

# MEMORIA 2025

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

Cada vez que escribo esta carta de las memorias anuales, me emociono muchísimo. Es impresionante como vamos creciendo y como vamos solidificando nuestra labor, nuestro compromiso y nuestros lazos laborales y afectivos. Este último, los afectivos, son muy fundamentales para quienes trabajamos en salud mental. Y esta es una gran característica de nuestra fundación; creemos en un mundo más justo, más ético y honestamente más amable. Nuestra visión y misión, necesariamente, tienen que estar reunidas en torno a **la sinceridad** de cada uno de nosotros y al cariño que tenemos por nuestra comunidad.

Los gráficos siguen reflejando nuestro deseo inmenso, y nuestra capacidad sostenible, para expandirnos en dirección a quienes más necesitan. Más de 100 personas se incorporan, mensualmente, en nuestros registros y actividades. Tenemos más de **7.000 personas inscritas**. Con eso, **nuestro voluntariado, esta fuerza maravillosa que nos sostiene**, y nuestra presencia a lo largo de todo Chile, también crecen. Aquí yo podría alabar el crecimiento importante de nuestras redes sociales, pero, no me quiero detener en este hito. Navegar y habitar el mundo virtual es un hábito contemporáneo del cual no podemos escapar; pero preferimos subrayar el alcance palpable de nuestra trayectoria.

En la defensa de título de mi hija menor, quien se graduó como arquitecta, me encontré con uno de sus compañeros de facultad y su familia. Sorprendentemente ellos me reconocieron como integrante del Círculo Polar. Y el papá me dio un abrazo muy afectuoso y agradecido. Me dijo que nuestra fundación les había cambiado el curso de sus diagnósticos psiquiátricos. Y que con nosotros habían recuperado esperanza, bienestar y confianza. También en una pieza de teatro, vimos como uno de los actores reconoció y saludó a parte de nuestro equipo, presente en el público. Muchos de nosotros somos reconocidos y celebrados en lugares públicos; **Nada puede ser más gratificante que este tipo de reconocimiento, que acontece de forma totalmente espontánea y fortuita.**

Nuestras actividades trascienden a quienes sufren, **a los jóvenes diagnosticados en la salud mental**, a las instituciones médicas, a los territorios, a lo regional y a lo nacional. Alcanzamos también a las familias, a las empresas, a los colegios, a los médicos tratantes, a los aspirantes a profesionales de la salud, a las regiones más escondidas de Chile y a un pedacito pequeño, pero no menos importante, del mapamundi. De sueño en sueño, vamos llevando psicoeducación, trabajo de pares, alivio y estabilidad para muchos. **No estamos solos y lo sabemos.**

Claro está que **SOCHITAB**, la sociedad chilena de trastornos anímicos es parte fundamental de nuestro recogido. Desde 2019, nuestra alianza mantiene el programa on line y gratuito de psicoeducación, que alimenta y aumenta, año a año, nuestro robusto canal de YouTube. **Alojamos la información científica y la disponemos para toda la comunidad.** El conocimiento es poder y como acostumbramos decir, la psicoeducación es un super poder. Por lo mismo, las charlas y colaboraciones con universidades e instituciones públicas del país se han multiplicado. El **doctor Jorge Cabrera, patrimonio vivo de nuestra recuperación**, psiquiatra y cofundador del Círculo Polar, nos acompaña incansablemente a todos los auditorios que nos invitan. Este año, su exposición sobre la creación del programa de enfermedades afectivas, en el marco del homenaje que le hizo en Instituto psiquiátrico José Horwitz Barak, es la semilla que nos hizo florecer.

**Nuestros CAPs – Círculos de Apoyo a Pares –** son el corazón de nuestra fundación. Más bien podríamos decir que **son los corazones que laten con fuerza** e impulsan nuestro quehacer. Vivimos y compartimos nuestras experiencias, bajo las luces del respeto y de la esperanza. Como bien se destaca en la charla titulada “Lo vivido cuenta”: somos expertos por experiencia y nuestra voz es estructural en el desarrollo y en la evolución de los tratamientos psicoterapéuticos. Su expositora y gran colaboradora de nuestra fundación: La Doctora en Psicología y directora de la Facultad de psicología - UDP, **Alemka Tomicic, nos valida y reconoce** como pocos. Los Expertos por experiencia estamos viviendo **un cambio de paradigma importante**. No somos más “conejiillos de india” para las investigaciones científicas sobre salud mental. Ahora empezamos también a ser investigadores. **Lo vivido cuenta y cuenta fuerte.**

**En noviembre de 2025 recibimos el premio Humanizando la Salud en su categoría “Salud Mental”,** que entrega anualmente **Laboratorio Chile-TEVA**. Ha sido hermoso este reconocimiento público, lo cual se traduce en recursos, para seguir trabajando con nuestros círculos de apoyo a pares. Este premio no solo nos llena de orgullo, también ayuda a financiarnos. Ojalá que nuestra labor se focalizara solamente en ser pares los unos de los otros y en impartir educación, contención y esperanza para todos. Pero, la realidad nos obliga a buscar fondos para seguir existiendo. Por lo que agradecemos infinitamente este premio a Laboratorio Chile. Efectivamente, nos permite seguir **humanizando la salud mental.**

**Financiar las actividades gratuitas para nuestra comunidad es un desafío no menor.** Tenemos tres frentes para erigir nuestra sostenibilidad económica: Nuestras alianzas de prevención en salud mental con organizaciones públicas. Nuestras alianzas y servicios de capacitación con organizaciones privadas. Y **nuestra campaña anual de donaciones**, realizada en la semana internacional de la bipolaridad que empieza el **30 de marzo**. Aquí, dejamos un caluroso **abrazo a nuestros socios donantes**, a todas las personas que nos han apoyado en 2025, y que han confiado su bienestar a nuestra experticia. **Sabemos levantarnos el ánimo** y sabemos levantar a quienes se suman en esta dirección, hacia un mundo mucho más consciente y amoroso.

