



Índice

Introducción.....	1
Antecedentes de Software.....	2
Justificación.....	4
Objetivos Generales.....	4
Objetivos Específicos.....	5
Marco de Viabilidad.....	6
FODA.....	6
Niveles y Tipos de Sistemas de Información.....	8
Entrevista.....	9
Alcance del Sistema.....	17
Requerimientos del Sistema.....	17
Métricas de Requerimiento de Software.....	23



Sistema Habl.Ar

Introducción

En el contexto actual, los problemas de salud mental afectan a una proporción creciente de la población, especialmente entre adolescentes y jóvenes. La soledad, el estrés, la ansiedad, el bullying y otras formas de malestar emocional suelen agravarse cuando las personas no encuentran espacios accesibles y seguros donde expresarse. Frente a esta realidad, surge la necesidad de desarrollar soluciones tecnológicas que promuevan el acompañamiento y la contención emocional de forma inmediata, empática y respetuosa.

Habl.Ar es una propuesta de plataforma web desarrollada con el objetivo de brindar apoyo emocional mediante la combinación de tecnología, empatía y participación comunitaria. El sistema permite a los usuarios comunicarse de forma anónima o identificada con voluntarios capacitados en escucha activa, así como también acceder a turnos con profesionales de la salud mental para recibir atención psicológica, ya sea de manera virtual o presencial.

La plataforma contempla diversas funcionalidades orientadas al bienestar integral del usuario: un sistema de chat inmediato, una agenda de turnos con psicólogos, un módulo de calificación y retroalimentación para garantizar la calidad del acompañamiento, y secciones adicionales como técnicas recomendadas de autorregulación emocional (respiración, relajación, mindfulness) y un espacio comunitario de relatos personales para fomentar la esperanza y el sentido de pertenencia.

Este desarrollo busca responder a una problemática social concreta mediante una herramienta digital intuitiva, segura y funcional, accesible desde cualquier dispositivo con conexión a internet. De esta manera, Habl.Ar no solo apunta a facilitar el acceso a la contención emocional, sino también a prevenir crisis mayores y reducir el estigma asociado



a la salud mental, poniendo la tecnología al servicio del cuidado y el acompañamiento humano.

Antecedentes de Software

- “Aquí estoy” - <https://aquietoy.chat/>

Aquí Estoy Chat es una plataforma gratuita y anónima que ofrece apoyo emocional a través de WhatsApp. Está dirigida a personas que atraviesan momentos difíciles y buscan una escucha humana, sin juicio ni costo. No es un servicio de emergencias ni de terapia psicológica, sino un espacio de contención brindado por voluntarios entrenados y supervisados por profesionales

A screenshot of the Aquí Estoy website. At the top, there's a navigation bar with links to Voluntariado, Empresas, Tu Línea de Apoyo Institucional, FAQ, Equipo, Contacto, and a red 'Donar' button. The main header features the logo 'aquíestoy' with a teal speech bubble icon. Below the header, a large question '¿Estás en un momento difícil?' is displayed in bold dark blue text. A subtext below it reads: 'Escríbenos para recibir apoyo emocional, humano, anónimo y gratuito por Whatsapp.' To the right of the text is a video player showing a man's face with a play button overlay. A caption at the bottom of the video says 'CUANDO LO SUFRÍS'. At the bottom left, there are two buttons: 'Iniciar Conversación' and 'Ser voluntario'. A small note above the buttons says '¡Estamos acompañando!' and 'Nuestro horario finaliza en 7 hr y 56 min.'. At the very bottom, there's a link 'VER HORARIOS DE ATENCIÓN EN TU PAÍS' and a timestamp '1:24'.

- “Tu Terapia” - <https://www.tuterapia.com.ar/>

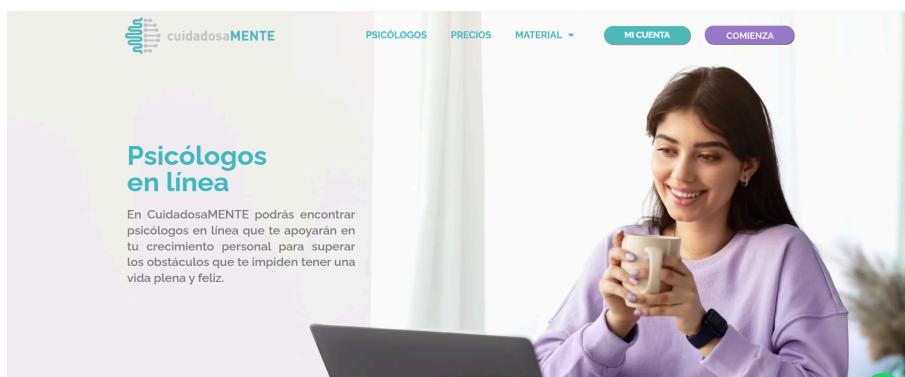


Tu Terapia es una plataforma digital argentina que conecta a personas con psicólogos profesionales, ofreciendo un servicio personalizado y accesible de atención en salud mental. Su objetivo es facilitar el acceso a la terapia psicológica, eliminando barreras geográficas, económicas y de tiempo.



