


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

Inicio 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 temporal

Anónimo


 Sesión Anónima Activa

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

 ¡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?

13:30

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

Buscar recursos...



Todos los tipos



Todas las categorías



### Destacados esta semana



Técnica

Gratis

#### Técnicas de Respiración para la Ansiedad

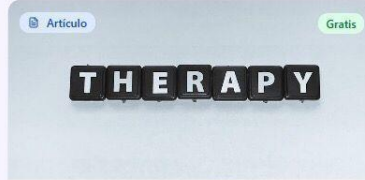
Aprende ejercicios de respiración profunda que puedes usar en cualquier momento para reducir la ansiedad y el...

10 min

★★★★☆ 4.8

Ansiedad

Ver recurso



Artículo

Gratis

#### 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



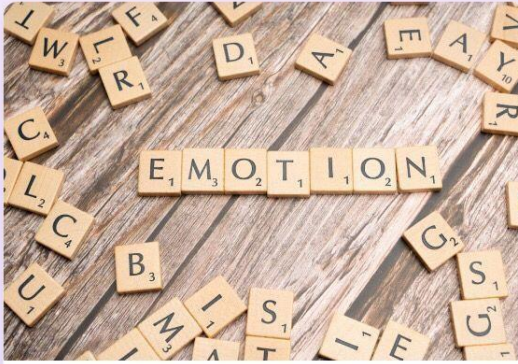
#### Podcast: Salud Mental en Estudiantes

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

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 \*

Contraseña \*

Iniciar Sesión

¿No tienes cuenta?

[Regístrate aquí](#)

Acceso para Psicóloga Institucional:

**Email:** psicologa@mentalía.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

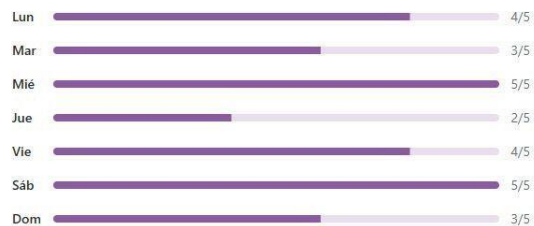


Triste



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

Inicio

Diario Emocional

Recursos

Ajustes

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

¿Cómo te sientes hoy?

Feliz

Normal

Triste

Ansioso

Tu semana emocional

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

4/5

3/5

5/5

2/5

4/5

5/5

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

Ver mi progreso

Escribir en mi diario

MENTALIA

Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

Usuario

sgajjsggs@gjsjg

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



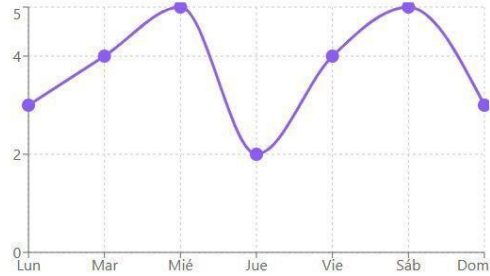
Emoción Principal

Feliz

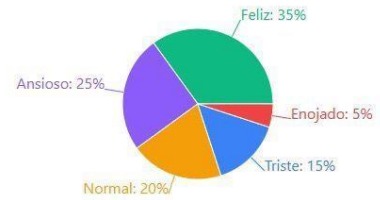
35% del tiempo



### Evolución Emocional



### Distribución de Emociones



### Insights Personalizados



#### Tendencia positiva

Tu bienestar ha mejorado un 15% esta semana



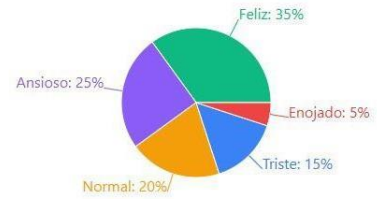
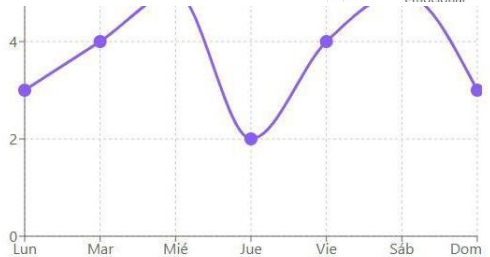
#### Mindfulness

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

- 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

- 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



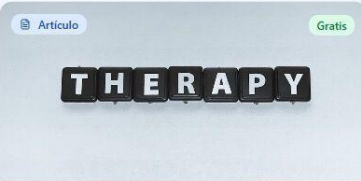
##### Técnicas de Respiración para la Ansiedad

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

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.

45 min 4.7 Estudio

Podcast

Gratis

Descargar

Ver recurso

Panel Administrativo

Gestión Recursos

Configuración

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

Usuarios Totales

1247



Sesiones Activas

342



Sesiones Chatbot

1834

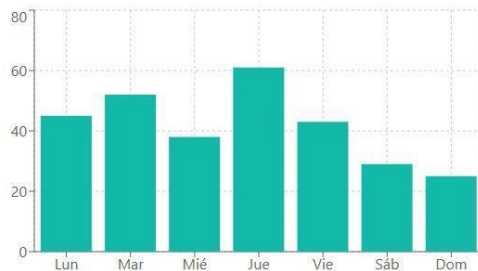


Alertas Hoy

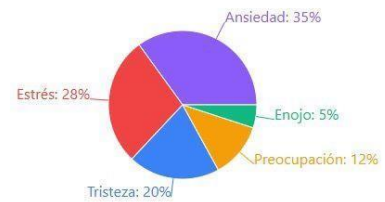
0



Uso Semanal del Chatbot



Emociones Más Detectadas



Evolución de Alertas Críticas

1247

342

1834

0

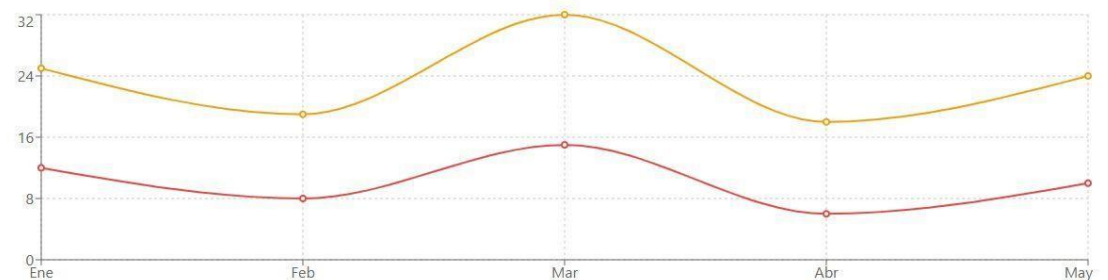
Uso Semanal del Chatbot



Emociones Más Detectadas



Evolución de Alertas Críticas



Panel Administrativo

Gestión Recursos

Configuración

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

### Alertas Críticas

Todas las alertas

**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 Administrativo

Gestión Recursos

Configuración

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 Frases de Riesgo

+ Agregar Frase

**CRÍTICA**

"me quiero morir"

Creada por Dr. María González el 31/12/2023




**ALTA**

"no aguanto más"

Creada por Dr. María González el 31/12/2023





 **MENTALIA**  
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

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

Panel Administrativo

Gestión Recursos

Configuración

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


Subir Contenido

TÉCNICA

ansiedad



**Técnicas de Respiración para Ansiedad**  
Creado por Dr. María González el 9/1/2024

 **MENTALIA**  
Plataforma de Apoyo Emocional - SENA

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

Panel Administrativo

Gestión Recursos

Configuración

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: \_\_\_\_\_