Por último, reitero mis primeras palabras en esta carta: Nuestra visión y misión, necesariamente, tienen que estar reunidas en torno a la sinceridad de cada uno de nosotros y al cariño que tenemos por nuestra comunidad. No creemos en la competencia, **creemos en la colaboración continua**. Creemos en los vínculos profundos, que no se agotan en los acuerdos de contingencia. **Que el que se acerque, aprenda. Que el que se integre, lo haga con una bondad sincera. Que el que se vaya, lleve a nuestra comunidad en su corazón.**

**FLÁVIA GAL**

Presidenta Fundación Círculo Polar

*Flávia Gal*

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>FUNDACIÓN CÍRCULO POLAR</b>	5
QUIÉNES SOMOS	5
CARACTERÍSTICAS DE NUESTRA COMUNIDAD	6
<b>DIFUSIÓN DE CONOCIMIENTO Y VINCULACIÓN CON EL MEDIO</b>	10
CICLO DE CHARLAS ABIERTAS DE PSICOEDUCACIÓN	10
SEMINARIO “PSICOEDUCACIÓN APOYO A PARES Y ESPERANZA”	12
CHARLAS CON UNIVERSIDADES E INSTITUCIONES PÚBLICAS	13
<b>ACTIVIDADES PARA NUESTRA COMUNIDAD</b>	14
INTRODUCCIÓN AL CÍRCULO POLAR	14
CÍRCULO ABIERTO	15
CÍRCULOS DE APOYO A PARES	17
PROYECTO DE GRUPOS DE APOYO DE LA SALUD MENTAL	19
TALLER DE ESCRITURA TERAPÉUTICA	24
<b>SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y ALIANZAS</b>	25
NUESTRA ALIANZA CON CAROZZI	26
CHARLAS PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS PARA COLEGIO SEK	27
FORMACIÓN FACILITADORES COMUNITARIOS EN PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	28
<b>¿CÓMO NOS FINANCIAMOS?</b>	29
<b>NUESTRA COLABORACIÓN CON SOCHITAB</b>	30
<b>ANIVERSARIO DE NUESTRA FUNDACIÓN</b>	31
<b>RECONOCIMIENTO A NUESTRO TRABAJO</b>	32
PREMIO HUMANIZANDO LA SALUD 2025	32
HOMENAJE: “PATRIMONIO INSTITUCIONAL 2025” A COFUNDADOR DR. JORGE CABRERA	33
COOPERACIÓN CON LA ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE	33
COLABORACIÓN EN PUBLICACIÓN COMO EXPERTOS POR EXPERIENCIA	34
REPRESENTANTES EN LA MESA REGIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	34
<b>NUESTRO EQUIPO</b>	35

# FUNDACIÓN CÍRCULO POLAR

## QUIENES SOMOS

Somos una organización sin fines de lucro con seis años de trayectoria, formada por personas con bipolaridad y sus familias. Con el respaldo de profesionales de la salud, acompañamos a pacientes y familiares entregándoles herramientas, contención y apoyo para avanzar hacia su bienestar. Trabajamos por una sociedad más empática e inclusiva, donde las personas con bipolaridad y otros trastornos del ánimo puedan integrarse plenamente, libres de estigmas y discriminación.

### 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.

Para cumplir nuestros objetivos, misión y visión realizamos las siguientes labores



#### Psicoeducación

El espacio común que educa a toda la familia, al paciente y a sus referentes afectivos.



#### Información Científica

Contamos con literatura y orientación profesional, desde Sochitab a otros organismos nacionales e internacionales.



#### Reuniones y Charlas

Encuentros presenciales y virtuales para difundir conocimiento vinculándose con el medio



#### Círculo de Apoyo de Pares / CAPs

Grupos de apoyo a pares virtuales y/o presenciales a lo largo de todo el país

## CARACTERÍSTICAS DE NUESTRA COMUNIDAD

Nuestra comunidad ha superado las 7.000 personas inscritas, de las cuáles más de 1.500 participan en Círculos de Apoyo a Pares a lo largo de todo Chile.

El despliegue de nuestro trabajo de apoyo de pares se hace posible gracias al trabajo de nuestros **voluntarios facilitadores** quienes cumplen un rol fundamental en nuestra Fundación.

Estamos muy agradecidos de contar con más de 23.000 seguidores en Instagram, plataforma que facilita la interacción social y permite la difusión de contenidos psicoeducativos orientados a entregar conocimiento y visibilizar los trastornos del ánimo y la importancia del cuidado de la salud mental.



**+120**

Voluntari@s facilitadores

**+200**

Socios Donantes

**+1.500**

Pacientes y familiares  
en grupos de apoyo en todo Chile

**+7.000**

Personas inscritas en nuestra comunidad

**+23.000**

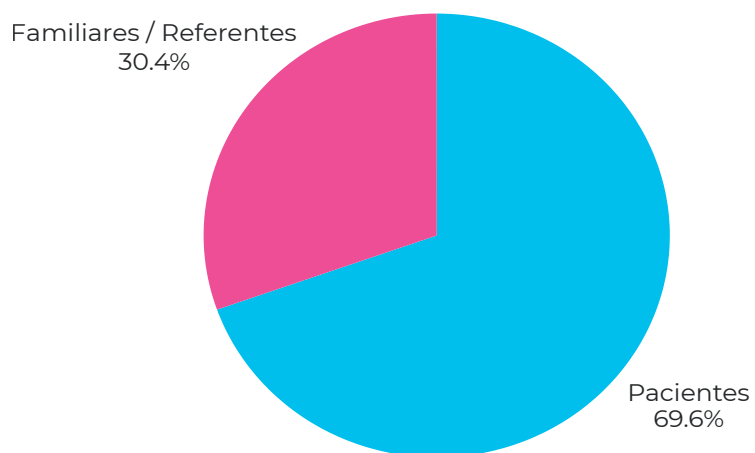
Seguidores en Instagram

## CRECIMIENTO DE NUESTRA COMUNIDAD

	PACIENTES Y FAMILIARES EN GRUPOS DE APOYO (CAPs)	PERSONAS INSCRITAS EN NUESTRA COMUNIDAD
2020	+ 300	+ 1800
2021	+ 800	+ 3000
2022	+ 1000	+ 4500
2023	+ 1200	+ 5500
2024	+ 1500	+ 6500
2025	+ 1500	+ 7000

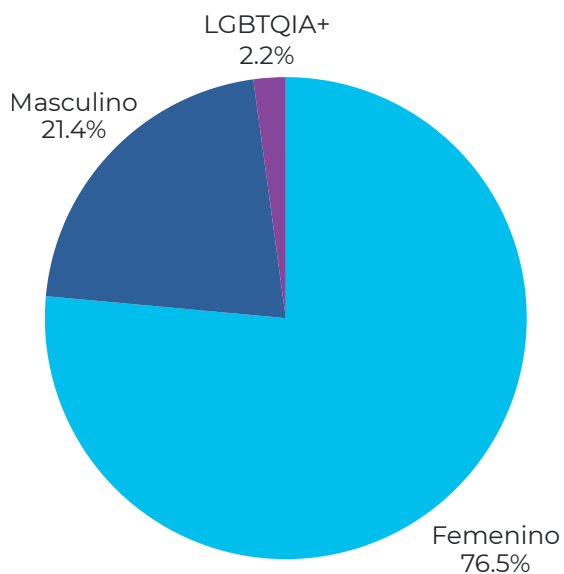
## DISTRIBUCIÓN POR TIPO DE PARTICIPACIÓN

La participación en nuestra comunidad se puede dar como *Paciente* con un diagnóstico de salud mental o cómo *Referente* o *Familiar* de una persona con un diagnóstico.