- “Cuidadosa MENTE” - <https://cuidadosamente.com/como-darle-sentido-a-la-vida/>

Es una plataforma digital de salud mental que ofrece terapia psicológica en línea a personas de habla hispana, con un enfoque en el bienestar emocional y el crecimiento personal.





Justificación

En un mundo cada vez más acelerado, digital y exigente, los problemas de salud mental afectan a un número creciente de personas. Ansiedad, estrés, depresión, soledad y crisis personales son condiciones que requieren escucha, contención y acompañamiento oportuno. Sin embargo, muchas veces, el acceso a atención psicológica es limitado por razones económicas, geográficas, sociales o por miedo al juicio.

Este sistema nace como respuesta a esa necesidad: una plataforma digital que conecta a personas con psicólogos profesionales y voluntarios capacitados, ofreciendo un espacio de apoyo emocional accesible, anónimo (o con identidad, según el deseo del usuario), disponible las 24 horas, y centrado en el respeto, la empatía y la confidencialidad.

- ¿Por qué es necesario este sistema?

Accesibilidad y disponibilidad 24/7:

Las crisis emocionales no tienen horario. Este sistema brinda acompañamiento a cualquier hora, sin importar el lugar.

- Contención inmediata:

Muchas personas no buscan terapia formal, pero sí necesitan alguien que las escuche. Los voluntarios entrenados cumplen ese rol contenedor.

- Reducción del estigma:

Al ofrecer la opción de anonimato, se favorece que más personas se animen a hablar de lo que sienten, sin temor a ser juzgadas.

- Prevención en salud mental:

Un espacio de escucha puede ser clave para prevenir situaciones graves, como autolesiones o crisis profundas.

- Tecnología al servicio del bienestar:



El uso de una plataforma digital permite integrar herramientas de gestión, derivación, seguimiento y análisis para mejorar constantemente la atención.

Objetivos Generales

- Desarrollar y mantener una plataforma web accesible, segura y orientada a la experiencia del usuario, cuyo propósito principal sea brindar soporte emocional, contención y orientación a personas que experimentan malestar psicológico, tales como ansiedad, depresión, acoso o aislamiento social.
- Proveer un entorno digital que facilite la libre expresión emocional, permitiendo a los usuarios compartir sus experiencias de manera anónima o identificada. Esta interacción se dará mediante un sistema de conexión con voluntarios capacitados en escucha activa.
- Incorporación de psicólogos posibilitando el contacto directo con profesionales matriculados dentro de la misma plataforma, garantizando un abordaje ético y especializado.
- Eliminar barreras de acceso a la salud mental mediante una infraestructura digital disponible 24/7, diseñada con criterios de accesibilidad y usabilidad.
- Fomentar una cultura de cuidado, empatía y prevención en salud mental a través de la implementación de herramientas tecnológicas orientadas al bienestar emocional, priorizando la creación de una comunidad digital que promueva el diálogo abierto y la validación emocional.

Objetivos Específicos



- Facilitar un canal de comunicación inmediata y anónima entre usuarios y voluntarios capacitados para ofrecer contención emocional y escucha activa.
- Ofrecer un sistema de turnos para la atención profesional con psicólogos, permitiendo a los usuarios acceder a acompañamiento psicológico en modalidad virtual o presencial.
- Implementar un sistema de calificación y retroalimentación que garantice la calidad del acompañamiento brindado por voluntarios y profesionales, priorizando la visibilidad de quienes mejor desempeño tengan.
- Promover técnicas de autorregulación emocional y autocuidado a través de una sección de recursos con ejercicios prácticos, como técnicas de respiración y relajación.
- Fomentar un ambiente positivo de comunidad, habilitando un espacio donde los usuarios puedan compartir testimonios, historias de superación y mensajes de esperanza.
- Reducir el estigma asociado a la salud mental, brindando opciones de anonimato y confidencialidad que faciliten la apertura emocional y la búsqueda de ayuda.
- Garantizar disponibilidad y accesibilidad 24/7 a través de una plataforma digital funcional, intuitiva y centrada en el usuario.

