# memoria

FUNDACIÓN SOCIAL AMAR DAS

2022

*Benditos sean los que sirven a los demás.*
*Ellos son los que encuentran el cielo en la Tierra*

*Yogi Bhajan*

# Indice


1. Palabras de la Fundadora / Presidenta 5
2. Programas de la fundación 15
    1. Comida para un hermano 16
    2. Te acompañamos 17
    3. Celebrando Contigo 18
    4. Calidad de Vida 20
    5. Sirviendo a los que sirven 21
3. Resultados por programa año 2022 23
    3.1 Programa alimento para un hermano 25
    3.2 Programa te acompañamos 31
    3.3 Programa celebrando contigo 36
    3.4 Programa calidad de vida 41
    3.5 Programa sirviendo a los que sirven 47
    Testimonio de Voluntarios 48
    Testimonios de Empresas Colaboradoras 50
8. Resumen de los resultados 57
9. Proyecciones 2023 65
10. Cierre 66
11. Reflexión Final 67

*"La fuerza del hombre no radica en lo que tiene.*
*La fuerza del hombre radica en lo que puede dar.*
*Solo pueden dar aquellos quienes tienen*
*la capacidad de utilizar el universo.*
*Si el universo no está en tu mente,*
*tu corazón no puede dar"*

*Yogi Bhajan*

# 1. Palabras de la Fundadora / Presidenta

Vivir el proceso de la Fundación día a día, sobre todo desde sus inicios, vivir la transformación y crecimiento, sin lugar a dudas, expande mi ser, observar cuanto hemos logrado, más que quedarnos en cuanto nos falta; solo significa agradecer cada minuto, cada respiración, agradecer la vida misma fluyendo en esta obra.

Todo lo que se hace día a día, desde como fluir con nuestros beneficiarios, hasta lo que implica obtener los recursos, es un gran aprendizaje. Este es transversal a nuestra existencia humana, a partir de como tomamos y vivimos las experiencias, aunando

**Florencia Seguel**
Yoguini, Terapeuta, Coach, Ingeniero Comercial
Fundadora & Directora Ejecutiva

las percepciones individuales de las mismas, al mismo tiempo lograr consensuar como equipo y sobre todo avanzar como bloque, en unidad y convicción; es decir, es un tema que siempre debe considerarse con mucha altura de miras, respeto, para alcanzar la optimización del capital humano.

*Nuestro foco diferenciador es, la forma, la calidad y el compromiso en nuestra entrega.*

En este 2022 como cada año y por cierto cada día, enfrentamos como Fundación múltiples desafíos. El principal de ellos, cambio de un director e incorporación a dos nuevos directores, lo que significa tema fundamental para tener más campo de acción y miradas que nos permitan concretar, con mayor efectividad nuestras gestiones.

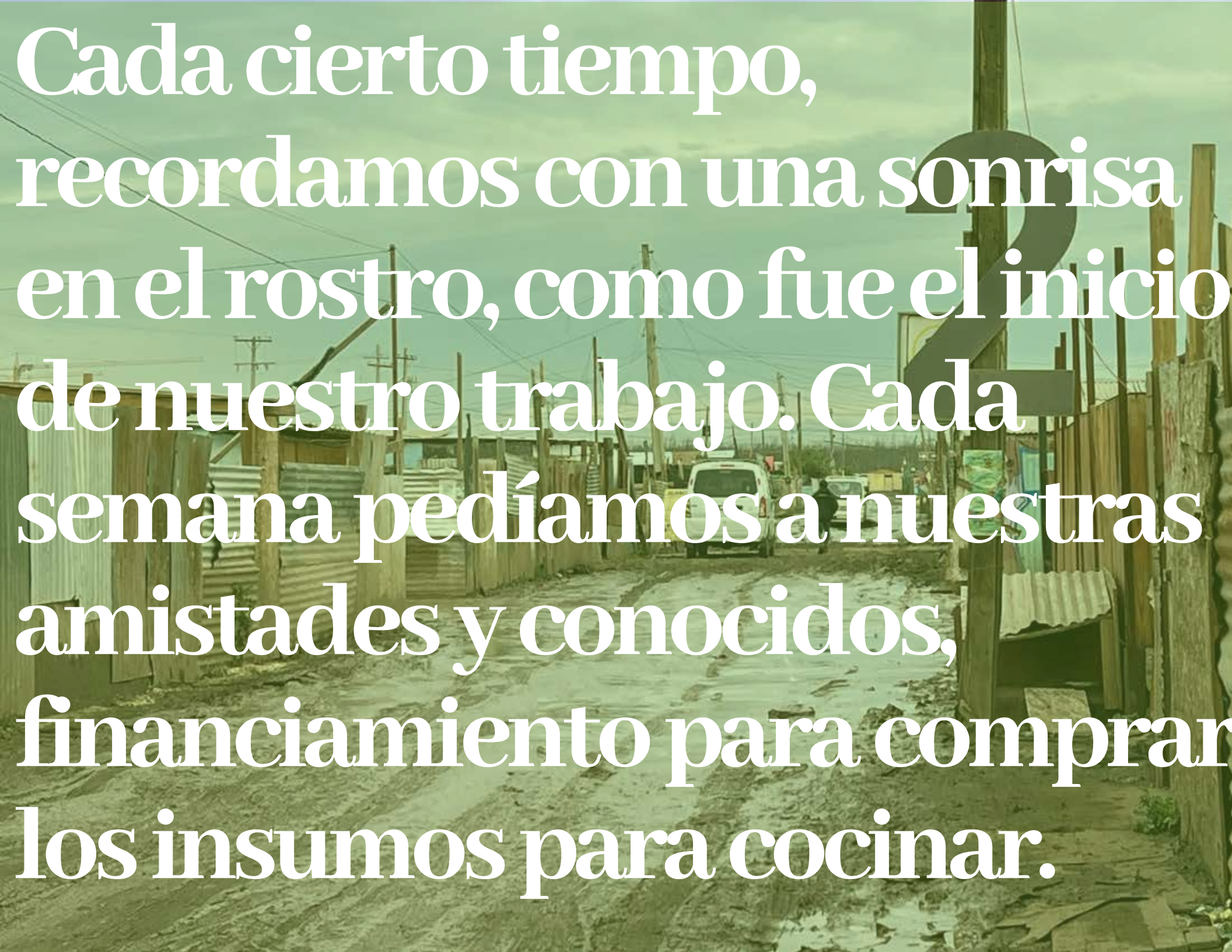
Precisamente este año, con la incorporación de dos nuevos directores, comenzamos a dar fuerza a todos los programas que desarrolla en la actualidad la Fundación.

En este ámbito hicimos una alianza estratégica con la Red de Alimentos, en donde se nos invitó a trabajar con adultos mayores beneficiarios de la Red, desafío y gran oportunidad para nuestro programa "Te acompañamos", orientado precisamente a los adultos mayores y poder aliviar el proceso de dicha edad, con múltiples talleres, a través de los cuales se puedan distender, compartir y sobre todo dar una alegría y sentido de pertenencia en dicha etapa de la vida.

Nuestro foco diferenciador es, la forma, la calidad y el compromiso en nuestra entrega. Creemos que la condición de "vulnerabilidad" es inherente al ser humano, así lo demuestran los tiempos actuales, sobre todo hoy, en donde casi permanentemente estamos expuestos a eventos estresantes. Por eso es importante que nos demos cuenta y tomamos conciencia de nuestra condición. La pandemia, los conflictos bélicos, las diferencias y disputas por tener la razón, etc., en donde todo cambia de un segundo para el otro, nos hacen observar que la vida hoy, esta mucho menos predecible de lo que era años atrás. De alguna manera la incertidumbre se ha vuelto una certeza. Sabemos que todo cambia y nosotros no estamos exento de ello al igual que nuestros beneficiarios.

Asimismo, por nuestra opción de alimentación no consumimos carne, hoy en día si disponemos de ella, la usamos para preparar la comida de cada lunes, ya que sabemos a nuestros beneficiarios les agrada.

Reconocemos en la empatía una forma de dignificar a las personas, lo cual no es incompatible con ser rigurosos en la aplicación de algunas reglas y protocolos en la entrega de la comida. Por ejemplo, algunos beneficiaros quieren obtener



Cada cierto tiempo, recordamos con una sonrisa en el rostro, como fue el inicio de nuestro trabajo. Cada semana pedíamos a nuestras amistades y conocidos, financiamiento para comprar los insumos para cocinar.