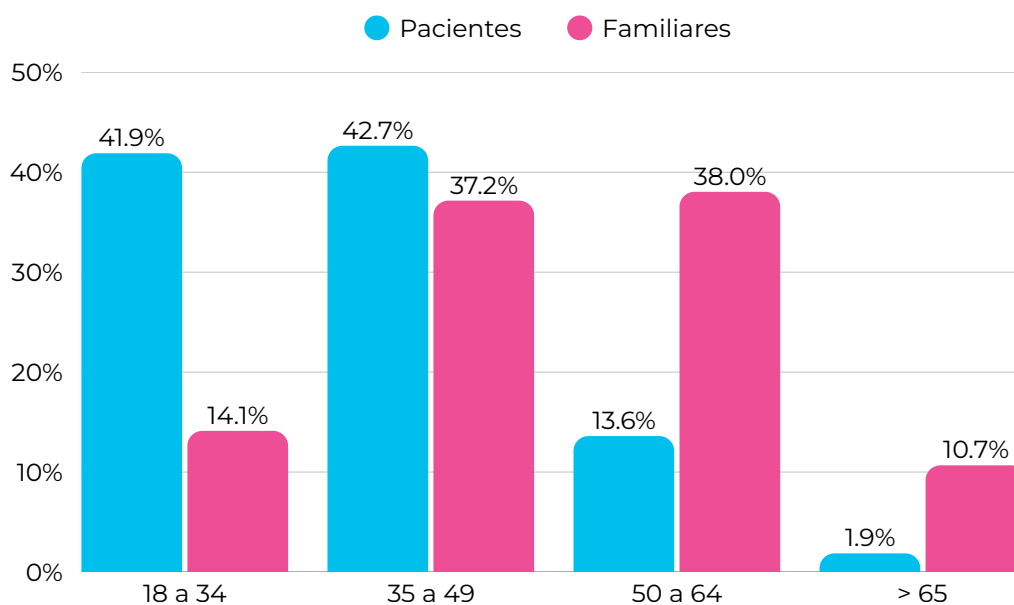


## DISTRIBUCIÓN SEGÚN GÉNERO

Una de sus principales características es que la población está conformada mayoritariamente por mujeres, quienes representan más del 75% del total.



## RANGO ETARIO DE NUESTRA COMUNIDAD



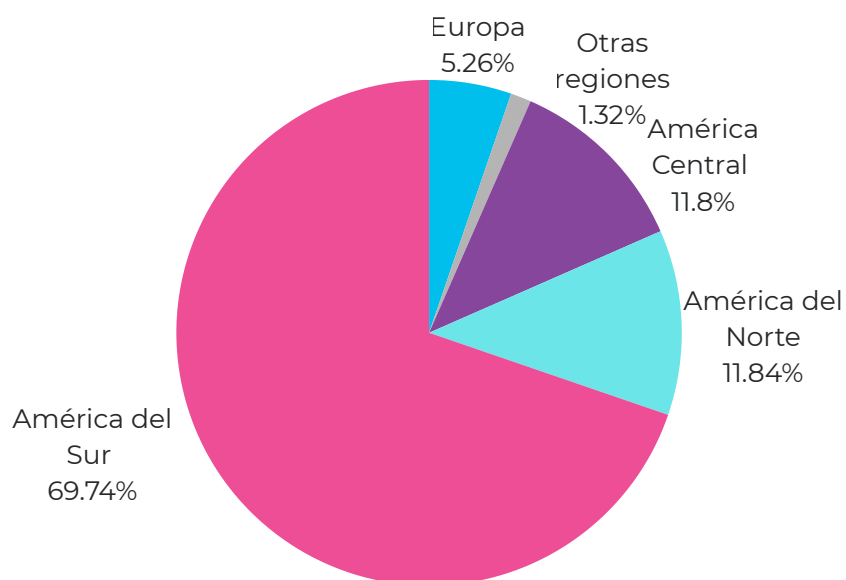
## NUESTRA PRESENCIA EN EL EXTRANJERO

**~5%**

Cerca de un 5% de quienes participan en nuestra comunidad se conectan desde el extranjero. Se destaca la participación de personas de países como Argentina, Colombia, Venezuela, Perú, Estados Unidos, Francia, entre otros.



## DISTRIBUCIÓN DE NUESTROS PARTICIPANTES QUE SE CONECTAN DESDE FUERA DE CHILE



# DIFUSIÓN DE CONOCIMIENTO Y VINCULACIÓN CON EL MEDIO

## CICLO DE CHARLAS ABIERTAS DE PSICOEDUCACIÓN

Desde el año 2019 contamos con un programa abierto de psicoeducación, desarrollado junto a destacados profesionales de la salud. Se realizan 10 charlas abiertas al año en formato *webinar*. Actualmente, disponemos de más de 50 charlas en nuestro canal de YouTube, organizadas por temáticas, las que conforman un material de psicoeducación muy valioso que ha sido destacado en diferentes ámbitos.

A continuación, se presenta el listado de charlas correspondientes al ciclo 2025:

CHARLA DE PSICOEDUCACIÓN	PROFESIONAL DE LA SALUD
Trastorno Bipolar: Remediación Funcional	Dr. Alberto Aedo, Psiquiatra
Trastorno Bipolar y Déficit Atencional, comprender para tratar mejor	Dr. Danilo Quiroz, Psiquiatra
Salud Mental y Género	Josefina Melero Maira, Psicóloga
Trastorno Bipolar y Trastornos Alimenticios	Matías Lihn Gazitúa, Psicólogo
Aporte de la Terapia Ocupacional a la Salud Mental	Leonardo Estrada, Terapeuta Ocup.
Depresión en personas mayores	Dr. Jorge Cabrera, Psiquiatra
Salud Mental, ¿se puede predecir la Bipolaridad? ¿se puede anticipar un tratamiento?	Dr. Alfonso Correa, Psiquiatra
El lugar de las emociones en la Salud Mental.	Jaime Silva, Psicólogo,
Trastorno Anímico Bipolar en la mujer	Dr. Rodrigo Correa, Psiquiatra,
Lo vivido cuenta	Alemka Tomicic, Psicóloga

@CirculoPolarOng





## Fundación Círculo Polar



@CirculoPolarOng · 4.58 K suscriptores · 100 videos

Somos una fundación sin fines de lucro conformada por pacientes con bipolaridad y sus ...más

