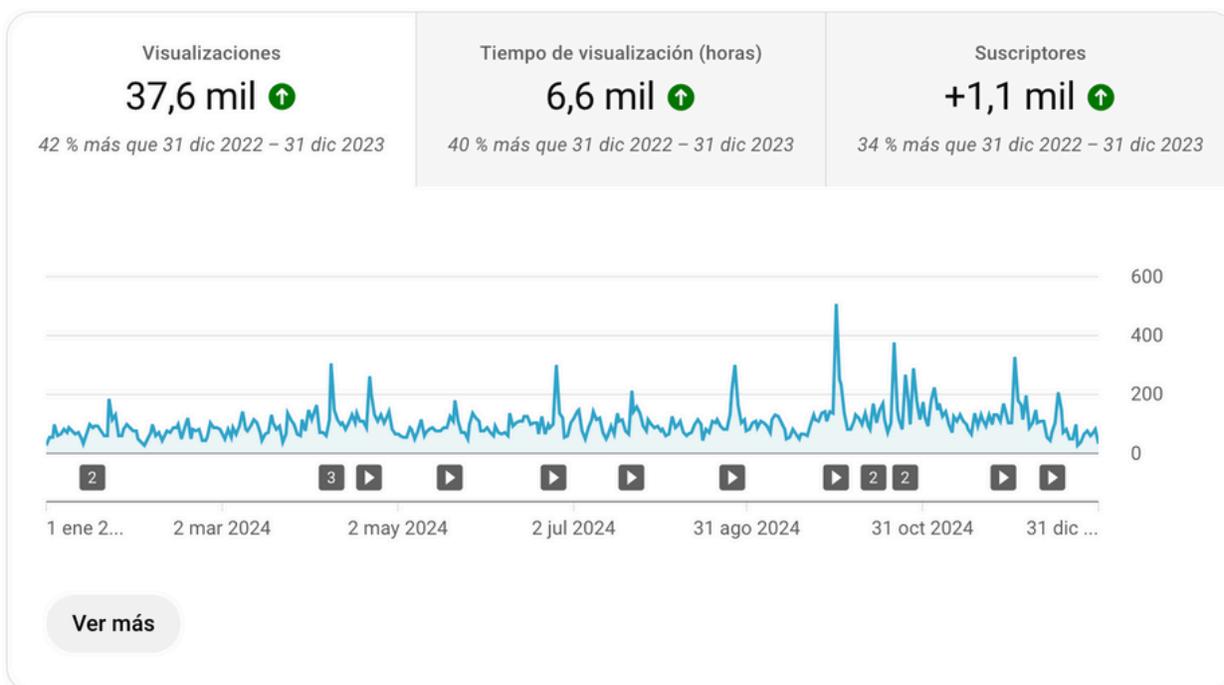


### Terapia Electroconvulsiva (TEC)

Fundación Círculo Polar • 409 visualizaciones • hace 3 meses

- **CICLO MENSUAL DE CHARLAS DE PSICOEDUCACIÓN**

disponibles en nuestro canal de Youtube (@CirculoPolarOng 3.740 suscriptores 6.600 visualizaciones durante el año 2024).



## • CICLO SEMANAL DE PSICOEDUCACIÓN

35 sesiones a lo largo del año, en un espacio exclusivo para pacientes y familiares de nuestra comunidad llamado "Círculo abierto" (70 personas promedio en línea).

Agradecemos especialmente a quienes han colaborado voluntariamente en la gestión y coordinación de este espacio. **Nicole Uteau, Natalia Leal, Joaquín Valderrama, Edward Rivera, Sanny Lagos, Civile Allende, Felipe Cerpa, Cecilia Mocarquer y Camila Gamboa.**