# El vivir tiene aparejado u

un segundo o tercer plato de comida sin considerar que los demás aún no han comido; por eso es necesario establecer y aplicar reglas.

Cuando comenzamos, nuestro único foco eran las personas en condición de calle, pero hoy podemos comprobar la cantidad de adultos mayores e inmigrantes que se han sumado a la necesidad de comida. Si bien, algunos de ellos tienen una pieza donde vivir, simplemente no tienen para comprar alimentos, viven lo que se denomina pobreza encubierta.

Esta condición actual es a nivel mundial y nos hace darnos cuenta como

# n cierto nivel de fragilidad...

en fracción de segundo la vulnerabilidad se puede plasmar, hacer presente en nuestras propias vidas. El vivir tiene aparejado un cierto nivel de fragilidad, lo cual no es incompatible con desplegar con voluntad, energía y entereza todas nuestras capacidades para lograr un propósito con sentido.

Nosotros como Fundación, nos ocupamos que aquello que entregamos, no sólo sea un alimento "más", sino además que sea un alimento de excelente calidad, donde más allá de la comida, va el pan del día, café y el postre que normalmente es un lácteo. Cocinamos con ingredientes de primera calidad, con alimentos nutritivos y entregando una cantidad abundante (servimos la comida en platos desechables que tienen una capacidad de 800 gramos). A esto nos referimos, entre otras cosas, a Dignificar a las Personas

Cuando pienso en la Fundación, viene a mi mente y corazón lo que significa el Servir a otros, a través de los 5 Programas que están en funcionamiento actualmente. Aquellos que forman parte de nuestro trabajo, ya sea como socios, auspiciadores y voluntarios saben que nuestro propósito es servir a los demás, en especial, a los que están en condición de vulnerabilidad. Es este propósito el que nos conecta, dejando de lado cuál preferencia personal ya sea religiosa o política. Servir a los más vulnerables es un imperativo social, nuestro foco es el SER HUMANO.

En cuanto a nuestros talleres en los programas de *Calidad de Vida, y Te Acompañamos*, están ejecutados por profesionales de excelencia y trayectoria, dando así la oportunidad

real para que las personas beneficiadas conozcan tanto áreas como metodologías a las cuales claramente no pueden acceder. De este modo, se genera una experiencia única, la que permite a los beneficiarios, desarrollarse como personas, junto con vivir, a veces, un momento de recreación y de compartir con otros.

Lo mismo ocurre en el programa *Celebrando Contigo*, donde el esfuerzo es precisamente marcar la diferencia e ir más allá de una mera celebración. Por ejemplo, en Navidad, se llevó además de regalos nuevos para los niños, un coctel, helados, tortas, yogurt, un show con juegos inflables, pinta caritas, mago, y el infaltable viejo pascuero. Es precisamente a eso a lo que nosotros llamamos dignificar. Si llevamos un regalo que sea algo de buena calidad, no aquellos que se venden al por mayor o, usados, etc.

Muchas veces, nos es complejo poder plasmar lo que para nosotros es dar dignidad, puesto que, es lo mismo que hablar de las percepciones de cada individuo, las cuales

claramente, estarán plasmadas por su modelo de vida y, son inherentes a cada uno de ellos, sin que por ello una sea mejor que la otra. Inevitablemente, somos seres de percepciones y vivimos "condicionados" por ellas; de ahí la importancia de construir espacios de comunicación bidireccional para evitar los equívocos y construir consensos.

En el fondo, damos cosas y servicios de muy buena calidad, algo que en general este sector de la población no conoce, ni tiene acceso. Ellos mismos nos lo hacen saber con sus comentarios, "ustedes nos traen cosas ricas"; "ustedes nos traen cosas buenas"… etc. Sabemos de sus realidades, estamos en terreno, vivimos la experiencia del entorno en que ellos se encuentran.

Servir no es solo entregar, regalar un bien físico como lo es un plato de comida o un intangible como una clase de kundalini yoga (que son actividades de nuestros programas); lo que nos distingue es hacerlo dignificando a quienes servimos, reconocer en ellos y ellas su dimensión inalienable de ser persona. No entregamos lo que nos sobra, o lo que está en mal estado; entregamos bienes y servicios que permitan que los beneficiarios se sientan reconocidos, considerados, importantes.

**Sabemos de sus realidades, estamos en terreno, vivimos la experiencia del entorno en que ellos se encuentran.**

Lo mismo aplicamos con nuestros voluntarios, donde a través de nuestro programa Sirviendo a los que Sirven, hacemos talleres, convivencias, salida fuera de Santiago, celebraciones, precisamente para generar comunidad. Creo que hoy más que nunca el ser humano requiere funcionar en comunidades a través de las cuales pueda sentirse contenido, acompañado y sobre todo se pueda enfrentar los actuales desafíos de la vida de una manera solidaria.

Somos pocos y estamos en expansión, y para ello necesitamos del apoyo de los voluntarios. Nuestro foco no son las estadísticas de cuantos voluntarios han transitado por nuestro espacio, pero claramente que aquellos que llevan años acá, saben la diferencia que marca Fundación Amar Das en sus vidas; eso es precisamente nuestro foco, crear la posibilidad de dar y a través de ello, recibir la alegría y expansión de esa entrega. Contamos con un equipo de personas comprometidas en su entrega y su deseo de servir a los más necesitados, eso es un capital impagable para nosotros.

Para 2023, nuestro foco es lograr crear algo que nos permita tener autonomía económica, sobre todo para poder expandir nuestros horizontes fuera de Santiago, en un lugar propio. Nuestro esfuerzo y energía en ello, sin embargo, con la humildad de saber y tener la certeza que

# Somos pocos y estamos en exp

# y
# pansión...

esta obra, seguirá el curso que el creador disponga.

Tenemos objetivos, tenemos sueños, mucha fe, pero sobre todo la capacidad de adaptarnos a los cambios que se nos presenten en el camino. Sabemos que no existe una única forma de hacer las cosas, también hemos experimentado nuestro crecimiento precisamente en esa capacidad de adaptación, nacimos justo unos meses antes del estallido social y la pandemia y hemos estado todo este tiempo adaptándonos a las necesidades que observamos en terreno. No hemos dejado de ir ningún día, lo hicimos en plena pandemia, junto a las ollas comunitarias, a los campamentos, etc. Hoy sabemos que eso funciona y que además nuestro gran diferenciador, llevamos y entregamos directamente a los beneficiarios, sólo así tenemos la certeza absoluta que nada se pierde en el camino.

Nuestra experiencia, nuestra entrega y compromiso, sin lugar a dudas nuestro capital para seguir sirviendo y plasmando en el ser humano, "Que una mano lava la otra, y ambas lavan la cara", no estamos solos y la creación siempre se manifiesta frente a nuestras necesidades.

Agradecidos por la gran bendición de entregar nuestra existencia al servicio, a mejorar la calidad de vida de nuestros beneficiarios, pero sobre todo agradecidos de poder expandirnos en el amor incondicional a los demás.

FUNDACIÓN SOCIAL
AMAR DAS

# 2. Programas de la fundación

Fundación Social Amar Das, tiene 5 programas en funcionamiento:

## 1. Comida para un hermano

Llevamos comida caliente preparada por nosotros, postre, pan y café a Personas en Condición de Calle. También entregamos bolsas alimentarias a los adultos mayores y Personas en Situación de Vulnerabilidad una vez a la semana.

## 2. Te acompañamos

En este programa trabajamos sólo con adultos mayores; nuestro foco es alegrar su existencia y poder entregarles por medio de talleres de desarrollo personal y clases de yoga, una mirada más amplificadora y sanadora de sus años, donde nuestro mayor objetivo es que signifiquen su existencia, como lo que realmente son, un aporte para sí mismos y sus cercanos.

## 3. Celebrando Contigo

A través de este programa celebramos fechas importantes, como Día de la Madre, Día del Niño, Adultos Mayores, Navidad etc. El objetivo acá es llevar sonrisas a personas de extrema vulnerabilidad en fecha icónicas en el proceso de la vida.

FUNDACIÓN SOCIAL AMAR DAS

## 4. Calidad de Vida

En este programa hacemos clases de yoga, coaching, talleres de desarrollo personal etc. A través de este el gran objetivo es dar herramientas, conocimientos, experiencias, y sobre todo la posibilidad, que las personas que están pasando o viven en condiciones de algún tipo de vulnerabilidad, puedan darse cuenta que esta fundamentalmente en sus manos, poder hacer cambios que den otros horizontes a sus vidas. Esto sobre la base que sustenta la condición del ser humano, como lo son sus creencias limitadoras, y la forma en que se perciben los acontecimientos de la vida.