Suscrito ▾

Principal Videos Shorts Playlists 🔍

Más recientes

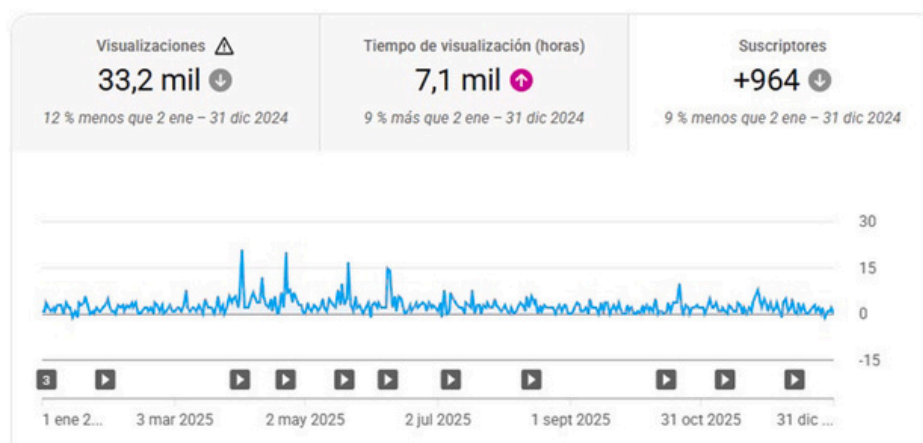
Popular

Más antiguos

<p><b>1</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Trastorno Bipolar: Remediación Funcional</p> <p>2.2 K vistas · hace 9 meses</p>	<p><b>2</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Trastorno Bipolar y Déficit Atencional, comprender para trata...</p> <p>2.7 K vistas · hace 9 meses</p>	<p><b>3</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Salud Mental y género</p> <p>578 vistas · hace 8 meses</p>	<p><b>4</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Trastorno Bipolar y trastornos alimenticios</p> <p>870 vistas · hace 7 meses</p>	<p><b>5</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Aporte de la Terapia Ocupacional a la Salud Mental</p> <p>860 vistas · hace 6 meses</p>
<p><b>6</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Depresión en personas mayores</p> <p>583 vistas · hace 5 meses</p>	<p><b>7</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Salud mental, ¿se puede predecir la bipolaridad? ¿se puede anticipar u...</p> <p>477 vistas · hace 3 meses</p>	<p><b>8</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>El lugar de las emociones en la salud mental.</p> <p>340 vistas · hace 2 meses</p>	<p><b>9</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Trastorno anímico bipolar en la mujer</p> <p>360 vistas · hace 1 mes</p>	<p><b>10</b></p> <p>PSICOEDUCACIÓN 2025</p> <p>Lo vivido cuenta</p> <p>153 vistas · hace 3 días</p>

### ESTADÍSTICAS DE VISUALIZACIÓN DE LAS CHARLAS ABIERTAS

Disponibles en nuestro canal de YouTube @CirculoPolarOng 4.568 suscriptores - 7.100 visualizaciones durante el año 2025



## SEMINARIO PSICOEDUCACIÓN, APOYO A PARES Y ESPERANZA



Seminario: “Psicoeducación, Apoyo a Pares y Esperanza” en colaboración con la Universidad Católica de Temuco, tuvo lugar en la Facultad de Ciencias de la Salud de dicha Universidad.

El seminario contó con la participación de estudiantes, académicos y miembros de la comunidad.

El Dr. Jorge Cabrera, psiquiatra, psicoanalista, expresidente de SOCHITAB y cofundador de la Fundación Círculo Polar, expuso sobre el “Cambio de paradigmas para el tratamiento de los trastornos del ánimo”, invitando a repensar el modelo de atención actual.

Flávia Gal, Presidenta de la Fundación, abordó “Salud Mental y Esperanza” y Cristina Silva, coordinadora regional y experta por experiencia, presentó “Otra cosa es con psicoeducación”, poniendo en valor el autoconocimiento y autocuidado.



## CHARLAS Y COLABORACIONES CON UNIVERSIDADES E INSTITUCIONES PÚBLICAS DEL PAÍS

Con el objetivo de psicoeducar y expandir el conocimiento sobre salud mental, así como también despertar en la sociedad un mayor compromiso con la inclusión y el respeto, realizamos charlas gratuitas dirigidas a instituciones públicas y universidades.

A continuación, se presenta la tabla con el listado de charlas realizadas:

Nº	ACTIVIDAD / INSTITUCIÓN	FECHA	MODALIDAD	PARTICIPANTES
1	Feria de Salud Mental en Facultad de Comunicación e Imagen (FCEI) de la Universidad de Chile.	Juev. 15/05/2025	Presencial Ñuñoa	Estudiantes / Académicos / Funcionarios
2	Participación, en la XVII Conferencia Internacional de la Unidad de Bipolares de la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile..	Mar. 05/08/2025	Presencial Santiago	Psiquiatras / Profesionales de la Salud / Becados
3	Encuentro comunitario Hospital San Borja Arriarán	Lun. 08/09/2025	Presencial Santiago	Funcionarios / Pacientes
4	Charla de Salud Mental, Día Mujer Rural, INDAP	Miérc. 15/10/2025	Presencial Buin	Mujeres Rurales
6	Testimonio de experiencia en internación Jornada TENS, U. Andes.	Lun. 03/11/2025	Presencial Las Condes	Tens
7	Participación en estudio de investigación titulado: Diálogo político de enfermería "Percepciones de pacientes y personal de enfermería acerca de su rol para la mejora de la atención de salud"  Invitación de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica.	Juev. 06/11/2025	Virtual	Representantes de asociaciones de pacientes y de personal de enfermería a nivel nacional.
8	Presentación: "La importancia de la psicoeducación y el apoyo de pares para el tratamiento integral de los trastornos del ánimo" en Coloquio Académico.  Invitación del Departamento de Psiquiatría Oriente de la Universidad de Chile.	Miérc. 12/11/2025	Virtual	Estudiantes / Académicos
9	Participación en entrevista grupal sobre estrategias nacionales de prevención del suicidio en América.  Invitación de OPS/OMS en Chile	Mar. 16/12/2025	Virtual	Especialistas con experiencia en prevención del suicidio, que aportan desde su rol y trayectoria.

# ACTIVIDADES PARA NUESTRA COMUNIDAD

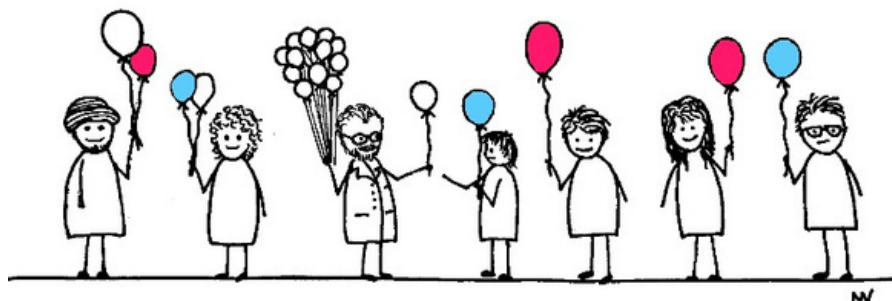
## ACTIVIDADES GRATUITAS

### INTRODUCCIÓN AL CÍRCULO POLAR

Este espacio tiene como objetivo dar la bienvenida a los nuevos participantes, entregando una introducción a la psicoeducación y a todo lo que necesitan saber sobre la Fundación Círculo Polar.

