

Fecha Rev: 16-Sep-2025

Aprobado []

Revisión []

SENA - Servicio Nacional de Aprendizaje

MENTALIA
Plataforma de Apoyo Emocional

Bienvenido a la plataforma de apoyo emocional del SENA

MENTALIA es tu espacio seguro para el bienestar emocional. Te acompañamos 24/7 con herramientas tecnológicas diseñadas con responsabilidad y empatía.

Disponible 24/7 Confidencial y seguro
 Apoyo profesional Sin juzgar

[Iniciar Sesión](#) [Usar de forma anónima](#)



Tu bienestar es nuestra prioridad
Encuentra el apoyo que necesitas en un ambiente seguro, confidencial y gratuito.

Política de privacidad Líneas de ayuda inmediatas  Línea Nacional: 106

?

MENTALIA
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

Usuario Anónimo
anonimo@mentalia.com
Sesión Temporal

Chat de Apoyo Recursos y Técnicas

MENTALIA Bot
Disponible 24/7 • Conversación confidencial

Sesión Anónima Activa
Tu conversación es completamente confidencial y solo estará disponible durante esta sesión. No se guardan datos personales.

13:30  ¡Hola! Soy MENTALIA Bot. Te doy la bienvenida a este espacio seguro y confidencial. Como usuario anónimo, puedes conversar conmigo libremente. Tu conversación solo estará disponible durante esta sesión. ¿Cómo te sientes en este momento?

Escribe tu mensaje aquí... 

Presiona Enter para enviar • Tu conversación es confidencial

?

[Chat de Apoyo](#)[Recursos y Técnicas](#)

Recursos de Bienestar

Herramientas y contenido para tu crecimiento emocional

[Todos los tipos](#)[Todas las categorías](#)

Destacados esta semana



Técnicas de Respiración para la Ansiedad

Aprende ejercicios de respiración profunda que puedes usar en cualquier momento para reducir la ansiedad y el...

10 min

4.8

Ansiedad

[Ver recurso](#)



Cómo Manejar el Estrés Académico

Estrategias específicas para estudiantes del SENA para gestionar la presión académica y mantener el bienestar...

8 min lectura

4.6

Estrés

[Ver recurso](#)



Mindfulness para Principiantes

Una introducción completa a la práctica del mindfulness con ejercicios guiados paso a paso.

25 min

4.9

Mindfulness

[Ver recurso](#)

Todos los recursos



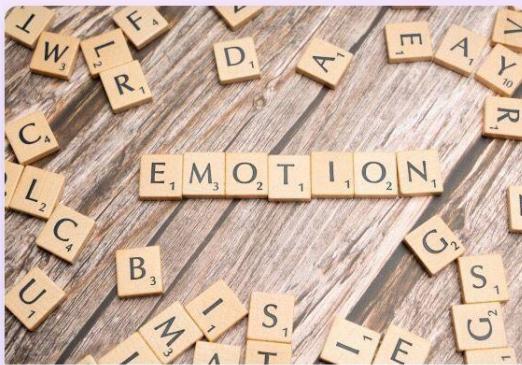
Podcast: Salud Mental en Estudiantes

Conversaciones con psicólogos especializados en el bienestar de estudiantes universitarios y técnicos.

Podcast

Gratis



**Tecnología al servicio de tu bienestar**

Únete a nuestra comunidad y accede a herramientas personalizadas para tu crecimiento emocional.

Iniciar Sesión

Accede a tu espacio personal de bienestar

Correo Electrónico *

tu.email@sena.edu.co

Contraseña *

Mínimo 8 caracteres

Iniciar Sesión[¿No tienes cuenta?](#)[Regístrate aquí](#)

Acceso para Psicóloga Institucional:

Email: psicologa@mentalia.sena.edu.co**Contraseña:** Psicologa2024*[Inicio](#)[Chatbot](#)[Mi Bienestar](#)[Diario Emocional](#)[Recursos](#)[Ajustes](#)**¡Hola, Usuario!**

¿Cómo te sientes hoy? Tu bienestar emocional es importante para nosotros.



¿Cómo te sientes hoy?