## 5. Sirviendo a los que sirven

Está orientado específicamente a nuestros voluntarios; nuestro gran objetivo, es crear lazos realmente de contención y expansión dentro de la Fundación, con los que son nuestro gran capital humano. Hacemos talleres, convivencias, salidas fuera de Santiago etc.

# memoria 2022

FUNDACIÓN SOCIAL

AMAR DAS

# 3. Resultados por programa año 2022

## 3.1 Programa alimento para un hermano

### Indicadores

Los indicadores son fundamentales para evaluar la gestión de una organización, pero deben ser plurales, diversos. De este modo se puede tener una visión integral. En general, las organizaciones sin fines de lucro se focalizan en atender al mayor número de personas. A esto es lo que se le llama **el alcance** de un proyecto. Nuestro Programa "Comida para un Hermano", en estos 4 años de existencia como organización se ha orientado en llegar al mayor número de beneficiarios. Nuestro objetivo es poder entregar comida la mayor cantidad de veces a la semana y al mayor número de personas que se pueda, con el fin de satisfacer una necesidad inmediata como es la alimentación diaria. Al menos este Programa, en la forma en que está diseñado actualmente, no contempla acciones cuyo objetivo sea atender otras necesidades de los beneficiarios tales como: desarrollo personal, bienestar psicosocial, empleabilidad, etc. Este tipo de objetivos se miden con indicadores de **profundidad o calidad** de las intervenciones implementadas, que se utilizan en otros de nuestros Programas tales "Calidad de Vida" y "Sirviendo a los que Sirven"

Finalmente, los indicadores de **durabilidad**, son importantes para evaluar la gestión de un Programa. Desde febrero del año 2019 que entregamos comida a **Personas en Situación de Calle y a Familias en Condición de Vulnerabilidad.** Ha sido un trabajo permanente y sostenido; incluso en tiempo de pandemia por el Covid-19 no detuvimos la entrega ni un solo

día de alimentos; lo hicimos haciendo uso de los salvoconductos respectivos, acreditados por la autoridad sanitaria del país. Específicamente la **Comida Caliente Preparada** que entregamos los días lunes, lo venimos haciendo desde febrero de 2019 y, los **Paquetes de Alimentos** desde febrero de 2020. Los beneficiarios nos están esperando semana a semana, cuentan con nuestro apoyo y ayuda.

Durante el año 2022 se entregaron los días lunes, 41.150 raciones de Comida Caliente Preparada y los días sábados 9.691 Paquetes de Alimentos; cada paquete equivale a 3 raciones de comida, es decir, se entregaron 29.075 raciones).

Los datos anteriores no consideran todos los alimentos entregados en el Programa "Celebrando Contigo" y los que se entregaron a raíz de solicitudes específicas de algunas comunidades o grupos de personas.

Por otra parte, la principal fuente de abastecimiento de alimentos y no alimentos (artículos de higiene personal y aseo) proviene a través de la **Red de Alimentos**, que es una Corporación que rescata y distribuye alimentos inviables y artículos de higiene a organismos no gubernamentales. A través del pago de una tasa de recuperación, nos abastecemos para poder realizar algunos de nuestros programas. Por otra parte, los diversos productos los retiramos en la bodega principal de

la Red de Alimentos y en Supermercados afiliados a la Red quienes nos entregan los productos que son mermas.

No es posible planificar un número determinado de viajes a la semana o al mes a la Red, ya que el sistema opera a través de una oferta diaria que nos hacen a través de una plataforma informática. El proceso no opera con una solicitud de parte nuestra, sino que, a través de una oferta diaria, como se dijo, la cual no siempre contiene los productos que nos puedan ser útiles para nuestra operación.

Por lo tanto, la información respecto al origen de los insumos para la operación se clasifica en, por una parte, alimentos v/s no alimentos y, por otra, en bodega y tienda.

De la Red de Alimentos ingresaron a nuestras bodegas 52,5 toneladas de alimentos. Por otra parte, dos instituciones nos donaron en total 0,5 toneladas de alimentos, que en su mayoría fueron legumbres preparadas y envasadas. Por lo tanto, el total de alimentos fueron 53.000 kilos

Durante el año 2022, ingresaron a nuestras bodegas casi 4 toneladas de insumos no alimentos (artículos de higiene personal y de aseo), que en su mayoría se destinaron a entregar cada 2 meses, **Paquetes de Higiene Personal** a nuestros beneficiarios. Si bien son recursos más difíciles de obtener, constantemente nuestros beneficiarios las personas en situación de calle, nos dicen "tío, ¿tiene artículos de aseo que me regale". Normalmente, el común de la gente, piensa que las personas en situación de calle, no les gusta estar limpios y aseados, lo cual es un mito. No lo hacen porque no tienen los recursos para comprar los artículos de higiene personal. Otros de los beneficiarios de estos productos son aquellas que participan en

| | Red de Alimentos *(bodega)* alimentos inviables rescatados *(kilos)* | Red de Alimentos *(tiendas)* alimentos inviables rescatados *(kilos)* |
|---|---|---|
| ENERO | 3.120 | 120 |
| FEBRERO | 3.924 | 242 |
| MARZO | 4.652 | 245 |
| ABRIL | 4.202 | 570 |
| MAYO | 3.977 | 375 |
| JUNIO | 4.510 | 330 |
| JULIO | 3.764 | 350 |
| AGOSTO | 4.163 | 402 |
| SEPTIEMBRE | 4.222 | 261 |
| OCTUBRE | 4.023 | 454 |
| NOVIEMBRE | 5.331 | 140 |
| DICIEMBRE | 3.074 | 77 |
| | 48.962 | 3.566 |
| **TOTAL 52.528** | | |

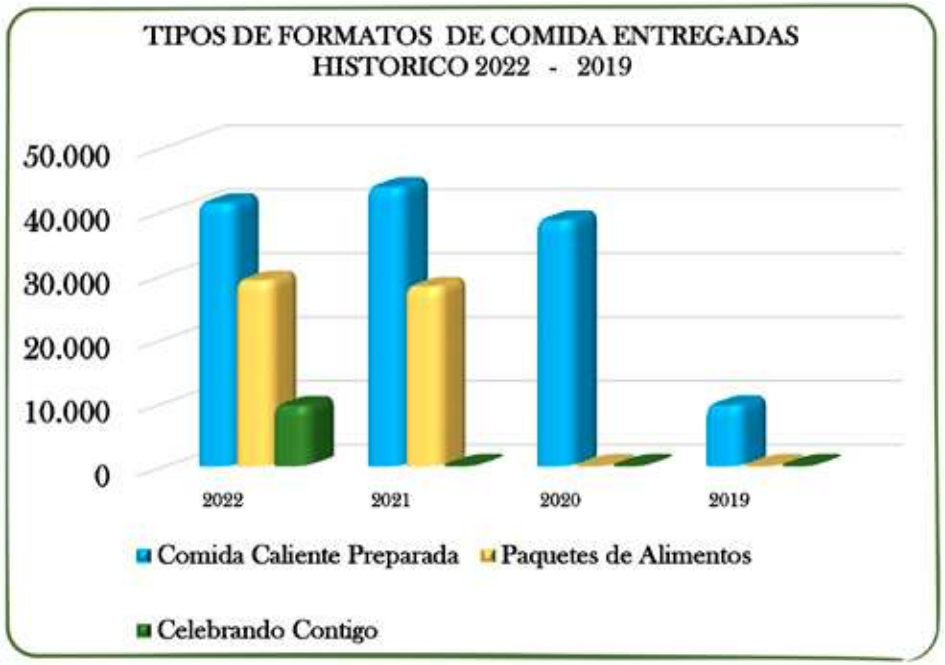
el Programa “Celebrando Contigo”, quienes tienen recursos económicos limitados para comprarlos.

El Programa “Comida para un Hermano”, forma parte de la esencia de nuestro quehacer y lo mantendremos mientras la Fundación continúe funcionando. A veces, el esfuerzo y dedicación es alto, pero podemos decir con certeza y convicción que nos regocija y alegre el poder aportar “con un plato de comida”, semana a semana, a quien lo necesita.