Agradecemos especialmente a quienes han colaborado voluntariamente en la gestión y coordinación de este espacio. Javiera Aguilera, María Teresa Needan, Natalia Leal, Nayaret Fabrega y Vania Abarzúa.

## PSICOEDUCACIÓN.



## CÍRCULO ABIERTO

“Círculo abierto” en un espacio de psicoeducación y reflexión semanal para pacientes y familiares de nuestra comunidad. Durante 2025 se desarrollaron **37 sesiones**, con una participación promedio de 55 personas.

Agradecemos especialmente a quienes han colaborado voluntariamente en la gestión y coordinación de este espacio. Bárbara de la Hoz, Cristóbal Contreras, Edward Rivera, Francisca Tornini, Magdalena Spencer, Natalia Leal, Nayareth Fábrega, Paola Silva, Patricia Olguín y Scarlett Ortega

N°	FECHA	TEMA	N° ASISTENTES
1	17/03/2025	Gestión de emociones y neuroplasticidad en el TAB	77
2	24/03/2025	Red de apoyo y eutimia	49
3	31/03/2025	Formas de dar esperanza	62
4	07/04/2025	El cansancio del referente y su autocuidado	55
5	14/04/2025	Bitácora emocional	77
6	21/04/2025	Mi relación con el estigma	67
7	28/04/2025	El largo viaje hacia el diagnóstico bipolar: una historia personal	54
8	05/05/2025	TAB y TUS, protocolos opuestos. ¿Cómo proceder?	33
9	12/05/2025	Sexualidad y salud mental	75
10	19/05/2025	Habitando el borde, Una conversación sobre suicidalidad y resistencia	55
11	26/05/2025	Anticipar para cuidar: Mi plan personal de prevención de recaídas	63
12	02/06/2025	Dinámica familiar al momento del diagnóstico	22
13	09/06/2025	Detección precoz de recaída. Formando vínculos sinceros	69
14	16/06/2025	Historias de resiliencia que me han hecho más fuerte	57
15	23/06/2025	Recibir el diagnóstico: Una conversación sobre lo que sentimos cuando alguien le pone nombre a lo que nos pasa	57
16	30/06/2025	Carta del ánimo	74
17	07/07/2025	THC (cannabis) y TAB	28
18	14/07/2025	Pastillero	38
19	21/07/2025	Con TAB, al final sigo siendo yo	74

Nº	FECHA	TEMA	Nº ASISTENTES
20	28/07/2025	Primeros auxilios psicológicos	89
21	04/08/2025	Mirar a nuestro amor TAB mas allá del diagnostico	28
22	11/08/2025	El TAB, Un viaje emocional intenso	72
23	18/08/2025	Discapacidad, lenguaje y salud mental	76
24	25/08/2025	Como y a quien compartir mi diagnostico y mis estados sin dañarme	63
25	01/09/2025	La influencia estacional en la bipolaridad.	25
26	08/09/2025	El Rol de la Terapia en mi Vida	48
27	15/09/2025	Fortaleza en la variabilidad: Vivir con TAB	48
28	22/09/2025	EL lenguaje del cuerpo en el Tab	56
29	29/09/2025	Transformando la culpa en aprendizaje	53
30	06/10/2025	Un acto de amor contigo mismo	26
31	13/10/2025	La importancia de hacerse cargo del diagnostico	58
32	20/10/2025	Grafica vital	42
33	27/10/2025	Cuidar los vinculos en tiempos difíciles	58
34	03/11/2025	Cuidar amar y respetarse	27
35	10/11/2025	Economía cuidando el dinero	67
36	17/11/2025	Como detectar una recaída precozmente	64
37	24/11/2025	Un viaje de apoyo y comprensión	64

## ESPACIOS DE FORMACIÓN

Durante el ciclo de Círculo Abierto tuvimos 8 talleres dictados por profesionales que fueron de gran utilidad para los participantes.

TEMA	INVITADO
TALLER DE GESTION DE EMOCIONES Y NEUROPLASTICIDAD EN EL TAB	Ps. PAOLA SILVA
TALLER DE BITÁCORA EMOCIONAL	Ps. FERNANDA ABARCA
TALLER DE SEXUALIDAD Y SALUD MENTAL	Ps. VALENTINA BRESCIANI
TALLER DE CARTA DEL ÁNIMO	Dr. JORGE CABRERA
TALLER DE PASTILLERO	ENF. PATRICIA CORDOVA
TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS	Ps. VALENTINA BRESCIANI
TALLER DE GRAFICA VITAL	ELBA CABALLERO
TALLER DE EDUCACIÓN FINANCIERA	ROCIO CONTRERAS

## CÍRCULOS DE APOYO A PARES CAP

Los Grupos de Apoyo a Pares, que en nuestra Fundación denominamos Círculos de Apoyo a Pares (CAP), son espacios donde pacientes y referentes encuentran a sus iguales, a sus pares. En ellos se promueve el intercambio de experiencias similares, lo que favorece la construcción de un espacio seguro.

Los CAP ofrecen un lugar de pertenencia, libre de juicios y estigmatización, donde los pares pueden compartir sus propios caminos de recuperación y encontrar contención y refuerzo en situaciones de crisis.

Cada grupo cuenta con un facilitador o facilitadora, paciente o referente, que ha sido previamente capacitado para desempeñar este rol.

Encuentros Presenciales de nuestros CAPs



## CARACTERÍSTICAS DE NUESTROS GRUPOS DE APOYO - NUESTROS CÍRCULOS

Actualmente acompañamos a más de 1.500 pacientes y familiares en nuestros círculos de apoyo. Tenemos grupos a lo largo de todo Chile, cuya distribución se presenta en la siguiente tabla.

Coordinamos **más de 100 grupos de apoyo a pares** (Círculos de Apoyo) en todo Chile.