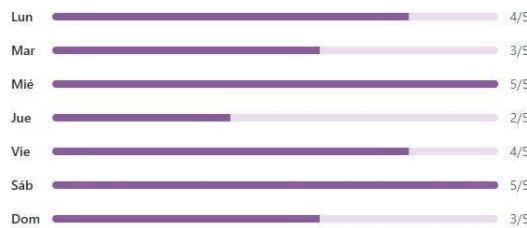
Feliz

Normal

Triste

Ansioso

Tu semana emocional

**Tip:** Registra tu estado emocional diariamente para un mejor seguimiento.

Recordatorios

Rutina matutina: Tómate 5 minutos para respirar profundamente **Diario emocional:** Escribe sobre tu día antes de dormir **Autocuidado:** Recuerda hidratarte y tomar descansos

¿Cómo te sientes hoy? Tu bienestar emocional es importante para nosotros.



¿Cómo te sientes hoy?

Feliz

Normal

Triste

Ansioso

Tu semana emocional

Día	Estado Emocional	Puntuación
Lun	Feliz	4/5
Mar	Normal	3/5
Mié	Triste	5/5
Jue	Ansioso	2/5
Vie	Feliz	4/5
Sáb	Triste	5/5
Dom	Normal	3/5

Tip: Registra tu estado emocional diariamente para un mejor seguimiento.

Recordatorios

Rutina matutina: Tómate 5 minutos para respirar profundamente

Diario emocional: Escribe sobre tu día antes de dormir

Autocuidado: Recuerda hidratarte y tomar descansos

Acciones rápidas



Hablar con MENTALIA Bot

Conversa con nuestro asistente de apoyo emocional 24/7



Ver mi progreso

Revisa tu evolución emocional de esta semana



Escribir en mi diario

Reflexiona sobre tus pensamientos y emociones

MENTALIA
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

Usuario
sgajsggs@gsjsj

Inicio

Chatbot

Mi Bienestar

Diario Emocional

Recursos

Ajustes



MENTALIA Bot

Disponible 24/7 • Conversación confidencial

¡Hola! Soy MENTALIA Bot, tu compañero de apoyo emocional. Estoy aquí para escucharte sin juzgar. ¿Cómo te sientes hoy?

13:36

quisiera morirme

13:36

Tus sentimientos son importantes y merecen ser escuchados. ¿Te gustaría contarme más detalles sobre cómo te sientes?

13:36

Escribe tu mensaje aquí...

Presiona Enter para enviar • Tu conversación es confidencial

- [Inicio](#)
- [Chatbot](#)
- [Mi Bienestar](#)
- [Diario Emocional](#)
- [Recursos](#)
- [Ajustes](#)