Nº	FECHA	TEMA	Nº ASISTENTES
1	18-03-24	Círculos de Apoyo a Pares (CAP)	70
2	01-04-24	Manipulación, dependencia, límites y autonomía	27
3	15-04-24	Pródromos, una mirada desde el consciente	100
4	22-04-24	Herencia genética y el TAB	79
5	29-04-24	El rechazo de las licencias médicas por salud mental	60
6	06-05-24	Reconocer cómo acompañar de acuerdo a los episodios o crisis	43
7	13-05-24	TAB y Psicodinámica	80
8	20-05-24	Conscientes y Referentes, confianza y desconfianza	74
9	27-05-24	El Plan de Seguridad	76
10	03-06-24	Desarrollando el amor mutuo, Referente / Consciente	35
11	10-06-24	Una mirada consciente sobre el vínculo consciente- referente	80
12	17-06-24	La importancia de relacionarte con tus pares	100
13	24-06-24	TAB y el Invierno	78
14	01-07-24	Los Casos Críticos	42
15	08-07-24	Las Recaidas	98
16	15-07-24	¿Cómo posicionarnos ante el tratamiento farmacológico?	64
17	22-07-24	Criando hijos como consciente	52
18	29-07-24	Intensamente 2, La Ansiedad	88
19	05-08-24	Desregulación y contención en momentos difíciles	53
20	12-08-24	Mi Miedo a Vivir con TAB	91
21	19-08-24	Duelo frente al diagnóstico del TAB	89
22	26-08-24	Síntomas Psicóticos	108
23	02-09-24	Como trabajar la autoestima e integración social de nuestros conscientes	28
24	09-09-24	Las repercusiones psicológicas en el paciente y su entorno después del diagnóstico	47
25	23-09-24	Mujeres y TAB	76
26	30-09-24	Miedo a recaer y volver a comenzar	77

- **CICLO SEMANAL DE PSICOEDUCACIÓN**

35 sesiones a lo largo del año, en un espacio exclusivo para pacientes y familiares de nuestra comunidad llamado “Círculo abierto” (70 personas promedio en línea).

Nº	FECHA	TEMA	Nº ASISTENTES
27	07-10-24	Observando la rebeldía a la medicación. Qué hacer?	28
28	14-10-24	Festividad de fin de año y su influencia en el tab	56
29	21-10-24	Mi relación con el estigma	72
30	28-10-24	Farmacología y vida saludable	83
31	04-11-24	El cuidado del cuidador	35
32	11-11-24	Cómo comunicarnos entre concientes y referentes	96
33	18-11-24	El TAB y la sexualidad	77
34	25-11-24	Remediación funcional	107
35	02-12-24	Sesión de Cierre	57

- **TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA PSICOEDUCACIÓN**

para pacientes y familiares (436 nuevos asistentes para el ciclo 2024).

Agradecemos especialmente a quienes han colaborado voluntariamente en la gestión y coordinación de este espacio. **Nayaret Fábrega, Odalíz Mirabal, Vania Abarzúa, Natalia Leal, Geraldine Granados, Javiera Aguilera, María Teresa Needham.**

- **PRIMER CURSO DE FORMACIÓN DE RELADORES** (pacientes)

para nuestros programas de psicoeducación (20 personas capacitadas de regiones).

- **GESTIÓN Y SEGUIMIENTO**

a 500 solicitudes de orientación sobre Salud Mental a través de nuestro email de contacto formal [secretaria@circulopolar.cl](mailto:secretaria@circulopolar.cl)

- **40 SESIONES DEL TALLER LITERARIO**

espacio de lectura y escritura terapéutica exclusivo para pacientes de nuestros grupos de apoyo. Agradecemos especialmente a **Diego Márquez** quien ha colaborado voluntariamente para moderar este ciclo 2024.

• **CICLO MENSUAL DE CAPACITACIONES Y CHARLAS PRESENCIALES**

del programa de “Apoyo para pacientes de la Salud Mental de Región Metropolitana”.  
Agradecemos especialmente a quienes han colaborado voluntariamente como relatores de nuestros encuentros, **Psicóloga Daniela Quezada, Dr. Alex Behn.**



• **ACTIVIDADES RECREATIVAS PRESENCIALES Y GRATUITAS**

para nuestra comunidad.