REGIÓN	PACIENTES	REFERENTES
Región de Tarapacá	1	1
Región de Antofagasta	1	1
Región de Atacama	1	1
Región de Coquimbo	1	1
Región de Valparaíso	6	4
Región Metropolitana de Santiago	47	16
Región del Libertador General Bernardo O'Higgins	2	1
Región del Maule	6	1
Región de Ñuble	1	0
Región del Biobío	5	1
Región de La Araucanía	3	1
Región de Los Ríos	1	1
Región de Los Lagos	2	2
Región de Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo	1	0
Región de Magallanes y de la Antártica Chilena	1	0
Transversal*	0	2
Total	79	33
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>112</b>	

\*Grupo de Padres de Adolescentes y grupo de Parejas de personas con TAB a nivel nacional.

## PROYECTO DE GRUPOS DE APOYO DE LA SALUD MENTAL

El **Programa de Apoyo para Grupos de Pacientes de la Salud Mental de la Región Metropolitana** fue una iniciativa financiada por el Gobierno Regional de Santiago y ejecutado por Fundación Círculo Polar que comenzó a fines de 2024 y finalizó en julio de 2025. Contó con la participación de cerca de 300 pacientes, conformados en 17 Grupos de Apoyo a Pares.

El programa incluyó tres charlas presenciales de psicoeducación durante el 2025, a continuación se presentan los temas:

### CHARLAS PRESENCIALES DE PSICOEDUCACIÓN

2025	<b>Psicoeducación Presencial para Participantes</b>
Enero	Salud Mental y Perspectiva de Género Josefina Melero
Marzo	Rol de la Esperanza en Salud Mental, Flavia Gal
Mayo	Aporte de la Terapia Ocupacional a la S. Mental Leonardo Estrada



GOBIERNO DE SANTIAGO

CORE

Fundación Círculo Polar

PSICOEDUCACIÓN PRESENCIAL ENERO 2025

## ESPERANZA EN NUESTROS CAMINOS

**FLAVIA GAL**  
Presidenta de la Fundación Círculo Polar, Magister en Literatura, Consejera MINSAL, Miembro COREPREM

**VIERNES, 31 DE ENERO**  
RICARDO LYON 1933, PROVIDENCIA  
METRO INÉS DE SUAREZ

**19:30 HRS**  
INSCRIBETE EN EL LINK  
**CUPOS LIMITADOS**






PSICOEDUCACIÓN PRESENCIAL MARZO 2025

## SALUD MENTAL Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

UN DIÁLOGO POSIBLE

**JOSEFINA MELERO MAIRA**

Psicóloga Clínica PUC. Formada por Apba con la universidad John F. Kennedy en Psicoanálisis y su cruce con las teorías de género

**VIERNES, 14 DE MARZO**

RICARDO LYON 1933, PROVIDENCIA  
METRO INÉS DE SUAREZ

**19:30 HRS**

INSCRÍBETE EN EL LINK

CUPOS LIMITADOS



PSICOEDUCACIÓN PRESENCIAL MAYO 2025

## APORTE DE LA TERAPIA OCUPACIONAL A LA SALUD MENTAL

**LEONARDO ESTRADA  
PALAVECINO**

Terapeuta Ocupacional,  
Licenciado en Ciencias de la  
Ocupación Humana  
Diplomado en el Modelo de  
Ocupación Humana, Docente  
Terapia Ocupacional PUC.

**VIERNES, 30 DE MAYO**

RICARDO LYON 1933, PROVIDENCIA  
METRO INÉS DE SUAREZ

**19:30 HRS**

INSCRÍBETE EN EL LINK

CUPOS LIMITADOS



## CAPACITACIONES A FACILITADORES Y EQUIPO

Dentro del programa se contempló realizar capacitaciones para facilitadores y el equipo ejecutor, estas capacitaciones fueron dictadas por la Psicóloga Alondra Castro Garrido, especialista en Psicología Laboral y Organizacional, con foco en capacitación, desarrollo de equipos y bienestar laboral.

2025	<b>Capacitaciones para Facilitadores y Equipo.</b> <b>Ps. Alondra Castro</b>	
Febrero	Trabajo en Equipo	
Abril	Autoliderazgo y Manejo de Crisis	
Junio	Taller de Integración de Competencias al Ámbito Laboral	



### Capacitación Junio **TALLER DE INTEGRACIÓN DE COMPETENCIAS AL ÁMBITO LABORAL**

**Alondra Castro**  
Psicóloga organizacional del programa

**JUEVES 19 DE JUNIO | 10:00 HRS**  
Ricardo Lyon 1933, Providencia  
Metro Inés de Suárez



## CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DEL TRASTORNO BIPOLAR

El día 30 de Marzo, día Internacional de la Bipolaridad, se realizó un encuentro en el patio del Gobierno Regional de Santiago, al que asistieron alrededor de 100 personas. En este evento se dio a conocer a la comunidad los resultados y proyecciones del proyecto Grupo de Apoyo a Pares.



## CIERRE DEL PROGRAMA DE GRUPOS DE APOYO

El cierre del programa se realizó el día 18 de julio, con la participación de toda la comunidad de Círculo Polar. Se realizó un reconocimiento al equipo de trabajo, a los voluntarios y, de manera especial, a los facilitadores.

Estos grupos continúan funcionando como parte de nuestra comunidad, realizando reuniones presenciales mensuales, gracias al compromiso de los facilitadores voluntarios que ha sido parte de este trabajo.

Queremos agradecer a las instituciones que han participado en el proyecto y a aquellas que han comprometido su apoyo para asegurar la continuidad de los grupos, como:

📍CORFAPES

📍Servicio de Salud Metropolitano Oriente

📍Departamento de Capacitación del SSMO, Bravo 981

📍Junta de Vecinos Horizontes Apoquindo, Las Condes

COSAM Macul  
COSAM Peñalolén  
COSAM Providencia  
COSAM Pudahuel  
COSAM Renca  
COSAM Vitacura



COSAM Cerro Navia  
CODESAM - COSAM Pudahuel  
COSAM La Reina  
COSAM Las Condes  
COSAM Lo Barnechea  
COSAM Lo Prado



## TALLER DE ESCRITURA TERAPÉUTICA

El Taller de Escritura Terapéutica incluye encuentros semanales, donde la lectura y la escritura se convierten en herramientas vivas, capaces de transformar el dolor en relato y el relato en esperanza. Es guiado por nuestra Presidenta Flávia Gal (Magíster en Literatura). El taller en su versión 2025 tuvo 36 sesiones, con una participación promedio de 10 personas de nuestra comunidad.

Agradecemos a Clemens Franken, Doctor en Literatura, por compartir con nosotros su experiencia, y valoramos profundamente el tiempo que dedicó a acompañarnos.

Al término del taller se seleccionaron textos de cada persona para formar parte de la revista que contó con el auspicio de Laboratorios Abbott.



Encuentro de Apertura del Taller



Encuentro de Cierre del Taller



# SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y ALIANZAS

Desde el año 2022 hemos incorporado servicios de capacitación en Salud Mental y Bienestar dirigidos a organizaciones, lo que nos permite aportar nuestro conocimiento en otra esfera de la sociedad, y a su vez, generar recursos que permiten financiar nuestros programas gratuitos para la comunidad.