En la gráfica presentada, se puede visualizar el crecimiento sostenido que ha tenido la fundación, en la entrega de alimentos en los diferentes formatos, desde nuestros inicios año 2019 a diciembre 2022.

| | Red de Alimentos *(bodega)*: No alimentos rescatados *(kilos)* | Red de Alimentos *(tiendas)*: No alimentos rescatados *(kilos)* |
|---|---|---|
| ENERO | 272 | 17 |
| FEBRERO | 84 | 30 |
| MARZO | 162 | 46 |
| ABRIL | 102 | 35 |
| MAYO | 432 | 49 |
| JUNIO | 77 | 51 |
| JULIO | 32 | 46 |
| AGOSTO | 291 | 25 |
| SEPTIEMBRE | 0 | 74 |
| OCTUBRE | 87 | 162 |
| NOVIEMBRE | 1.666 | 90 |
| DICIEMBRE | 128 | 16 |
| | 3.333 | 641 |

**TOTAL 3.974**



## 3.2 Programa te acompañamos

En este programa trabajamos sólo con Adultos Mayores en donde nuestro foco es alegrar su existencia y poder entregarles por medio de talleres de desarrollo persona y clases de yoga, una mirada más amplificadora y sanadora de experiencia e historia de vida, de modo que resignifiquen su existencia, como lo que realmente son, un aporte para sí mismos y sus cercanos.

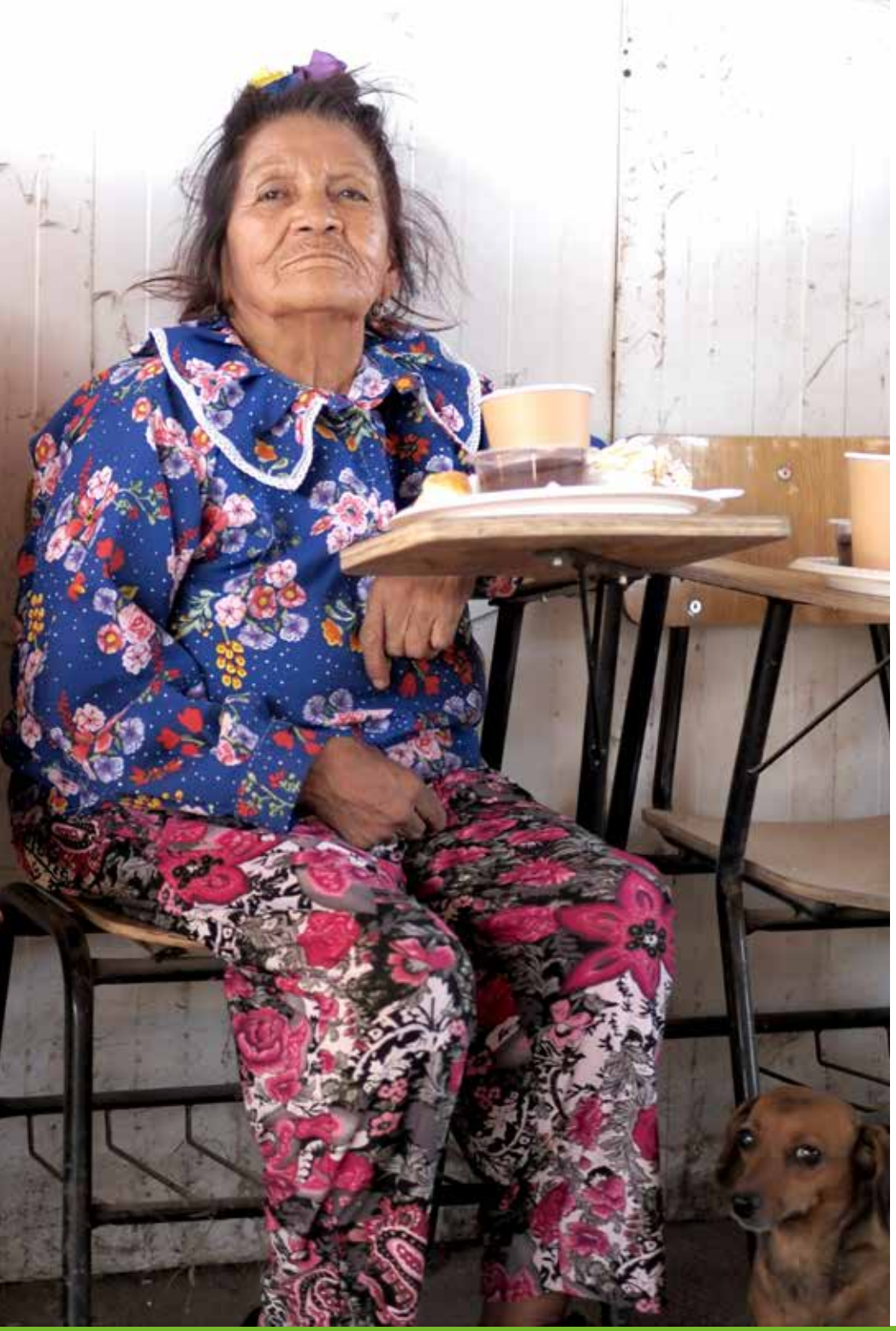
Como Fundación sabemos que nuestro principal programa, comida para un hermano, no es un tema "sexy" para lograr donaciones (distintas a las que son las membresías, ser socio). Por esta razón, en nuestro deseo de conseguir los medios para continuar sirviendo, nos hemos ido especializando con los adultos mayores, que claramente hay un mundo de necesidades, muchas muy ocultas en nuestra sociedad. Esto partiendo por la soledad que muchos de ellos viven, hasta el deterioro psicoemocional y desesperanza que uno puede observar. Sabemos es una edad que además culturalmente no ésta valorizada en nuestro país, desde ahí poder darles herramientas para hacer una vida, desde la alegría y el gozo es fundamental.

Con respecto a lo mismo, precisamente en este año 2022, la Red de Alimentos, de donde somos socios, y de quienes dependemos para la entrega de los alimentos a nuestros beneficiarios, nos ofrecieron hacer una alianza, donde ellos tienen el público

objetivo que son más de 2.500 adultos mayores. La Red cuenta con las instalaciones y espacios para convocar y reunir a este grupo de personas. Nuestro rol ha sido ejecutar y realizar los talleres y clases de yogas para que ellos puedan recibir mucho más que solo un alimento. Hasta ahora es una alianza con grandes resultados, sobre todo, ha tenido un gran impacto en su salud psicoemocional, en su ánimo y contando con un alto nivel de participación de los adultos. En este momento el espacio físico para realizar los talleres hizo pequeño, y ahora ya estamos coordinando seguir construyendo redes con ellos.

Como resultado de esta intervención, llegamos a 40 adultos mayores aproximadamente, esto debido que partimos en el concepto de hacer un piloto. La idea original era hacer varios talleres de 4 sesiones cada uno, pero las participantes querían asistir a más sesiones; por tal motivo no fue viable hacer cambio de participantes, aun cuando el universo que hay para trabajar son 2.500 personas. En definitiva, en vez de hacer varios talleres de corta duración, se hicieron pocos talleres, pero con más sesiones.

| Nombre Taller | Objetivo | Temática |
|---|---|---|
| *Yoga para Adultos* | *Entregar herramientas de respiración consciente, y de psicomotricidad para lograr estados de relajación, tranquilidad y bienestar.* | *Con herramientas de Kundalini yoga, enseñarles movimientos corporales suaves para activar su cuerpo suavemente, enseñarles tipos de respiración para que puedan practicar en su vida particular* |
| *Cuentos con Sentido* | *Conversatorio direccionado con algún tema motivador.* | *A partir de contarles un cuento con sentido, abrir el espacio para la conversación e interacción en un espacio grupal.* |
| *Sonidos Terapéuticos Gong* | *Utilizando sonidos que provocan un estado de relajación* | *La sonoterapia está reconocida como una herramienta a través de la cual es posible, sanar tanto el estado psico emocional como el cuerpo físico, esto considerando que nuestro cuerpo está compuesto por un 75% de líquido, por medio del cual se movilizan los sonidos haciendo un efecto en el mismo.* |
| *Bailando y Cantando* | *Hacer dinámicas lúdicas a través de las cuales se animen a cantar y bailar.* | *Ayudarlos a experimentar la alegría de bailar y cantar junto a otros, llevando música que los anime a ello.* |



## 3.3 Programa celebrando contigo

A través de este programa celebramos fechas importantes, como Día de la Madre, Día del Niño, Adultos mayores, Navidad etc. El objetivo acá, es entregar alegría a personas de extrema vulnerabilidad en fecha icónicas en el proceso de la vida.