Nº	MES	TEMA
1	Enero	Ciclotada en cerro San Cristobal en comuna de Santiago
2	Abril	Picnic masivo en regiones (Iquique - Temuco - Concepción - Antofagasta - Viña del Mar - Curicó y Chiloé)
3	Mayo	Ciclotada en Viña del Mar
4	Junio	Taller de reciclaje y reutilización de telas en comuna de La Reina
5	Noviembre	Taller de acuarela en la comuna de Santiago
6	Diciembre	Taller textil en Valparaíso

# INDICADORES DE CRECIMIENTO

**Círculo Polar siempre comprometidos con la comunidad y la salud mental**

- **20 Colaboradores** como parte del equipo permanente (12 el año anterior)
- **120 Facilitadores** y Voluntarios
- **4.500 inscritos en nuestra comunidad** (3.000 el año anterior)
- **120 Círculos de Apoyo** a lo largo de todo el país (grupos de apoyo) (100 el año anterior)
- **+7.000** Personas en listas de difusión (5.000 el año anterior)
- **150 Socios** permanentes (80 el año anterior)
- **+18.000 seguidores** en Instagram (13mil el año anterior)



## **Consejo Directivo**

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

## **Equipo Ejecutivo**

Rodrigo Valenzuela / Director Ejecutivo  
Paula Trujillo / Gestora de proyectos  
Issis Herrera / Líder de proyectos  
Francisco Encina / Líder de proyectos  
Matías Paredes / Analista de estudios  
Bernardo Lima / Publicidad y diseño  
María Josefina Herreros / Asesora Legal  
Elizabeth Veas / Gestora de grupos de apoyo  
Cristina Silva / Coordinadora R. Araucanía

## **Equipo “Introducción a la Psicoeducación”**

Nayaret Fábrega, Odaliz Mirabal, Vania Abarzúa, Natalia Leal, Geraldine Granados, Javiera Aguilera, María Teresa Needham

## **Equipo “Círculo Abierto”**

Natalia Leal, Joaquín Valderrama, Edward Rivera, Nicole Uteau, Sanny Lagos, Civile Allende, Felipe Cerpa, Cecilia Mocarquer, Camila Gamboa

## **Equipo programa “Grupos de Apoyo Salud Mental RM”**

Josefina Torres / Gestora de proyecto  
Melissa Alava / Gestora de proyecto  
Millaray Silva / Diseñadora gráfica  
Tatiana Rosso / Comunicadora audiovisual  
Alondra Castro / Psicóloga  
Mauro Navarrete / Analista de investigación

## **Equipo “Relatores Monitores de Bienestar”**

José Joaquín Valderrama, Marcelo Sanhueza, Nancy Melian, María José Inostroza, Isabel Ruz

# SESIONES DE PSICOEDUCACIÓN CÍRCULO POLAR Y SOCHITAB

Nuestras sesiones de psicoeducación en colaboración con SOCHITAB son primordiales para la comunidad de Círculo Polar. Tal como en años anteriores, durante el 2024 llevamos a cabo nuestro **programa anual gratuito de psicoeducación en línea**, el cual se desarrolló con éxito abordando los siguientes tópicos:

- 8M Salud Mental y mujer - **Flavia Gal**, Presidenta Círculo Polar
- A galope de mis emociones y la generosidad del litio - **Paola Silva**, Experta por experiencia
- Creatividad y Maternidad/Paternidad - **Bruna Lima**, Psicóloga
- El problema del diagnóstico en personas con Trastorno Bipolar - Dr. **Ulises Ríos**
- Prevención de la conducta suicida - **Daniela Quezada**, Psicóloga
- Depresión resistente al tratamiento - Dr. **Juan Pablo Seguel**
- ¿Cómo se presenta el TAB en niños, niñas y adolescentes? - Dr. **Mario Valdivia**
- Episodios mixtos en Trastornos Bipolares - Dr. **Danilo Quiroz**
- Trastorno Bipolar: Obesidad, adicción a la comida y farmacología - Dr. **Jorge Cabrera**
- Terapia Electroconvulsiva (TEC) - Dr. **Felipe Silva**

# SEGUNDA CAMPAÑA DONACIONES 2024

En nuestra segunda campaña digital de donaciones logramos recaudar **\$11.5 Millones**. Además de esta cifra, captamos **35 nuevos donantes** mensuales, llegamos a más de **600 nuevos seguidores** en nuestro Instagram, y a lo largo de estos días de campaña ingresaron más de **70 nuevos inscritos** a nuestra comunidad. Todo lo logrado nos permitió ampliar nuestra capacidad de psicoeducación llegando siempre a más personas. Finalmente, pudimos a través de nuestra campaña sensibilizar sobre los trastornos del ánimo y visibilizar a nuestra Fundación. Les agradecemos enormemente a quienes de diferentes maneras se sumaron a esta causa.