Marco de Viabilidad (TELOS)

- **Tecnología:** El Sistema Habl.Ar cuenta con toda la tecnología necesaria para su desarrollo, incluyendo el software requerido (Node.js, React, MySQL) y el hardware adecuado. Todo está disponible y listo para su uso, permitiendo iniciar el proyecto sin contratiempos.



- Económica: Todos los costos asociados al desarrollo e implementación del sistema Habl.AR están cubiertos. Se dispone del presupuesto necesario para llevar a cabo el proyecto y potenciar su crecimiento.
- Legal: Actualmente, no existen regulaciones ni obstáculos legales que impidan el desarrollo del sistema Habl.AR. Sin embargo, si el proyecto crece y surgen nuevos requisitos, será necesario revisar nuevamente el marco legal para asegurar su cumplimiento.
- Operacional: Se han evaluado diversas metodologías y se ha seleccionado la más adecuada. Los objetivos están claramente definidos y se siguen estrategias efectivas para garantizar el desarrollo del sistema sin contratiempos, cumpliendo con los plazos de entrega establecidos.
- Planificación: Se dispone de una planificación detallada que establece los pasos a seguir y las fechas de entrega correspondientes para cada etapa del proyecto.

FODA

Análisis interno

Fortalezas

- Enfoque social y empático: Proyecto con fuerte propósito humanitario, centrado en la salud mental y el bienestar emocional.
- Accesibilidad: Propuesta de disponibilidad continua, lo cual es altamente valorado por usuarios en crisis.



- Opción de anonimato: Facilita que personas reticentes a buscar ayuda puedan hacerlo sin miedo al juicio.
- Modelo híbrido de ayuda: Combina voluntarios capacitados con profesionales de la salud mental, ampliando el alcance y la escalabilidad.
- Plataforma tecnológica funcional e intuitiva: Pensada para ser amigable con todo tipo de usuarios, incluso aquellos no familiarizados con la tecnología.
- Espacio de comunidad y testimonios: Fomenta la empatía colectiva y reduce el aislamiento social.

Debilidades

- Dependencia de voluntarios: La calidad del acompañamiento puede variar según la capacitación y compromiso de los voluntarios.
- Desafíos en la moderación: Riesgo de que el espacio comunitario sea mal utilizado o genere contenido inapropiado si no se regula adecuadamente.
- Costos de mantenimiento: Sostener una plataforma funcional y segura puede requerir una inversión constante en infraestructura tecnológica y ciberseguridad.
- Riesgo legal y ético: Debe gestionarse con extremo cuidado la confidencialidad, el manejo de crisis graves y las derivaciones profesionales.

Análisis externo

Oportunidades



- Creciente conciencia sobre salud mental: Hay una tendencia global a hablar más abiertamente sobre estos temas, lo que favorece la adopción del sistema.
- Avances tecnológicos en IA y chatbots empáticos: Pueden integrarse en el futuro para mejorar la experiencia de usuario o brindar soporte inicial.
- Colaboración con instituciones educativas y ONG: Podría aumentar la legitimidad del sistema y atraer voluntarios y profesionales.
- Falta de servicios similares en algunas regiones: El sistema podría cubrir vacíos en la atención psicológica en zonas con baja cobertura profesional.

Amenazas

- Competencia de apps consolidadas: Páginas como Aquí Estoy Chat, Tu Terapia o incluso redes sociales pueden atraer al mismo público objetivo.
- Problemas de seguridad digital: El sistema puede ser blanco de ciberataques o fugas de datos sensibles.
- Saturación de voluntarios o baja participación profesional: Si la demanda crece mucho más que la oferta de apoyo, puede dañar la experiencia del usuario.

Niveles y Tipos de Sistemas de Información

Nivel Operativo

El sistema Habl.AR se enmarca dentro del Nivel Operativo. Este nivel se caracteriza por manejar operaciones diarias y transacciones rutinarias. Habl.AR facilita la gestión de turnos



para atención psicológica, el seguimiento de usuarios y voluntarios, y la administración de recursos tecnológicos y humanos, permitiendo un control operativo eficiente.

La plataforma permite optimizar procesos claves para garantizar su disponibilidad y una experiencia fluida para los usuarios, lo que es fundamental para cumplir con los objetivos planteados y responder adecuadamente a la demanda.

Sistemas de Procesamiento de Transacciones (TPS)

- Habl.AR genera y organiza información clave para la gestión operativa y táctica. Esto incluye la administración de turnos, la calificación y retroalimentación de voluntarios y profesionales, así como el acceso a recursos de autorregulación emocional.
- Facilita la comunicación efectiva entre usuarios y voluntarios a través de un chat en tiempo real, la gestión de turnos y el manejo de información de forma organizada, automatizando procesos administrativos.