Nuestro objetivo es dejar en la memoria emocional, momentos de alegría, dispersión y fraternidad en comunidad de modo que se sientan considerados, valorados y sobre todo vistos por la sociedad.

En estas celebraciones nos ocupamos, de llevar coctelería de calidad, regalos (cosas nuevas), y además entregarles una bolsa con alimentos. Así mismo, llevarles un show, disfraces corpóreos, mago, juegos inflables, etc., esto según el evento que vamos a celebrar.

## Programa “Celebrando Contigo”

| EVENTO - ACTIVIDAD | FECHA | LUGAR | N° BEFICIARIOS | ALIMENTOS ENTREGADOS (raciones) | ARTÍCULOS DE HIGIENE PERSONAL |
|---|---|---|---|---|---|
| Conmemoración Día Internacional de la Mujer | Marzo | Campamento 17 de mayo, Cerro Navia | 64 | | Kits con artículos de higiene personal (5 kilos cada bolsa) |
| Entrega de huevitos de Pascua | Abril | Campamento 17 de mayo, Cerro Navia | 72 | 3.042 | |
| Celebración Día del Niño | Agosto | Campamento 17 de mayo, Cerro Navia | 75 | 225 | |
| | Agosto | Cité calle Santo Domingo, Santiago | 14 | 42 | |
| | Agosto | Campamento El Bosque, Machalí | 53 | 159 | |
| Alimentos Adultos Mayores | Septiembre | Villa Nuevo Horizonte, Machalí | 60 | 1500 | |
| Celebración Navidad | Diciembre | Sirviendo a los que Sirven | 26 | | Entrega Kit de higiene personal |
| | Diciembre | Niños Villa Nuevo Horizonte, Machalí | 120 | 360 | |
| | Diciembre | Adulto Mayor Villa Nuevo Horizonte, Machalí | 60 | 1500 | Entrega Kit de higiene personal |
| | Diciembre | Cité calle Santo Domingo, Santiago | 23 | 69 | |
| | Diciembre | Población José María Caro | 210 | 1050 | |
| **TOTALES** | | | **837** | **9.447** | |

## 3.4 Programa calidad de vida

En este programa hacemos clases de yoga, coaching, talleres etc. A través de este el gran objetivo es dar herramientas, conocimientos, experiencias, y sobre todo la posibilidad, que las personas que están pasando o viven en condiciones de algún tipo de vulnerabilidad, puedan darse cuenta que esta fundamentalmente en sus manos, poder hacer cambios que le den otros horizontes a sus vidas. Esto sobre la base que sustenta la condición del ser humano, como lo son sus creencias limitadoras, y la forma en que se perciben los acontecimientos de la vida.

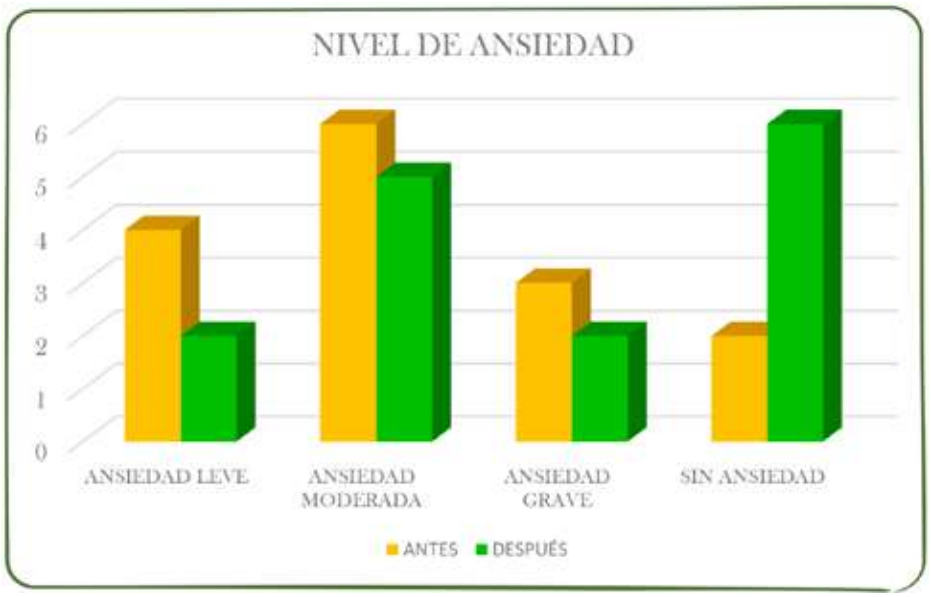
El programa Calidad de Vida se desarrolla en post de transformar la vulnerabilidad en bienestar, entregando herramientas concretas para mejorar los niveles psicoemocionales de personas en condición de vulnerabilidad social. A nivel teórico sabemos cómo la población en general sufre de índices de estrés y ansiedad. A través de este programa buscamos disponer de ayuda concreta a quienes no tienen acceso a tomar cursos, talleres, terapias, entre otros, por motivos económicos y/u otras restricciones (cuidado de la familia, restricciones de movilidad, vejez).

Este año y gracias al desarrollo de los programas ***Comida Para un Hermano y Celebrando Contigo***, llegamos al Campamento 17 de mayo en Cerro Navia. Un campamento con múltiples familias, pero principalmente con mujeres, jefas de hogar, en situación de alta vulnerabilidad.

Postulación y nos adjudicamos el fondo concursable de Kundalini Beyond Borders, del KRI (Kundalini Research Institute) en junio 2022. Gracias a lo cual desarrollamos un programa de una serie de talleres manejo del estrés durante 6

meses para un grupo de 30 jefas de hogar del campamento 17 de mayo. Los talleres consistieron en la aplicación de técnicas de Kundalini Yoga y en la entrega de herramientas para un mejor manejo del mundo psicoemocional, en especial del estrés, ansiedad y por la vulnerabilidad de su condición.

Los talleres se realizaron de forma quincenal, de 2 horas cada taller donde además para ayudarlas a construir comunidad; además incluimos un coffee break (café, galletas, dulces, jugos) para compartir en grupo, lo que fue una muy buena instancia además para escucharlas en un formato más distendido, más relajado e informal.




El proyecto también considero la entrega de un mat (esterilla) de yoga y una manta, para la relajación, elementos que las alegró mucho, más que el elemento o el objeto en sí, era sentir que efectivamente, era un área que estaban haciendo en forma seria en su vida, como lo es la práctica del yoga.

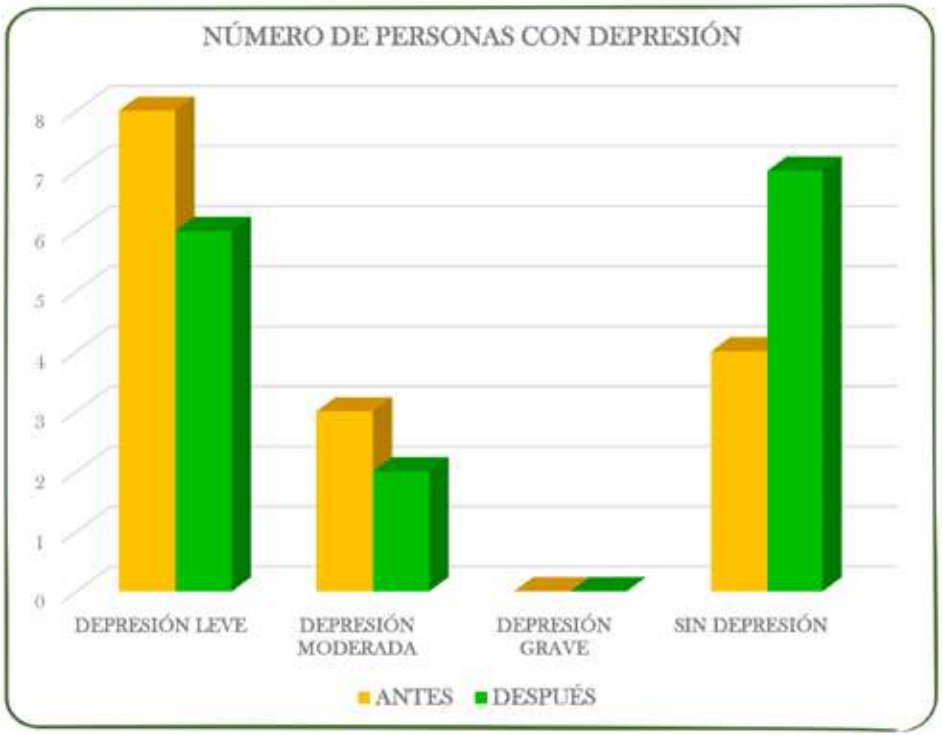
## Índices de ansiedad y de depresión

Al inicio del proyecto se realizó una medición en las participantes, de los niveles de Ansiedad y Depresión usando las escalas respectivas de Zung, William. Es importante consignar que los resultados son las percepciones y evaluaciones que tienen de sí mismas las participantes frente a las preguntas de los cuestionarios; no es la evaluación efectuada por un profesional de salud capacitado para ello.