# PRIMERA GENERACIÓN

## FORMACIÓN DE RELADORES

### 2024

Logramos impartir el primer curso de formación de relatores para nuestros programas de psicoeducación, dirigido a pacientes expertos por experiencia de nuestra fundación, quienes han recibido conocimiento y herramientas prácticas de psicoeducación para que puedan sumarse a potenciales proyectos o programas en regiones, donde serán capaces de realizar relatorías sobre salud mental.

Esta capacitación contempló 12 sesiones virtuales de 2 horas semanales y fueron acompañados por **Francisco Encina** y **Elizabeth Veas**, dupla de larga experiencia en el programa “Monitores de Bienestar”, uno de nuestros exitosos proyectos orientados a empresas e instituciones.



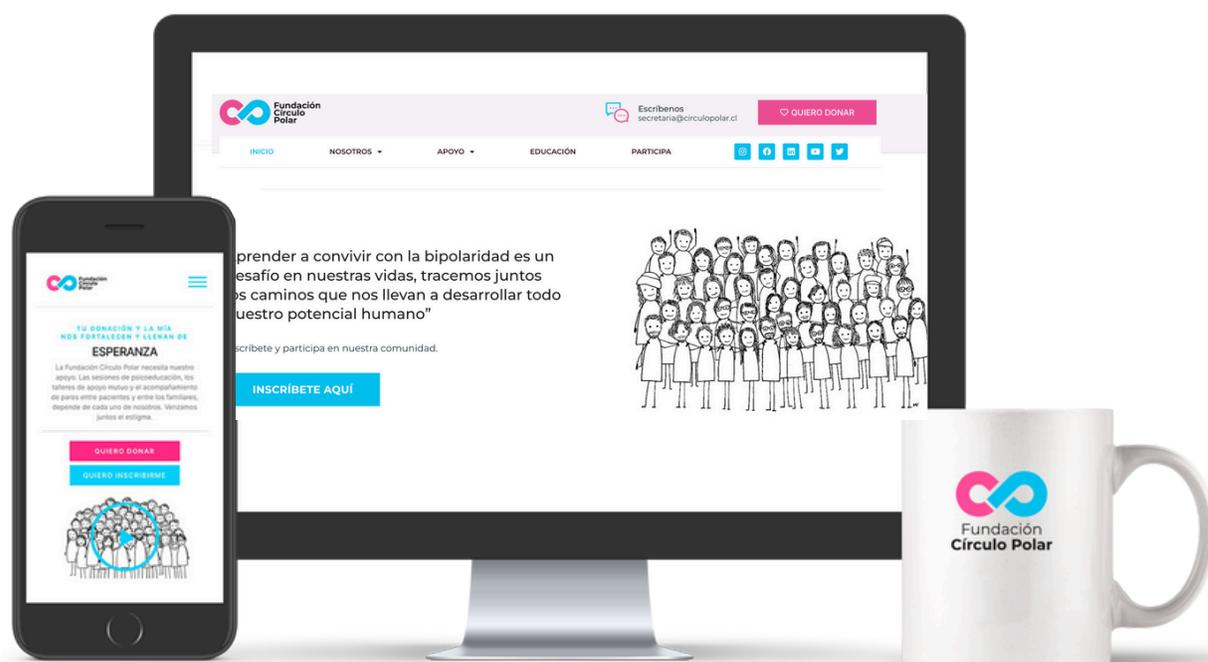
# ACTIVIDADES RECREATIVAS PRESENCIALES Y GRATUITAS 2024

Cada año contamos con personas que nos ofrecen generosamente parte de su tiempo y talento para apoyarnos voluntariamente liderando actividades recreativas de diversas disciplinas. Agradecemos a **Sabine Rojas** (Deportista - ciclismo), **Matías Valenzuela** (Artista - Acuarela), **Gabi Rosi** y **Fernanda Abogasi** (Arte Terapia Textil) y **Francisca Montecinos** (Artista y diseñadora).



