

SALUD MENTAL · PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS

Abby Mind

Tu bienestar mental, un día a la
vez.

Acompañamiento en salud mental y primeros
auxilios psicológicos, al alcance de todos.

Desarrollado por 3SIA



EL PROBLEMA

Cuidar la mente no debería ser un privilegio.

+1.000 M

de personas en el mundo viven con un trastorno de salud mental.

Fuente: OMS, 2025

66,3 %

de los colombianos ha enfrentado problemas de salud mental alguna vez.

Fuente: MinSalud, 2023

24/7

Abby acompaña entre una cita y otra, o cuando no hay ninguna.

El vacío que llenamos

La terapia es costosa, las listas de espera son largas y el estigma sigue pesando. Mientras tanto, el malestar no espera.



CONOCE A ABBY

Hola, soy Abby.

Los ajolotes regeneran partes de su cuerpo. Por eso Abby es nuestro símbolo: todos podemos sanar y volver a empezar. Te acompaña, crece contigo y nunca te juzga.

"Cada pequeño paso cuenta"

"La constancia también es magia"

Abby acompaña, no reemplaza.

Abby Mind no sustituye la atención psicológica profesional. Es un apoyo diario y una puerta de entrada hacia ella.

CÓMO FUNCIONA

Una actividad al día. Siete formas de cuidarte.

LUNES



Diario emocional

MARTES



Técnica guiada

MIÉRCOLES



Micro desconexión

JUEVES



Minijuego
terapéutico

VIERNES



Diario emocional

SÁBADO



Test de
autoconocimiento

DOMINGO



Técnica guiada

TU PREMIO



Una Gota que riega tu
Jardín y hace crecer tu
racha.

AUTOCONOCIMIENTO

Entiéndete mejor, sin juicios.

13 tests de autoevaluación en 4 ejes de tu vida, con una lectura empática y técnicas para actuar de inmediato.

Bienestar emocional

Ansiedad · Depresión · Resiliencia ·
Satisfacción vital

Desarrollo personal

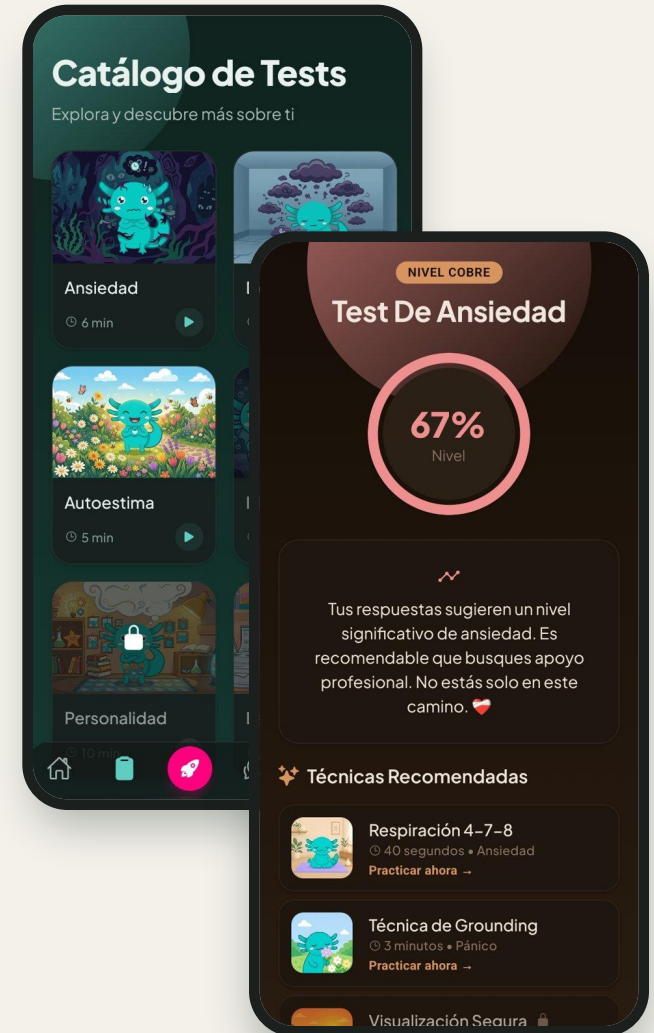
Autoestima · Inteligencia emocional ·
Personalidad

Relaciones

Habilidades sociales · Ansiedad social
· Apego emocional

Vida laboral y enfoque

Estrés laboral · Procrastinación · TDAH
en adultos





TÉCNICAS GUIADAS

Herramientas reales para momentos reales.