El desarrollo del programa fue un viaje lleno de aprendizajes y crecimiento. En su comienzo, las mujeres se mostraban tímidas y poco participativas. Esto también fue de la mano con prejuicios sobre el Yoga. Este se relaciona directamente con los niveles de ansiedad. Como se observa en la gráfica, los niveles

de ansiedad disminuyeron. Cuando no existe ansiedad o cuando se puede manejar, las personas logran focalizarse en el aquí y en el ahora, logrando mayor concentración en el presente. Asimismo, también hubo cambios en los niveles de depresión. Esta disminuye nuestros niveles de energía y de conexión con nuestras emociones, entre otras cosas.

A medida que fuimos enseñando las técnicas las escuchamos y compartimos más de sus experiencias, dolencias y preocupaciones,




pudimos ir evidenciando en sus rostros el impacto del Yoga en cada una de ellas. Fue maravilloso poder ver cómo se iban planificando para participar en los talleres y darse ese tiempo para ellas y cómo además enseñaban las técnicas de respiración y ejercicios a sus familiares y queridos.

En los últimos talleres planificados para diciembre, el grupo nos pide continuar el desarrollo del programa dado que ya lo consideran parte importante de sus vidas y sienten necesario poder permitirse ese espacio de conexión para y con ellas. Si bien el programa en Cerro Navia, por temas de presupuesto, tenía como cierre diciembre 2022, nuestro foco este año es seguir buscando apoyo y financiamiento para poder continuar con el desarrollo del programa en dicho campamento.

Sin duda fue un programa muy expansivo tanto para las jefas de hogar del campamento como para nosotros como Fundación. Ir adquiriendo experiencias y poder realizar talleres continuos a las mujeres de Cerro Navia nos permite seguir expandiendo la entrega y servicio a comunidades vulnerables, además de potenciar el bienestar en cada una de las personas que quieran recibir herramientas concretas para comprender y trabajar sus estados emocionales.

"Me ha servido en mi vida diaria para no explotar tan así (chasquido de dedos) … respiro, inhalo y exhalo, he aprendido a hacerlo… ya no cuento hasta mil, cuento hasta diez y me calmo"

"Este espacio es bien simbólico para mí porque uno nunca se da un espacio, piensa en los hijos, en el esposo y aquí donde nosotras vivimos nos damos más tiempo para ayudar a los demás, a los vecinos, más que ayudarnos a nosotras mismas como mujeres"

"Yo soy guardia de seguridad y estoy todo el día en tensión, nosotros estamos siempre con tensiones. Yo he aprendido a usar las respiraciones en momentos en los que las necesito y me ha servido un montón y en mi casa igual con mis hijos"

"Este proceso me ha servido en cuanto a aprender la respiración, si bien al principio uno no sabe muy bien con las clases he ido aprendiendo y ahora ando más relajada…"

"… Es sentir que de alguna manera estas mujeres que de verdad tienen necesidades súper básicas que no están cubiertas…como a medida que fuimos haciendo más clases, lograron valorar esta tecnología y cómo también ellas fueron sintiendo…identifiqué ciertas cosas que ellas decían que yo también las sentí cuando descubrí el Kundalini Yoga y eso para mí es mágico, porque esta tecnología no tiene nada que ver con algunas personas o el acceso a algunas. Toda persona puede tener acceso a esta tecnología y en verdad es empezar a cultivarse en la práctica uno mismo independiente en las circunstancias en que uno esté, entonces se ve esta valoración, por lo menos yo lo veo así, de cómo se entusiasmaron y cómo finalmente descubrieron en una respiración como se relajaban o como también empezaron a ver diferente su día."

- Carla Barrionuevo
Profesora de apoyo

AMAR
DAS

## 3.5 Programa sirviendo a los que sirven

Está orientado específicamente a nuestros voluntarios, cuyo objetivo es crear lazos realmente de contención y expansión dentro de la Fundación, con los que son nuestro gran capital humano. Hacemos talleres, convivencias, salidas fuera de Santiago etc.

En este año 2022, hicimos dos talleres de relajación con sonidos, celebramos con un asado el aniversario de la Fundación; también hicimos un cierre maravilloso del año, una convivencia llena de emotividad, cariño y mucha alegría.

## Testimonio de Voluntarios

Durante el año he podido participar como voluntaria en las distintas celebraciones (Día del Niño, Día de la Mujer, Día del Adulto Mayor y Navidad).

Ha sido una experiencia nutritiva para mí… el hecho de poder destinar mi tiempo y dedicación para compartir jornadas de celebración y entrega es gratificante a un nivel muy profundo.

Me siento plena compartiendo en las fechas importantes con gente en situación de vulnerabilidad, porque me reconecta con sentimientos y sensaciones tan reales e importantes de regocijo y comunidad.

Las personas de los campamentos realmente agradecen y disfrutan cada detalle, desde el tiempo dedicado hasta los regalos y comida, desde los espectáculos y actividades hasta la compañía en esos días tan especiales para la mayoría.

En Amar Das está el espacio para comprometerse y dedicarse con comunidades y con uno mismo. El trabajo de voluntariado que se realiza acá se multiplica y devuelve siempre para uno mismo.

**Valentina**

...es gratificante a un nivel muy profundo.

## Testimonios de Empresas Colaboradoras

Trabajar junto a la ONG Amar Das ha sido una experiencia increíble! Su equipo es tan acogedor, quienes te hacen parte de este movimiento maravilloso llamado solidaridad. Permitirnos aportar un grano de arena, para su causa, generando un movimiento entre todas las familias Josefino Trinitarias y provocando un hermoso resultado, fue uno de los hitos más increíbles del pasado 2022. El trabajo que realiza su equipo, dirigido por Florencia, se nota que es desde lo más profundo de sus corazones. Entregan una paz, humildad y acogida, que invita a seguir participando una y otra vez. Y así esperamos que sea, que nuestro lazo se mantenga durante el tiempo, lo que nos permite seguir forjando este espíritu Josefino Trinitario, desde los más pequeños de nuestra comunidad, uniendo a niños, jóvenes, madres, padres, abuelos junto con todos los docentes y directivos. Gracias por su entrega, gracias por tanto!

**Comunidad Colegio Josefino Santísima Trinidad**

# ... aportar un grano de arena, para su causa ...

# Su maravillosa labor nos ha tendido un puente para apoyar a la comunidad...

Conocer a Amar Das y a su misión fue una enriquecedora experiencia desde de cómo surgió hasta a las acciones actuales que son generadas por la fundadora y voluntarios y desde el inicio empezamos a apoyar desde nuestra empresa. Participar del reparto en las calles de Santiago fue para mí Y para mi familia una otra visión de otro lado de la ciudad que nos recibió hace 2 años con su grandeza y cosas lindas...una otra Santiago por la noche y lleno de necesidades....

Intentamos apoyar de todas las instancias posibles y seguiremos apoyando con nuestro Comité Voluntario... Sigan en este camino

**Daniela Rapetti**
**Gerente General Bosch**

El compromiso de responsabilidad social está en el ADN de Bosch y tenemos la fortuna de llevar a cabo diferentes acciones gracias a nuestra alianza con Fundación AMAR DAS.

Su maravillosa labor nos ha tendido un puente para apoyar a la comunidad, especialmente a las realidades más vulnerables y desamparadas. Para nosotros y nuestro Comité de Voluntariado Bosch es un honor el poder aportar un granito de arena a esta gran causa.

**Carolina Hernández**
**Gerente RRHH Bosch**

Quería contarles el que significa hacer parte de Amar Das...

"ES LA OPORTUNIDAD DE DAR Y RECIBIR EL MAS PURO AMOR"

Cuando ofrecemos ayuda a uno, en realidad estamos ayudando a sí mismo, es gratificante y enriquecedor poder hacer parte de esta familia con lazos de amor, nos llena el alma.