Cuestionario

Las preguntas siguen un modelo de embudo porque comienzan con temas generales y cómodos (como la edad o si han hablado antes sobre sus emociones), y avanzan gradualmente hacia preguntas más personales y sensibles (como las barreras emocionales o el tipo de apoyo que necesitan). Esta estructura ayuda a generar confianza, evita que la persona se sienta invadida desde el inicio y facilita respuestas más honestas y reflexivas a medida que avanza el formulario.

Además, se utilizaron preguntas abiertas y cerradas: las cerradas permiten categorizar fácilmente las respuestas y obtener datos concretos, mientras que las abiertas brindan espacio para la reflexión personal y aportan información cualitativa valiosa para diseñar una plataforma más empática y útil.

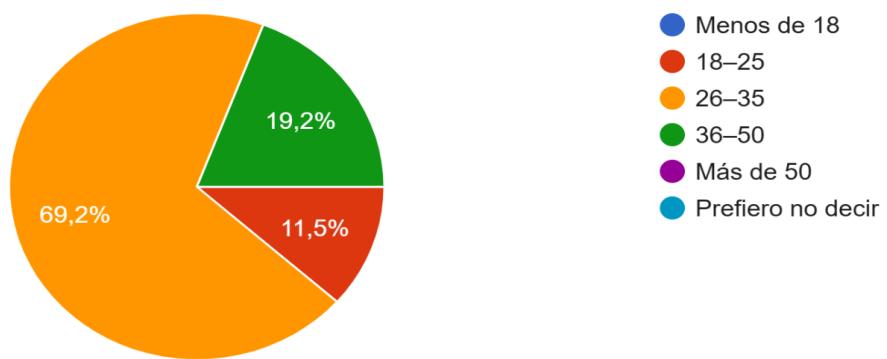


La entrevista se llevó a cabo a través de Google Forms, contando con la participación de 26 personas.

Pregunta:

Edad

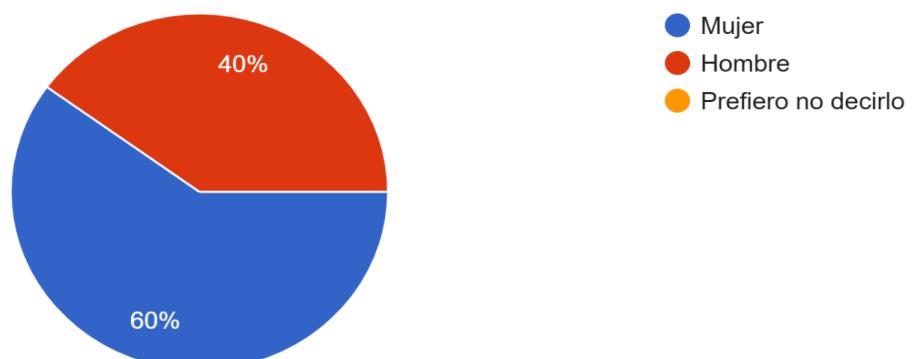
26 respuestas



Pregunta:

¿Cómo te identificás?

25 respuestas

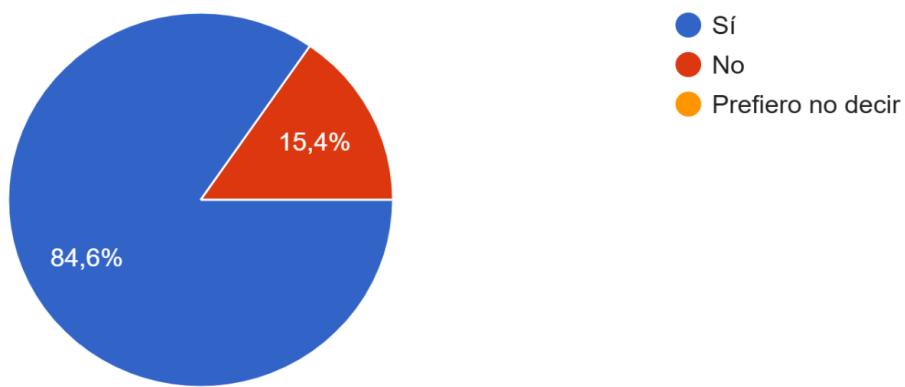


Pregunta:



¿Alguna vez has hablado con alguien sobre tus emociones o preocupaciones?

26 respuestas



Pregunta:

¿Qué te gustaría encontrar en un espacio donde puedas compartir tus pensamientos y emociones?