# NUEVA WEB CÍRCULO POLAR

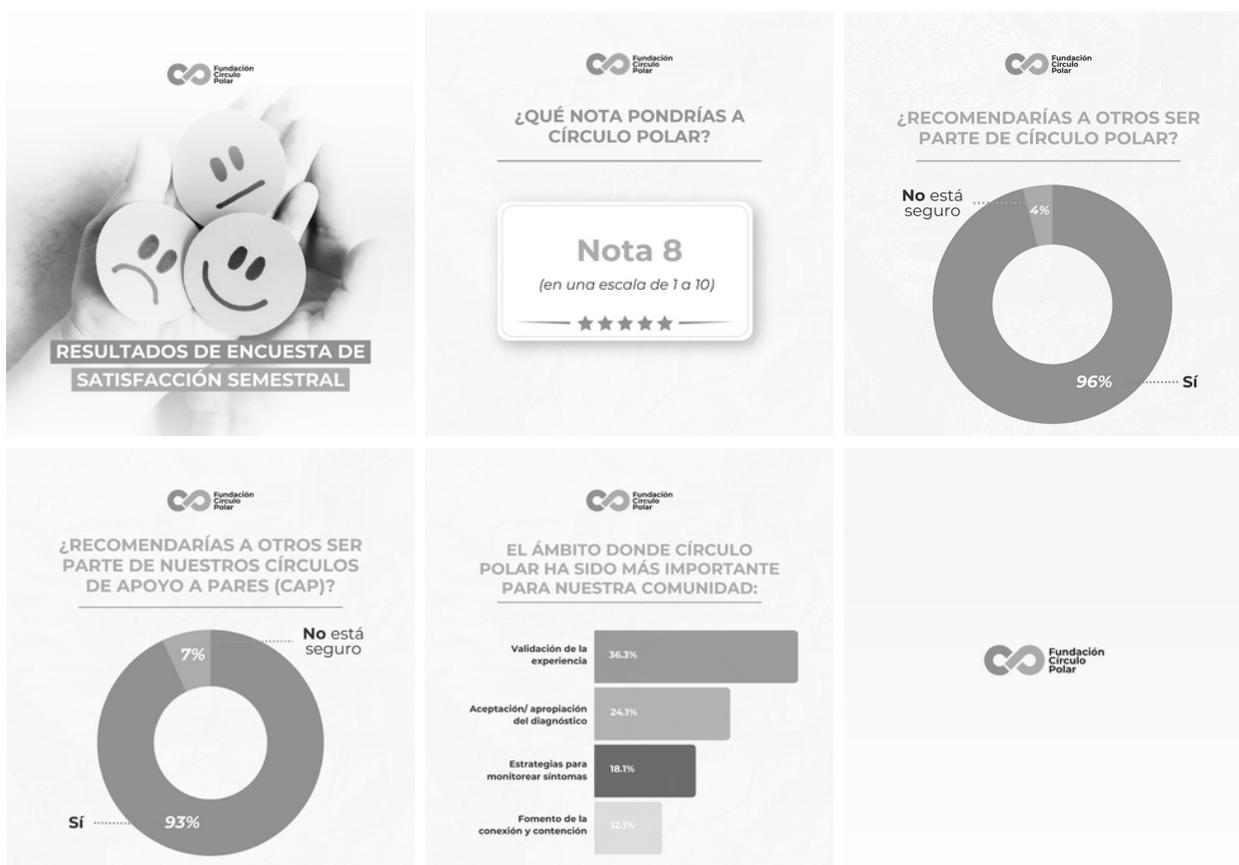
Estamos muy orgullosos de poder contar con una nueva página web para nuestra comunidad, un proceso que no tiene fin, ya que es un espacio vivo que exige visibilizar nuestras actividades y ofrecer material psicoeducativo de manera periódica. Agradecemos enormemente a quienes colaboraron en este proyecto para poder ofrecer hoy una plataforma de primer nivel. **Bernardo Lima** (Línea gráfica), **Marcela Verni** (Ilustraciones), **Lorna Toselli** (Trabajo periodístico), **Flavia Gal.** (Apoyo contenidos), **Agencia Brandbits** (Desarrollo) y **Rodrigo Valenzuela** (Gestión del proyecto).



# ENCUESTA SATISFACCIÓN SEMESTRAL CÍRCULO POLAR

Estamos comprometidos en mejorar continuamente, y por eso medimos semestralmente nuestro desempeño como organización. Nos llena de orgullo compartirles algunos de los resultados de la última medición del 2024.