**Marcia - Tejiendo Sonrisas**

# Es la oportunidad de dar y recibir el mas puro amor

Es habitual que nuestro diario quehacer nos haga poner foco en las cosa “importantes”, muchas veces dejando de lado irremediablemente realidades que son evidentes y las pasamos por alto.

Nuestras familias, amigos, seres queridos e incluso nosotros mismos nos hacemos invisibles porque hay permanentemente prioridades que atender, bienestar que conseguir y metas que conquistar. El “deber ser”, silenciosamente se apodera de nosotros y nos ciega de nuestro entorno y de quienes nos rodean..

La Fundación Amar Das tiene el poder de hacer evidente eso que pasamos de largo; Nos pone un lugar donde nos sentimos bendecidos por todo lo que la vida nos ha dado.

La vida es bella, generosa y abundante. Aprovechemos, en un gesto de humildad, devolver a la vida el regalo que nos entrega ayudando a otros, entregando solo un poco de lo que la vida a nosotros nos da

**Carlos Quiroz**
**Socio Dvai**

Para nuestra empresa Agencia de aduanas Borie, la fundación Amar das importa, porque no solo entrega alimentos a personas vulnerables, adultos mayores, niños, entre otros, sino que además dignifica a las personas haciéndolas sentir que si importan. La fundación es un cable a tierra para todos y cada uno de nosotros, que muchas veces nuestro egoísmo y la vorágine del diario vivir no nos permite ser empáticos y resilientes con quienes más lo necesitan.

Nosotros aportamos un granito de arena para que la fundación pueda seguir apoyando a los más necesitados y para que nunca olvidemos que todos necesitamos ayuda.

La solidaridad es una linda palabra, pero hay que volverla activa, concreta y accionar para que las cosas pasen……la fundación y las personas que la integran son ángeles o personas virtuosas que nos animan a ser buenas personas con quienes lo necesitan a diario.

Ha sido una tremenda experiencia y estamos orgullosos de poder ser parte de esta noble y hermosa Fundación.

Muchas Gracias.

**Pamela Borie y familia**
**Agencia de Aduanas Borie**

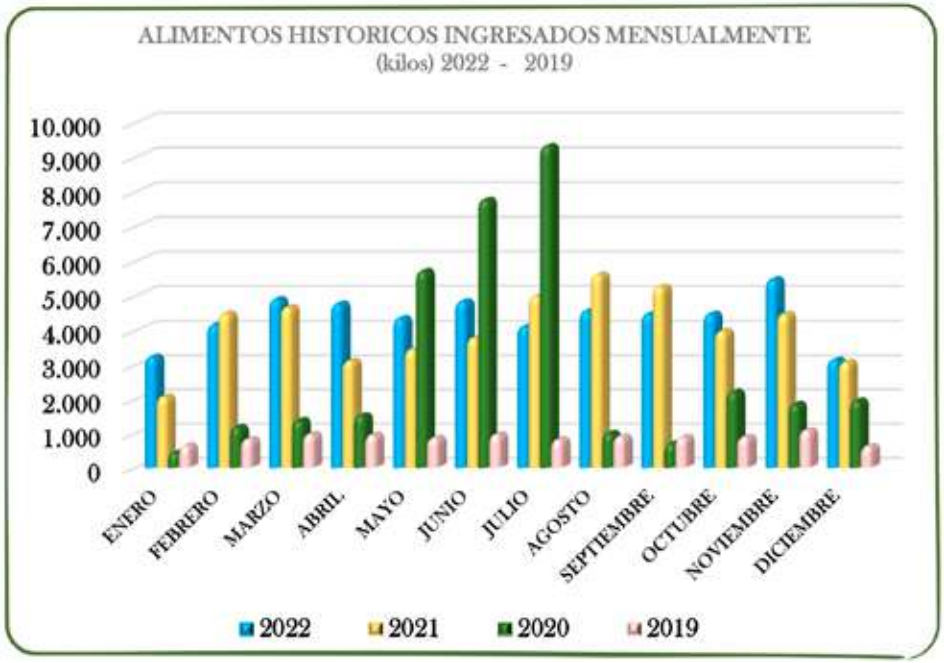
# memoria 2022

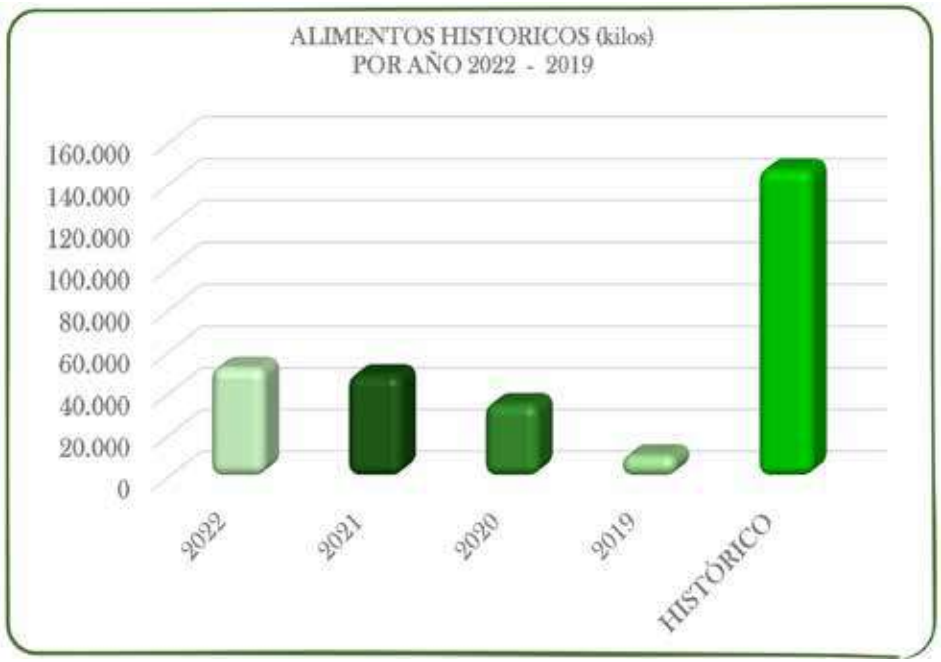
FUNDACIÓN SOCIAL AMAR DAS

# 8. Resumen de los resultados

En este grafico se refleja muy bien, cuantas toneladas de alimentos han pasado por nuestras bodegas desde el primer día, aquel 05 de febrero de 2019.

Así mismo se puede identificar los meses de mayo a julio de 2020, con el mayor ingreso de alimentos, lo cual fue en plena pandemia, donde fuimos el eslabón de varias organizaciones para llevar alimentos a la población.

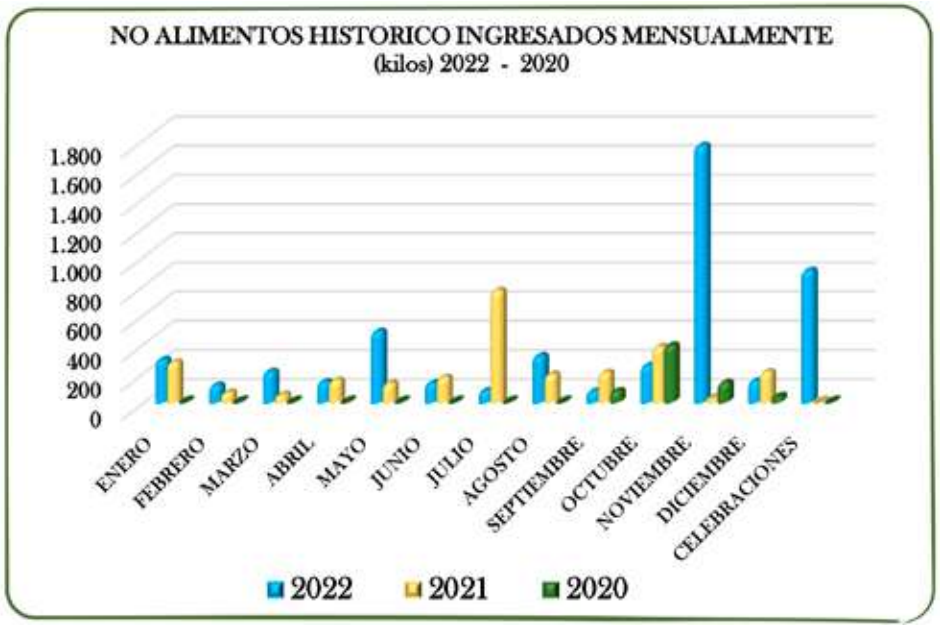





En 2022 fue el año donde pudimos concretar y aumenta considerablemente, los productos de higiene personal, y de aseo para el hogar, al igual que las cremas para las mujeres, algo que es difícil de adquirir por nuestras beneficiarias.