Hoy en día, enfrentamos contextos laborales cada vez más desafiantes y marcados por la incertidumbre, por lo que invertir en bienestar y salud mental resulta clave, lo que contribuye a disminuir el ausentismo, aumentar la productividad y fortalecer el compromiso. Los equipos que trabajan en un contexto organizacional saludable toman mejores decisiones, son más proactivos y con mayor capacidad de innovar.



Dentro de nuestros **principales servicios** destacamos:

- Taller de Primeros auxilios psicológicos (4 hrs).
- Taller de Monitores de Bienestar Laboral (8 hrs).
- Taller de Prevención del suicidio - Gatekeeper (4 hrs).
- Charla sobre Prevención de consumo de alcohol y drogas.
- Charla sobre Salud mental y esperanza.

Nuestros Talleres son liderados por **Expertos por Experiencia**, certificados en temas de salud mental y bienestar.

## NUESTRA ALIANZA CON CAROZZI

Desde el año 2023 hemos trabajado junto a Empresas Carozzi, desarrollando talleres de Monitores de Bienestar Laboral en distintas plantas de la compañía. En este espacio formamos a colaboradores para que se transformen en **referentes** en temas de bienestar emocional, comunicación efectiva, resolución de conflictos y psicoeducación.

Durante el año 2025 realizamos dos talleres de 16 horas cada uno en las plantas de Teno y Nos. Ambos contaron con la participación de 35 personas. Para el año 2026, realizaremos actividades de formación en las plantas de Lontué, Reñaca y Nos; incluyendo talleres de *Monitores de Bienestar Laboral*, *Primeros Auxilios Psicológicos* y *Prevención del Suicidio*.



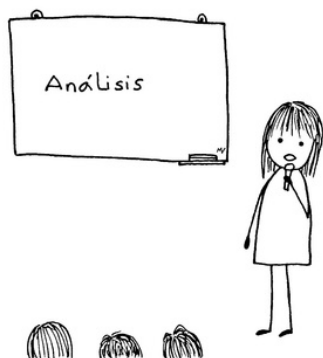
## CHARLAS PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS PARA COLEGIO SEK

Nuestra charla se enfoca en sensibilizar acerca de los riesgos y consecuencias asociados al consumo de alcohol y drogas, fortaleciendo factores de protección personales y sociales

La charla incluye contenido teórico que se combina con el relato de testimonios reales a cargo de una dupla de expertos por experiencia de nuestra Fundación.

En el contexto de estas charlas se llevaron a cabo dos jornadas de Prevención de Consumo de Alcohol y Drogas, segmentadas por niveles para asegurar un mensaje pertinente a cada edad. La actividad integró en su mayoría a estudiantes y también contó con la presencia de docentes y psicólogos.

La intervención combinó base teórica sobre los riesgos del consumo con dos testimonios vivenciales por sesión. Estos relatos personales fueron el puente clave para que los alumnos logran aterrizar la información a su propia realidad, generando un espacio de confianza donde los participantes se acercaron a profundizar sobre sus inquietudes personales.



## FORMACIÓN FACILITADORES COMUNITARIOS EN PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Durante 2025 se realizaron 34 talleres de prevención del suicidio (Gatekeepers) en distintas comunas de la Región Metropolitana, en alianza con el Servicio de Salud Metropolitano Oriente. Este programa comenzó en 2024, logrando una cobertura total de 52 comunas, formando a más de 1.000 personas.

Nuestros talleres cuentan con un sello psicoeducativo, participativo y vivencial, resguardando la seguridad emocional de las y los participantes. La metodología combina exposiciones, role playing de situaciones reales y espacios de reflexión grupal.

Cada taller tiene una duración de 4 horas y está diseñado para grupos de entre 20 y 30 personas en modalidad presencial. Al finalizar, las y los participantes reciben certificación en el Modelo PCD (QPR), basado en los pilares de preguntar, contener y derivar.



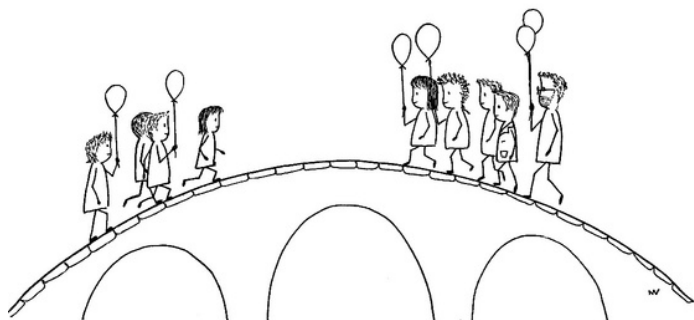
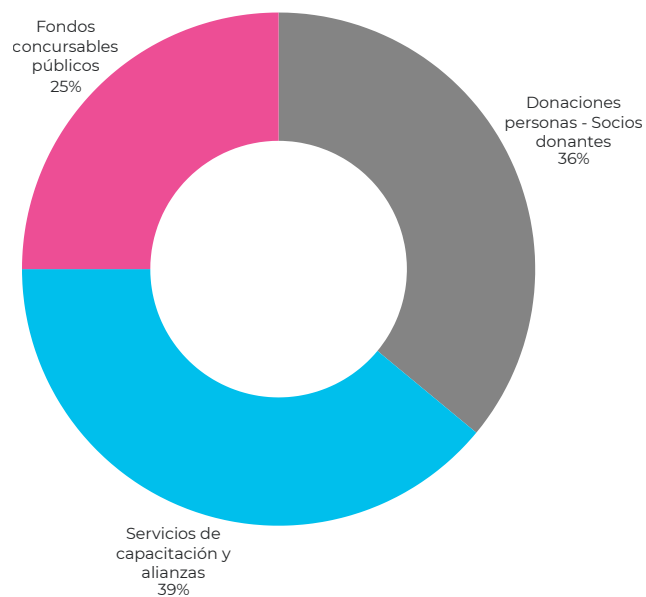
NUESTRAS RELATORAS



# ¿CÓMO NOS FINANCIAMOS?

El desafío de financiar las actividades gratuitas para nuestra comunidad es un trabajo permanente. Para esto, el aporte de nuestros **Socios Donantes** y las donaciones que recibimos durante nuestra **Colecta** anual resultan fundamentales. Al cierre de 2025 contamos con 202 Socios activos, quienes realizan un aporte mensual clave para nuestra operación. Para todos ellos un especial agradecimiento.

Asimismo, buscamos expandir nuestras alianzas y servicios de capacitación con organizaciones públicas y privadas, buscando el **doble impacto** de aportar al bienestar organizacional de estas y obtener recursos que permitan la sostenibilidad económica de nuestra Fundación.