Mi Bienestar Emocional

Seguimiento y análisis de tu estado emocional

Esta semana

+ Agregar estado

Promedio Semanal

4.1/5

+0.3 vs semana anterior

Días Registrados

5/7

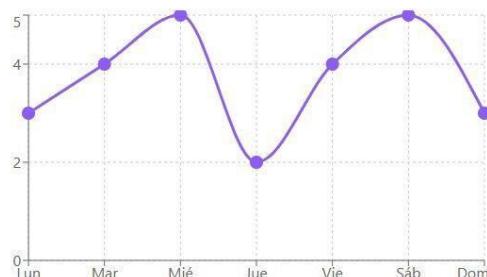
vs semana anterior

Emoción Principal

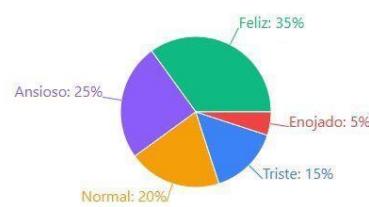
Feliz

35% del tiempo

Evolución Emocional



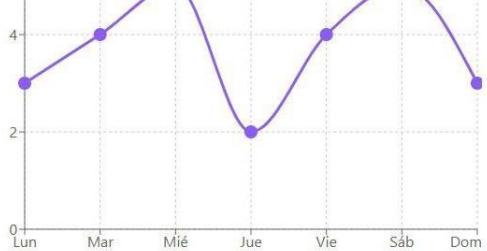
Distribución de Emociones



⚡ Insights Personalizados

Tendencia positiva

Tu bienestar ha mejorado un 15% esta semana

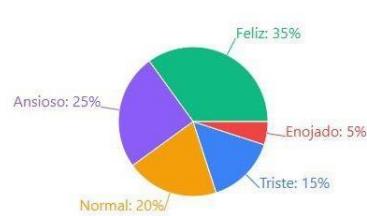


Mindfulness

Has registrado 5 días consecutivos de estado emocional

Meta semanal

Estás a solo 2 registros de completar tu meta



⚡ Insights Personalizados

Tendencia positiva

Tu bienestar ha mejorado un 15% esta semana

Mindfulness

Has registrado 5 días consecutivos de estado emocional

Meta semanal

Estás a solo 2 registros de completar tu meta

MENTALIA
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

Usuario
sgajjsggs@gsjgj

- Inicio
- Chatbot
- Mi Bienestar
- Diario Emocional**
- Recursos
- Ajustes

Diario Emocional

Reflexiona sobre tus pensamientos y emociones

+ Nueva entrada

Buscar en tus entradas... Todos los estados

Un día de reflexión
14 de enero de 2024 19:00 Normal

Hoy me sentí un poco abrumado con las tareas del SENA, pero logré organizarme mejor. Me di cuenta de que cuando divido las tareas en partes más pequeñas, todo se vuelve más manejable.

SENA, organización, estrés

Momento de gratitud
13 de enero de 2024 19:00 Feliz

Tuve una excelente sesión de estudio con mis compañeros. Me siento muy agradecido por el apoyo que recibo de mi grupo. Realmente marca la diferencia tener personas que te entienden.

gratitud, compañeros, estudio

Preocupaciones nocturnas
12 de enero de 2024 19:00 Ansioso

MENTALIA
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

Usuario
sgajjsggs@gsjgj

- Inicio
- Chatbot
- Mi Bienestar
- Diario Emocional
- Recursos**
- Ajustes

Recursos de Bienestar

Herramientas y contenido para tu crecimiento emocional

Buscar recursos... Todos los tipos Todas las categorías

Destacados esta semana

Técnicas de Respiración para la Ansiedad
Aprende ejercicios de respiración profunda que puedes usar en cualquier momento para reducir la ansiedad y el estrés.
10 min 4.8 Ansiedad Ver recurso

Artículo Gratis

Therapy

Cómo Manejar el Estrés Académico
Estrategias específicas para estudiantes del SENA para gestionar la presión académica y mantener el bienestar...
8 min lectura 4.6 Estrés Ver recurso

Video Gratis

Mindfulness para Principiantes
Una introducción completa a la práctica del mindfulness con ejercicios guiados paso a paso.
25 min 4.9 Mindfulness Ver recurso

Todos los recursos

Podcast: Salud Mental en Estudiantes
Conversaciones con psicólogos especializados en el bienestar de estudiantes universitarios y técnicos.
45 min 4.7 Estudio Ver recurso

Podcast Gratis

Descargar



- Dashboard Panel Administrativo
- Gestión Recursos
- Configuración

Panel de Psicóloga Institucional

Monitoreo y gestión de la plataforma MENTALIA

[Dashboard](#)[Alertas](#)[Frases de Riesgo](#)[Contenido](#)[Exportaciones](#)