Respuestas:

- Si
- Comprensión
- Ser escuchada y que valoren las opiniones y pensamientos
- Cómo gestionarlas
- Ayuda
- Me gustaría encontrar técnicas para conocerme mejor y así saber gestionar mis emociones
- ser escuchado
- Alguien con empatía y que me escuche realmente.
- Contención
- Herramientas de terapia
- Que sea empático y recíproco en entendimiento aunque no se piense lo mismo.
- Respuestas a mis preguntas
- Confianza y seguridad

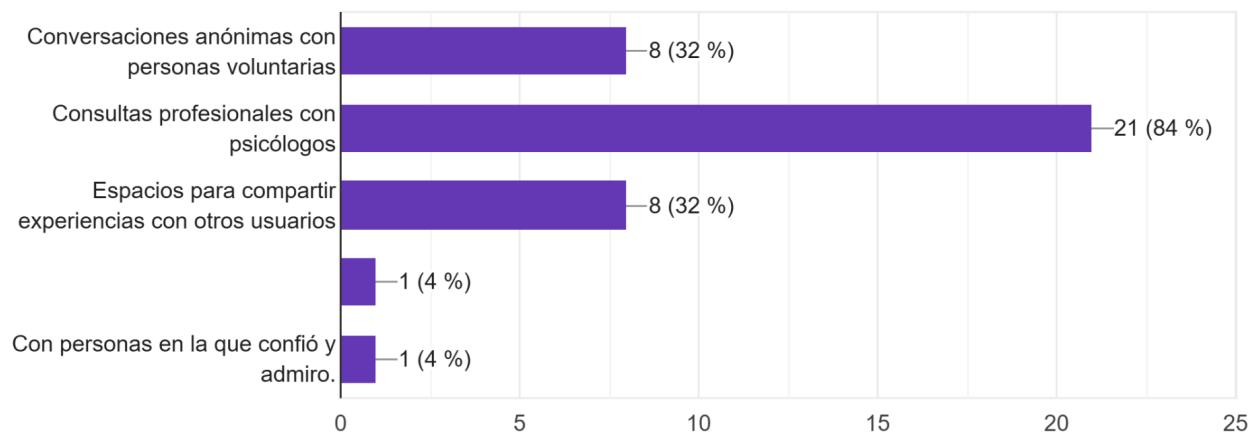


- Personas que estén 24/7 para escucha activa sin juzgar
- Me gustaría que las personas vean los errores que tienen en sí mismos y traten de mejorar de verdad y no de palabras.
- Como también que no hablen de los demás sin saber cómo fue la historia verdadera.
- Privacidad, autenticidad incluso si es incómoda. Un registro de las emociones con el tiempo
- Gente capacitada
- una visión sincera de la realidad, pero teniendo en cuenta la situación pasando; que genere seguridad y el anonimato
- Empatía
- Respuestas profesionales
- Me encantaría
- Ayuda

Pregunta:

¿Qué tipo de apoyo considerás más útil para vos?

25 respuestas



Pregunta:

¿Qué opinás de una plataforma donde puedas hablar de manera anónima con voluntarios capacitados, contactar a psicólogos si lo deseás, y compartir experiencias con otros usuarios?



Respuestas:

- Me parece buena
- Sería algo excelente
- Una buena opción
- Espectacular
- Me parece una buena opción, para quien no sabe por dónde empezar. O tiene miedo de dar el primer paso con una persona desconocida presencialmente.
- Es la mejor manera de compartir experiencias
- Opino que es una excelente idea.
- lo veo interesante
- Creo que sería muy útil y beneficioso.
- Una excelente propuesta
- No me genera confianza
- Me parece una excelente idea, muy práctica y accesible ya que se necesita mucho hoy en día para muchas personas.
- Perfecta
- Opino que me parece genial poder promover estos tipos de espacios para personas que quizás no se animan a hablar por miedos, confianzas y por cualquier otra cosa que esté atravesando y que le impida expresarse y sentirse contenido
- Genial
- Me parece excelente la propuesta
- Me parece muy bien y me gusta porque es una forma de ayudar a los que no pueden acceder a un psicólogo particular o una amistad con quien contar.
- Es buena idea
- Bien pero sin compartir información con gente anónima
- me parece una idea genial, ya que, permite la búsqueda de ayuda a través del anonimato y por gente preparada para afrontar estas situaciones
- Muy útil
- Puede ser una buena opción para las personas que tienen miedo a ser juzgadas
- Sí, sería lo mejor