# NUESTRA COLABORACIÓN CON SOCHITAB

Con la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (SOCHITAB) mantenemos un vínculo de colaboración permanente desde los inicios de nuestra Fundación, desarrollando un trabajo conjunto y continuo a lo largo del tiempo.

Entendemos que la asociatividad entre sociedades científicas y fundaciones de pacientes y familiares constituye una estrategia innovadora en salud pública. Desde esta alianza, hemos asumido la responsabilidad de ser un referente, promoviendo y fortaleciendo futuras colaboraciones de este tipo, siempre orientadas al bienestar de las personas y familias en el ámbito de la salud mental.

En el marco de esta colaboración, participamos en la XIII Jornada Internacional de la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (SOCHITAB), realizada en agosto de 2025 en Santiago. En dicha instancia, Fundación Círculo Polar formó parte del programa con una presentación orientada a compartir testimonios de pacientes, destacando la relevancia de los expertos por experiencia en la toma de decisiones en salud mental, así como a difundir las principales actividades desarrolladas por nuestra Fundación.

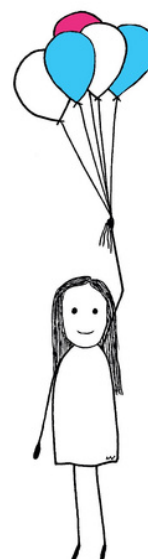


# ANIVERSARIO FUNDACIÓN CÍRCULO POLAR

Durante el año 2025 celebramos nuestro sexto aniversario con una caminata guiada por el Doctor Jorge Cabrera.

Un hermoso espacio de contacto con la naturaleza, durante el cual reafirmamos nuestro compromiso para continuar generando redes de apoyo y espacios de psicoeducación para personas con trastornos del ánimo.

Nos acompañaron diferentes miembros de nuestra comunidad, incluyendo facilitadores, voluntarios y representantes de organizaciones con quienes colaboramos como SOCHITAB, MIDAP, la Universidad Diego Portales, entre otras.



# RECONOCIMIENTO A NUESTRO TRABAJO

## PREMIO HUMANIZANDO LA SALUD 2025

En noviembre de 2025 recibimos el premio **Humanizando la Salud** en su categoría “Salud Mental”, que entrega anualmente Laboratorio Chile-TEVA. Esta iniciativa destaca a proyectos innovadores que busquen humanizar la experiencia de salud en Chile, mejorando la calidad de vida de pacientes y cuidadores.

Este reconocimiento nos llena de orgullo y confirma la relevancia de nuestro trabajo de psicoeducación y redes de apoyo para personas con trastornos del ánimo.



## HOMENAJE: "PATRIMONIO INSTITUCIONAL 2025" A COFUNDADOR DR. JORGE CABRERA



[Video] Homenajean como "patrimonio vivo" al creador del Programa de Enfermedades Afectivas del Instituto Psiquiátrico

"Este trabajo ha disminuido las cuotas de dolor que llevan los pacientes en sus vidas", aseguró el Dr. Jorge Cabrera, quien fue la figura principal en la actividad "Patrimonio Institucional 2025".

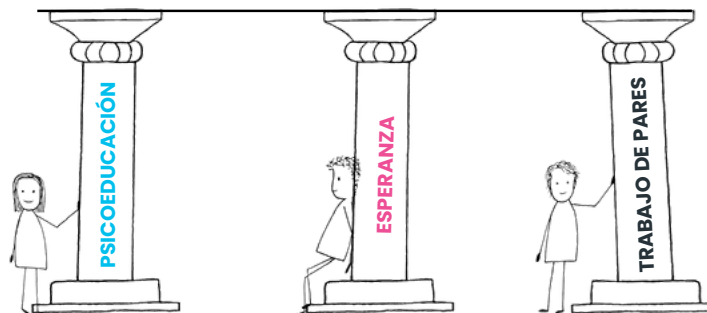
PSIQUIATRICO /

El día 30 de mayo de 2025 el Dr. Jorge Cabrera recibió el reconocimiento: "Patrimonio Institucional 2025" otorgado por la Asociación de Médicos y Químicos Farmacéuticos (Asomed) que destaca el aporte y el legado de profesionales que han trabajado en el Instituto Psiquiátrico "Dr. José Horwitz Barak"

Es un reconocimiento a su trayectoria y a la creación del Programa de Enfermedades Afectivas (PEA), el año 1987, iniciativa que cambió la forma de diagnosticar y tratar a los pacientes con bipolaridad

## COOPERACIÓN CON LA ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE

Fuimos invitados a facilitar el módulo de 'Herramientas de apoyo de pares para el cuidado en salud mental' en el Magíster en Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile.



## COLABORACIÓN EN PUBLICACIÓN COMO EXPERTOS POR EXPERIENCIA

Hemos sido invitados a ser **coautores** de una publicación sobre "Trastornos del Ánimo", incorporando nuestra mirada de *Expertos por experiencia*. Este trabajo es coordinado por la Unidad de Trastornos del Ánimo de la Clínica Psiquiátrica Universitaria de la Universidad de Chile, y cuenta con la participación de destacados expertos nacionales e internacionales en el área. Será publicado durante 2026.



## REPRESENTANTES EN LA MESA REGIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Se participó en la Mesa Regional de Prevención de Suicidio de la Unidad de Salud Mental – SEREMI de Salud Metropolitana. En la comisión de comunicaciones, su principal hito fue la realización, el día 5 de septiembre, de una charla dirigida a medios de comunicación, periodistas y estudiantes, de nombre “Cambiamos la narrativa en torno al suicidio” – Charla a Medios de Comunicación Social.

Esta actividad se realizó en el marco del mes de prevención del suicidio

# NUESTRO EQUIPO

## FUNDADORES.

Flavia Gal  
Paula Trujillo  
Andrés Milano

## COFUNDADORES.

Dr. Jorge Cabrera  
Francisco Encina

---

## CONSEJO DIRECTIVO.

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



---

## EQUIPO EJECUTIVO.

Diego Márquez - Director Ejecutivo  
Issis Herrera - Líder de proyectos  
Francisco Encina - Líder de proyectos  
Paula Trujillo - Gestora de Círculos de Apoyo  
Elizabeth Veas - Gestora de Círculos de Apoyo  
Bernardo Lima - Líder creativo  
Cristina Silva Cachicas - Coordinadora Regional Araucanía  
Matías Paredes - Analista de estudios

Queremos realizar un especial agradecimiento a personas que realizaron una importante colaboración para nuestra gestión en 2025, como: Mónica Berg (Asesora del Directorio), Jaime Alles y María Josefina Herreros (Asesores Legales).



---

## Hitos 2025