Usuarios Totales

1247



Sesiones Activas

342

Sesiones Chatbot

1834

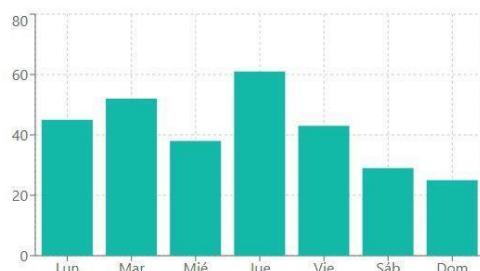


Alertas Hoy

0



Uso Semanal del Chatbot



Emociones Más Detectadas



Evolución de Alertas Críticas

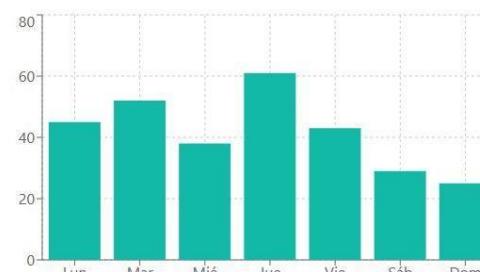
1247

342

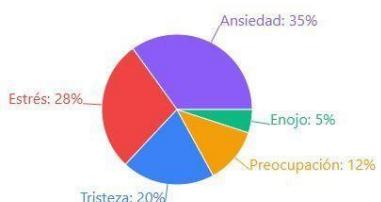
1034

0

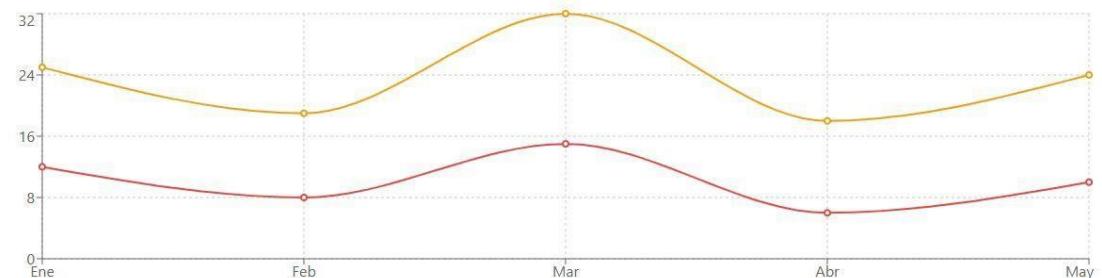
Uso Semanal del Chatbot



Emociones Más Detectadas



Evolución de Alertas Críticas



Panel de Psicóloga Institucional

Monitoreo y gestión de la plataforma MENTALIA

Dashboard

Alertas

Frases de Riesgo

Contenido

Exportaciones

Todas las alertas

Alertas Críticas

CRÍTICA 15/1/2024, 10:30:00

Usuario expresó pensamientos de autolesión

ID de sesión: user123

Atender

Descartar

ALTA PRIORIDAD 15/1/2024, 9:15:00 **ATENDIDA**

Múltiples expresiones de desesperanza detectadas

ID de sesión: user456



Panel de Psicóloga Institucional

Monitoreo y gestión de la plataforma MENTALIA

Dashboard

Alertas

Frases de Riesgo

Contenido

Exportaciones

+ Agregar Frase

Gestión de Frases de Riesgo

CRÍTICA

"me quiero morir"

Created by Dr. María González el 31/12/2023



ALTA

"no aguento más"

Created by Dr. María González el 31/12/2023



MENTALIA
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

- [Panel Administrativo](#)
- [Gestión Recursos](#)
- [Configuración](#)

Dra. María González
psicologa@mentalia.sena.edu.co
Psicóloga Institucional

⚠️ 1 alerta crítica sin atender [Ver Alertas](#)

Panel de Psicóloga Institucional

Monitoreo y gestión de la plataforma MENTALIA

[Dashboard](#)
[Alertas](#)
[Frases de Riesgo](#)
Contenido
[Exportaciones](#)

Gestión de Contenido

TÉCNICA / ansiedad

Técnicas de Respiración para Ansiedad

Creado por Dr. María González el 9/1/2024

⚠️ 1 alerta crítica sin atender [Ver Alertas](#)

Panel de Psicóloga Institucional

Monitoreo y gestión de la plataforma MENTALIA

[Dashboard](#)
[Alertas](#)
[Frases de Riesgo](#)
Contenido
[Exportaciones](#)

Exportación de Datos

📄 Reporte PDF

Genera un reporte completo en PDF con estadísticas agregadas sin información personal.

[Descargar PDF](#)

📊 Datos Excel

Exporta datos estadísticos en formato Excel para análisis detallado.

[Descargar Excel](#)

Datos Incluidos en las Exportaciones

Métricas Generales:

- Número total de usuarios atendidos
- Frecuencia de uso del chatbot
- Tiempo promedio de sesiones
- Usuarios registrados vs. anónimos

Análisis Emocional:

- Tipos de emociones detectadas
- Frecuencia de emociones por categoría
- Número de alertas de riesgo generadas
- Tendencias temporales

⚠️ **Privacidad garantizada:**

Las exportaciones no contienen datos personales sensibles ni información que permita identificar a los usuarios.

Firma cliente: _____

Firma Instructor: _____