Incluso podemos observar, que en nuestros inicios 2019, no hubo entrega de este tipo de productos.

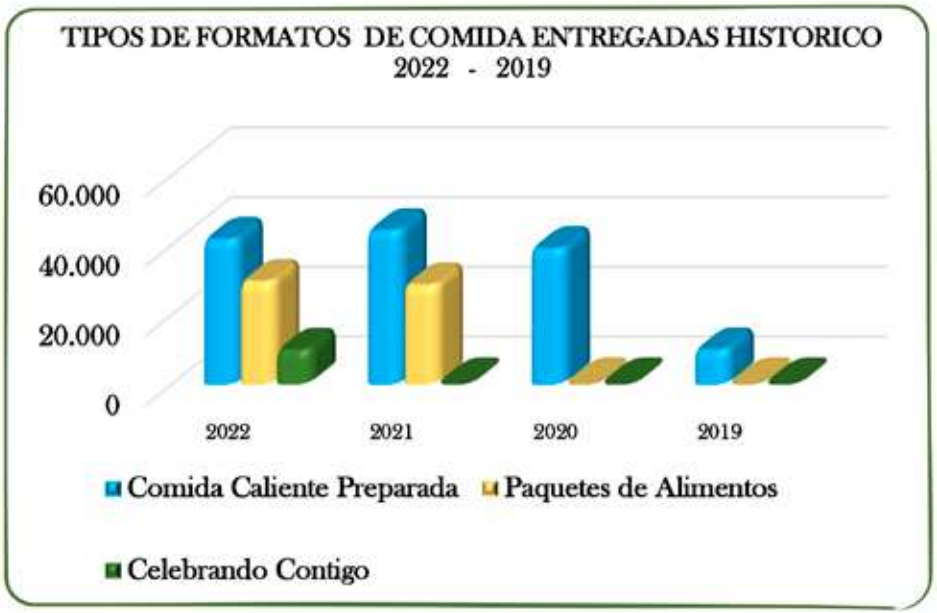
Esto refleja, nuestro afán de dar dignidad a esa persona que, por situaciones de vida, está en una condición muy poco favorable.



Con el tiempo y la experiencia de nuestra labor en terreno, los formatos para entregar alimentos hoy se expresan en:

- Comida caliente preparada en el día
- Paquetes de alimentos
- En nuestro programa Celebrando Contigo, llevamos además de un regalo según lo que podamos lograr en nuestras campañas, una bolsa que contiene los alimentos o elementos acorde a la festividad.

Por lo tanto, hoy contamos con tres canales para llevar alimentos.


TIPOS DE FORMATOS DE COMIDA ENTREGADAS HISTORICO
2022 - 2019
60.000
40.000
20.000
0
2022
2021
2020
2019
Comida Caliente Preparada
Paquetes de Alimentos
Celebrando Contigo

TOTAL DE RACIONES DE COMIDA ENTREGADAS
200.000
150.000
100.000
50.000
0
79.672
71.760
38.500
9.500
199.432
2022
2021
2020
2019
HISTÓRI...

Fitness
Rubbermaid
6
#3063
PITCHER
CRUCHE
JARRA

NIDO

# memoria 2022

FUNDACIÓN SOCIAL AMAR DAS

# 9. Proyecciones 2023

Nuestro espíritu es expansivo, motivo por el cual precisamente en estos momentos estamos comenzamos con un plan piloto, que esperamos de resultados positivos, de ser así, estaremos en condiciones de dar herramientas a las comunidades para que mejoren sus niveles de auto sustentabilidad alimentaria.

Por otra parte, siempre nuestra proyección base es estimar lo efectuado el año anterior más un 20%, sin embargo, sabemos las características de los tiempos actuales, no sólo a nivel nacional, sino a nivel mundial, sobre todo con lo que tiene que ver con la recesión, pandemia, empleos, calentamiento global.

De ahí que resaltamos mucho, nuestra capacidad de adaptación a las situaciones del medio, sabemos esa es la única forma de ser un aporte para la sociedad, motivo por el cual estamos muy atentos, a los cambios y como debemos movernos con ellos.

Este año 2023, tenemos grandes focos, algunos están con desarrollar algunos programas a los cuales deseamos dar mucho énfasis, como lo son, Calidad de Vida, y Te acompañamos, fundamentalmente porque tenemos la convicción que son temas mucho más sensibles para la sociedad, algo fundamental no solo por el foco de la necesidad humanitaria, sino también porque tenemos más posibilidades de sensibilizar al donante.

Por otra parte, nos encontramos desarrollando programas pilotos, y creando nuevas posibilidades para seguir en forma constante mejorando la calidad de vida de las personas. Uno de nuestros focos para este año, es poder entregar herramientas concretas, para nuestros beneficiarios puedan, aprender técnicas que les permita sustentarse, en cuando a los alimentos, como también puedan tener un ingreso monetario. No los vamos a reflejar como proyecciones hasta que los pilotos que estamos aplicando, no muestren resultados positivos y viables de desarrollar en las comunidades.

Queremos crecer, alcanzar un espacio propio de la Fundación, donde podamos dar inicio a un desarrollo más integral a nuestro aporte a las personas vulnerables.

# 10. Cierre

Cuando revisamos nuestro sostenido crecimiento, las bases valóricas y nuestros principios como se van aunando en nuestro quehacer diario, donde deja de ser sólo la declaración de intención, sino que es, nuestra forma de hacer, construir y desarrollar esta obra, solo nos queda el regocijo de agradecimiento y mayor compromiso con la divinidad, con las personas que hacen posible esta obra, empresas, voluntarios etc., nada de esto sería posible, sin todos aquellos corazones que sostienen esta obra.

# 11. Reflexión Final

Un agradecimiento profundo, por todo lo que hemos logrado, sin lugar a dudas no pretendemos cambiar el mundo, tampoco hacer milagros. Sin embargo, si podemos llegar a través de nuestros actos, en ese minuto, cuando un ser humano ésta en desolación, y él pueda sentirse considerado y visto por el otro, eso nos alienta a darle sentido a nuestro esfuerzo en esta entrega.

No buscamos excusas para quedarnos ignorando a nuestros pares, simplemente hacemos lo que podemos, con mucho esfuerzo, dedicación y entrega. Tampoco juzgamos si aquel que tiene hambre, es enfermo mental, drogadicto, o lo que sea, para nosotros es una persona que perdió todas sus redes de apoyo, esta desolado y viviendo una situación de necesidad, dolor y soledad.

Tampoco damos lo que nos sobra, o bajamos el nivel porque se trata de personas en estado de vulnerabilidad; les llevamos lo que entregamos a nuestros seres queridos, lo mejor en calidad y forma, es nuestro estilo de dignificar a ese ser humano.

Para nosotros esta obra, es la amplificación de nuestro espíritu y la mejor forma de crecer y avanzar en el desarrollo de la espiritualidad. Acciones concretas, que nos lleva a confrontarnos a nosotros mismos, a observar y hacernos cargo de ese espacio menos luminoso que todos tenemos. Es la mejor forma de darnos cuenta cuantas bendiciones hay en nuestra existencia, y como seres humanos vivimos en la constante queja. Cuando vemos, sentimos, a nuestros hermanos que realmente dependen de otros para un alimento, es cuando nos damos cuenta.

Por cierto, nosotros nos nutrimos de sus bendiciones, de sus agradecimientos, y de ser capaces de estar ahí más allá de las circunstancias. Sabemos no podemos cambiar nada, pero también sabemos que, si podemos construir una vida en plenitud, y felicidad cuando nuestro corazón está en paz.

Únete
a nuestra
abor
espacio de SANACIÓN MUTUA,
namos y nos sanamos desde la
entrega y el servicio.
raciones
gi, pan y postre.
69 9827 8495
rdas@gmail.com
Amardas.ong

*Amémonos unos a otros en cada respiración*
*de vida. Permítenos amarnos unos a otros a*
*través de cada latido del corazón. Permítenos*
*dar gracias por ser quienes somos.*
*Sé feliz con cada paso que caminas*
*en que no te rompes un dedo.*
*Siente gratitud por todo lo logrado.*

*Yogi Bhajan*

# amarCura

FUNDACIÓN SOCIAL
AMAR DAS