



Programa de Salud Mental
de la Facultad de Ingeniería



NABIN: CHATBOT PARA APOYO EN TU SALUD MENTAL

Trabajo realizado con el apoyo del Programa UNAM-DGAPA-PAPIME PE102925

¿QUIÉN ES NABIN?

Hola, soy Nabin y esto es lo
que podemos lograr juntos

PRIMER CONTACTO

Si no sabes cómo empezar a
atender tu salud mental, dime
cómo te sientes y buscaré la
forma de ayudarte.

SOLUCIONES PERSONALIZADAS

Conforme conversemos
podré saber mejor qué
material de consulta
recomendarte para
superar la situación.

AUTOCUIDADO

Te puedo orientar con
técnicas y estrategias que
tu mismo puedes realizar
para ayudarte a mejorar.

CANALIZACIÓN

Si tienes una situación
que requiera atención
especializada, te orientaré
con información de las
áreas que pueden
ayudarte

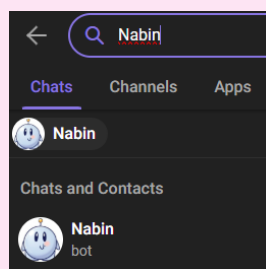
"JUNTOS PODEMOS CUIDAR
DE TU SALUD MENTAL"

¿CÓMO CONVERSAR CON NABIN?

QUÉ NECESITO PARA COMENZAR

Nabin es un sistema
conversacional disponible
a través de Telegram

Si conversarás con Nabin desde
algún **dispositivo móvil**,
únicamente debes verificar que ya
tengas instalado **Telegram**, o
descargarlo desde la **tienda de
aplicaciones** de tu dispositivo.



CÓMO ENCONTRAR A NABIN

Dentro de Telegram, busca
a Nabin por su nombre.

Como en otros servicios de
mensajes (Whatsapp, Messenger),
en el **buscador** de contactos
escribe "Nabin" y te aparecerá su
imagen, identifícalo porque
aparece **"bot"** bajo su nombre.

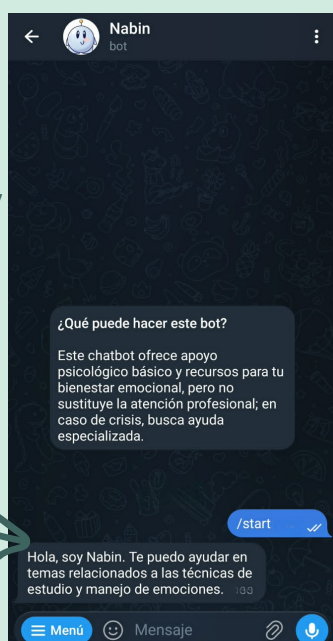
PLATIQUEMOS

DIME SI ESTÁS LISTO

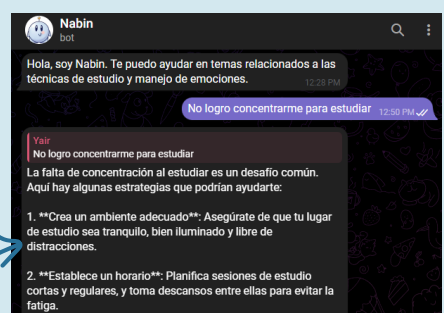
Una vez que encuentres a Nabin
verás una pantalla como la de la
imagen, para que puedas
comenzar a conversar debes
seleccionar el botón que dice
"Iniciar bot". Una vez que realices
una primer conversación con
Nabin y hagas este paso, mientras
no borres la conversación, ya no
será necesario que lo repitas.

¡YA TE LEO!

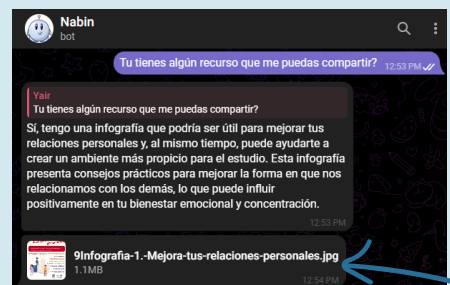
Nabin se presentará y aparecerá
la interfaz para escribir mensajes,
ahora ya puedes decirle cómo te
sientes y que problemas sientes
que no te permiten estar bien
contigo mismo. Nabin tiene una
tarea específica, y no podrá
ayudarte con temas que no
correspondan a tu salud mental



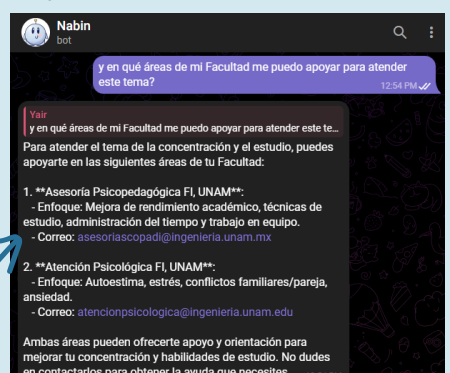
TIPOS DE AYUDA



En algunas ocasiones podré darte pasos para que tu mismo los
sigas como un primer nivel de ayuda.



Hay algunos materiales institucionales que te recomendaré
para explorar tu situación con otro enfoque.



Cuando la situación lo amerite, también te podré dar la
información de qué áreas de la Universidad te pueden apoyar
de forma especializada.