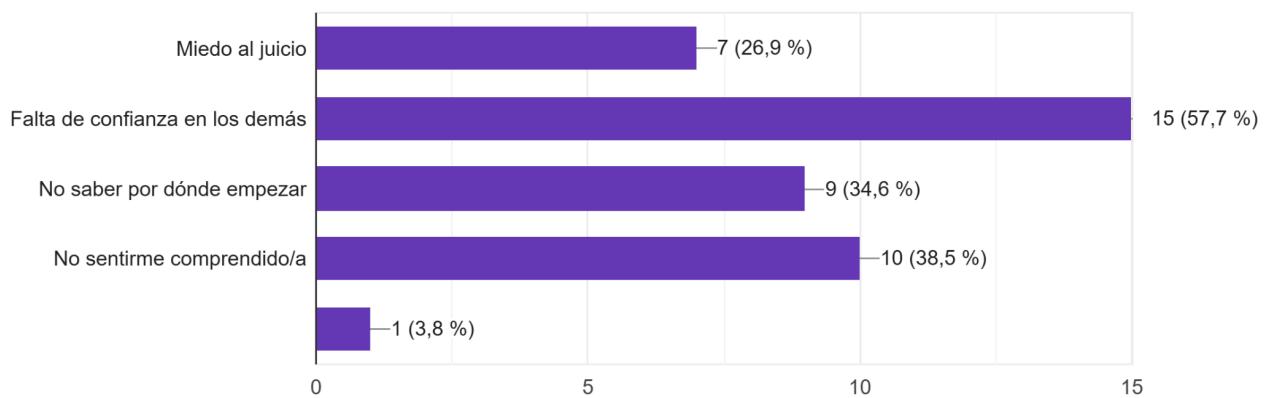


- Estaría bueno ya que uno no cuenta con recursos financieros y podríamos seguir adelante sin necesidad de dinero de por medio

Pregunta:

¿Qué te impide o ha impedido hablar sobre tu bienestar emocional?

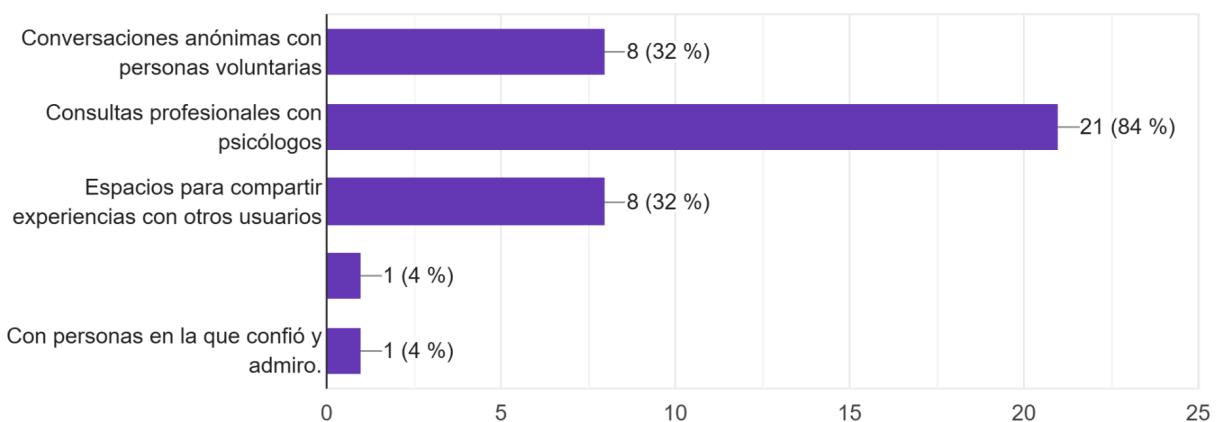
26 respuestas



Pregunta:

¿Qué tipo de apoyo considerás más útil para vos?

25 respuestas



Pregunta:



¿Qué opinás de una plataforma donde puedas hablar de manera anónima con voluntarios capacitados, contactar a psicólogos si lo deseás, y compartir experiencias con otros usuarios?