12 técnicas paso a paso, basadas en enfoques psicológicos reconocidos. Algunas toman solo 40 segundos.

Respiración 4-7-8

Grounding 5-4-3-2-1

Escaneo corporal

Reestructuración cognitiva

Abrazo de la mariposa

Visualización segura

Activación conductual

Asertividad

Micro pausas

Ayuno de dopamina digital

Tiempo fuera emocional

Cierre del día



Música y Enfoque: ambientes sonoros para concentrarte, descansar o empezar el día con energía.

CONVERSACIÓN

Alguien con quien hablar, a cualquier hora.

Tres chats especializados, un mismo propósito: que te sientas escuchado.



AbbyZen

Para bajar el ritmo y encontrar calma.



AbbyCoach

Para ordenar ideas, metas y hábitos.



AbbyMind

Para explorar lo que sientes y entenderlo mejor.

Disponibles 24/7, con lenguaje humano y sin respuestas de plantilla.



MOTIVACIÓN Y CONSTANCIA

La constancia florece.

Tu Jardín de la Mente

Tu racha es una planta que crece contigo: de semilla a loto radiante.

Abby evoluciona contigo

Cada nivel desbloquea colores, trajes y accesorios: 48 piezas.



Ediciones de
temporada

Motivación sin presión: solo se desbloquean elementos estéticos, nunca funciones de apoyo. Aquí no existe el “perdiste tu racha”.

Apoyo inmediato cuando más lo necesitas.

Una primera respuesta humana y segura ante una crisis o un evento difícil.



Escuchar

Acoge lo que sientes, sin juicios y sin presionarte a hablar.



Calmar

Técnicas de estabilización, como respiración y grounding, para recuperar el control.



Conectar

Te orienta hacia líneas de ayuda y atención profesional cuando lo necesitas.

Los primeros auxilios psicológicos no son terapia: son el primer paso para estar a salvo y buscar ayuda profesional.

Cuando lo necesites, la ayuda está a un toque.

Botón SOS siempre visible. En una crisis, Abby aplica los principios de primeros auxilios psicológicos y te conecta con quien puede ayudarte.

Línea	Servicio
123	Emergencias generales
192, opción 4	Salud mental nacional
106	Línea de escucha



Tu información emocional es tuya. Acceso seguro, cifrado de datos de extremo a extremo y estricto cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 de protección de datos personales.



ABBY MIND EN CIFRAS

Todo lo que cabe en tu bolsillo.

13

tests de
autoevaluación

12

técnicas guiadas

3

chats de apoyo

4

ejes de vida

24/7

disponible

SOS

con líneas reales



¿PARA QUIÉN ES?

Para quienes más lo necesitan.

Para las personas

- Quienes no tienen acceso a psicología y buscan apoyo diario.
- Jóvenes y estudiantes con ansiedad o estrés académico.
- Trabajadores con estrés laboral y agotamiento.
- Deportistas en entrenamiento.
- Víctimas de eventos difíciles.
- Un puente amable hacia la ayuda profesional.

Para organizaciones

- Universidades, empresas y entidades públicas.
- Bienestar emocional escalable para toda su comunidad.
- Indicadores agregados y anónimos.
- Prevención: orientar a tiempo hacia rutas de atención.

Freemium: tests, técnicas y SOS gratis. Premium suma patrones emocionales y más.

HABLEMOS

Llevemos bienestar a más personas.

-  CORREO col3sia@gmail.com
-  WEB <https://www.3sia.com.co/>
-  YOUTUBE <https://www.youtube.com/@3sia-analytics>
-  LINKEDIN <https://www.linkedin.com/company/3s-ia/posts/>
-  TELÉFONO 3508869697

¡Contáctanos para
una demo!



Abby Mind: un día a la vez, tu mente florece.