¡Gracias a todos quienes participaron y nos ayudaron a identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora! Sigamos trabajando para fortalecer siempre a nuestra comunidad.



# PROTAGONISTAS EN EL MES DE LA SALUD MENTAL

Círculo Polar siempre comprometidos con la comunidad y la salud mental

Santiago, Cerro Navia, Pudahuel, Recoleta, Independencia, Talcahuano, San Bernardo y Renca son algunas de las comunas donde estuvimos presentes durante el mes de octubre, mes donde conmemoramos la Salud Mental.



# ANIVERSARIO FUNDACIÓN CÍRCULO POLAR

Para quienes pudimos asistir a nuestro aniversario, fue una jornada memorable. La celebración contó con la activa colaboración de **Universidad Diego Portales** y el Instituto Milenio para la Investigación de la Depresión **MIDAP**.

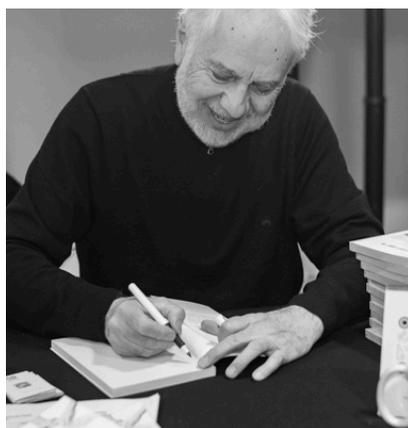
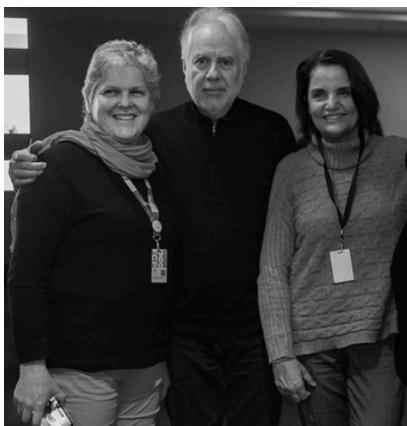
Junto con explicar nuestros hitos a lo largo de estos años, presentamos también, resultados de nuestra primera investigación colaborativa junto al **CEPPS** de la **UDP** y **MIDAP**, el registro audiovisual del mismo y el Programa de Grupos de Apoyo de la Región Metropolitana.



# XII JORNADA INTERNACIONAL SOCHITAB

Nuevamente presentes y protagonistas en la **XII Jornada Internacional SOCHITAB**, uno de los congresos más importantes de salud mental en el país. Estamos orgullosos de lo que hemos logrado como expertos por experiencia en estos 5 años y de nuestro protagonismo como "Organización de la sociedad civil".

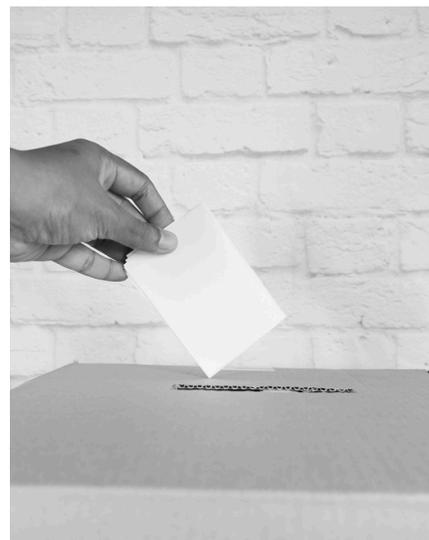
Agradecemos a **SOCHITAB** y a cada integrante de nuestro equipo.



# PARTICIPACIÓN EN MESA POLÍTICA

Dos integrantes de nuestro equipo permanente, mantuvieron sus respectivas participaciones 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.



# 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) en Santiago, Temuco, La Serena, Valparaíso, Los Ángeles.

**+ 200 trabajadores capacitados**

- Charlas de Psicoeducación Empresas Carozzi en plantas de Nos, Teno, Lontué y primer grupo de Monitores de Bienestar capacitado en Nos.

**+ 200 trabajadores capacitados**

- Programa de Grupos de Apoyo para pacientes de la salud mental - Región Metropolitana.

**+ 300 personas beneficiadas**





---

## Hitos 2024