Respuestas:

- Me parece buena
- Sería algo excelente
- Una buena opción
- Espectacular
- Me parece una buena opción, para quien no sabe por dónde empezar. O tiene miedo de dar el primer paso con una persona desconocida presencialmente.
- Es la mejor manera de compartir experiencias
- Opino que es una excelente idea.
- lo veo interesante
- Creo que sería muy útil y beneficioso.
- Una excelente propuesta
- No me genera confianza
- Me parece una excelente idea, muy práctica y accesible ya que se necesita mucho hoy en día para muchas personas.
- Perfecta
- Opino que me parece genial poder promover estos tipos de espacios para personas que quizás no se animan a hablar por miedos, confianzas y por cualquier otra cosa que esté atravesando y que le impida expresarse y sentirse contenido
- Genial
- Me parece excelente la propuesta
- Me parece muy bien y me gusta porque es una forma de ayudar a los que no pueden acceder a un psicólogo particular o una amistad con quien contar.
- Es buena idea
- Bien pero sin compartir información con gente anónima
- me parece una idea genial, ya que, permite la búsqueda de ayuda a través del anonimato y por gente preparada para afrontar estas situaciones
- Muy útil
- Puede ser una buena opción para las personas que tienen miedo a ser juzgadas



-
- Sí, sería lo mejor
 - Estaría bueno ya que uno no cuenta con recursos financieros y podríamos seguir adelante sin necesidad de dinero de por medio

Pregunta:

¿Qué funciones o herramientas creés que debería tener esta plataforma para que te sientas cómodo/a utilizándolo?

Respuestas:

- Que sea lo más discreta posible
- Privacidad y que no se pueda filtrar la info mediante capturas por ejemplo o que alguien pueda saber quién soy
- Sin restricción de horario quizás
- No se
- Calidez en interfaces, fácil de manejar.
- -
- Soporte de ayuda
- que se pueda compartir tanto por escrito como por llamada
- La opción de mantener los datos y conversaciones anónimas.
- Garantía la sobre discreción
- Privacidad y seguridad.
- Que sea práctico y fácil de comprender para la persona que lo utilice
- Que haya profesionales adecuados a los temas que se dialoguen y acompañamiento
- Anonimato
- Un chat para poder hablar con alguien
- Y algunas preguntas más específicas sobre temas de la vida cotidiana, por ejemplo, ¿cómo amaneciste hoy? ¿Qué te preocupa más en este momento? ¿Cómo es el ambiente laboral donde estás? ¿Cómo estás con tu pareja? Etc...
- Sistema de emparejamientos con personas anónimas con experiencias en el caso, filtro de contenidos, un diario personal público/privado, recordatorios para trackear pensamientos y emociones, algunos tests? Espacios temáticos(duelo, ansiedad, depresión)

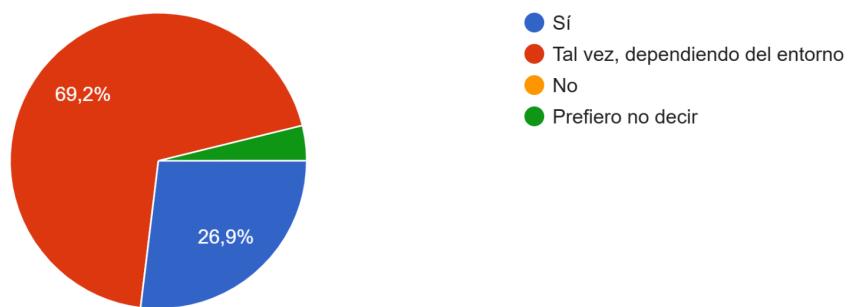


-
- Que puedas elegir el profesional con el que puedas pactar una fecha y hora para poder tener sesiones en línea. También podrían tener un historial por si quiero cambiar de doctor.
 - Escribir, espacios con actividades o ideas para el desahogo (por ejemplo, algo que ayude a regular la ansiedad en una situación de pasarla)
 - Anonimato
 - Ser anónima
 - El habla

Pregunta:

¿Te animarías a compartir tu historia si supieras que puede ayudar a otros?

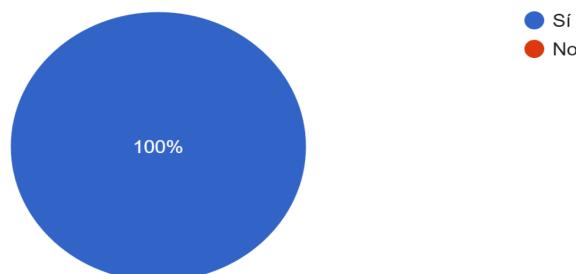
26 respuestas



Pregunta:

¿Pensás que una página web que ofrezca un espacio anónimo para hablar con voluntarios, consultar con psicólogos y compartir experiencia...ien para personas que necesitan apoyo emocional?

26 respuestas





Requerimientos del Sistema

Requerimientos de Usuario

Pregunta:

¿Qué te gustaría encontrar en un espacio donde puedas compartir tus pensamientos y emociones?

Respuesta:

- Si
- Comprensión
- Ser escuchada y que valoren las opiniones y pensamientos
- Cómo gestionarlas
- Ayuda
- Me gustaría encontrar técnicas para conocerme mejor y así saber gestionar mis emociones
- ser escuchado
- Alguien con empatía y que me escuche realmente.
- Contención
- Herramientas de terapia
- Que sea empático y recíproco en entendimiento aunque no se piense lo mismo.
- Respuestas a mis preguntas
- Confianza y seguridad
- Personas que estén 24/7 para escucha activa sin juzgar
- Me gustaría que las personas vean los errores que tienen en sí mismos y traten de mejorar de verdad y no de palabras.
- Como también que no hablen de los demás sin saber cómo fue la historia verdadera.
- Privacidad, autenticidad incluso si es incómoda. Un registro de las emociones con el tiempo
- Gente capacitada



-
- una visión sincera de la realidad, pero teniendo en cuenta la situación pasando; que genere seguridad y el anonimato
 - Empatía
 - Respuestas profesionales
 - Me encantaría
 - Ayuda

Pregunta:

¿Qué funciones o herramientas creés que debería tener esta plataforma para que te sientas cómodo/a utilizándolo?

Respuesta:

- Que sea lo más discreta posible
- Privacidad y que no se pueda filtrar la info mediante capturas por ejemplo o que alguien pueda saber quién soy
- Sin restricción de horario quizás
- No se
- Calidez en interfaces, fácil de manejar.
- -
- Soporte de ayuda
- que se pueda compartir tanto por escrito como por llamada
- La opción de mantener los datos y conversaciones anónimos.
- Garantía la sobre discreción
- Privacidad y seguridad.
- Que sea práctico y fácil de comprender para la persona que lo utilice
- Que haya profesionales adecuados a los temas que se dialoguen y acompañamiento
- Anonimato
- Un chat para poder hablar con alguien



- Y algunas preguntas más específicas sobre temas de la vida cotidiana, por ejemplo, ¿cómo amaneciste hoy? ¿Qué te preocupa más en este momento? ¿Cómo es el ambiente laboral donde estás? ¿Cómo estás con tu pareja? Etc...
- Sistema de emparejamientos con personas anónimas con experiencias en el caso, filtro de contenidos, un diario personal público/privado, recordatorios para trackear pensamientos y emociones, algunos tests? Espacios temáticos(duelo, ansiedad, depresión)
- Que puedas elegir el profesional con el que puedes pactar una fecha y hora para poder tener sesiones en línea. También podrían tener un historial por si quiero cambiar de doctor.
- Escribir, espacios con actividades o ideas para el desahogo (por ejemplo, algo que ayude a regular la ansiedad en una situación de pasarla)
- Anonimato
- Ser anónima
- El habla

Requerimientos Funcionales

1. Registro y Autenticación de Usuarios

- 1- El sistema deberá permitir el registro de usuarios con correo electrónico y contraseña.
- 2- El sistema deberá permitir el inicio de sesión con autenticación segura.
- 3- El sistema deberá permitir la recuperación de contraseña mediante un correo de recuperación.
- 4- El usuario podrá optar por un modo anónimo para interactuar en los chats.

2. Comunicación en Tiempo Real



1- El sistema deberá contar con un chat en tiempo real para la comunicación entre usuarios y voluntarios.

2- El chat deberá permitir el envío de texto, emojis.

3- El chat deberá ofrecer la opción de mantener el anonimato del usuario si así lo desea.

4- El sistema deberá permitir reportar usuarios que incumplan las normas mediante un botón “Denunciar”, cuando la suma de las denuncias lleguen al número 5, el usuario será dado de baja en la plataforma.

5- Cuando se termine el chat, deberá aparecer un modal con la pregunta de si le gustó la conversación y el emoji con los pulgares para arriba y hacia abajo, indicando que el que es para arriba signifique que si le gusto y el que es hacia abajo indique que no le gusto.

6 En el mismo modal mencionado en el punto 5, deberá tener otra pregunta que diga: ¿Hubo alguna palabra o frase que te haya hecho sentir mal?.

El usuario podrá responder esta pregunta mediante un input text.

8- Las palabras o frases que se obtengan del punto 6, serán agregadas a una lista de palabras indeseadas.

9- El sistema deberá permitir reportar conversaciones que incumplan las normas, cada vez que el sistema encuentre palabras indeseadas que no sean empáticas con el usuario común como:

- Suicidate
- Quiero que te suicides
- Quiero que te vaya mal
- Quiero que estes mal
- No me importas
- Te odio
- La gente te odia



- Las personas te odian
- El mundo va a estar mejor sin vos

El sistema arrojará un mensaje de alerta que diga que se están incumpliendo las normas, a su vez el sistema irá contando la cantidad de palabras indeseadas y a la suma de 3, el chat se cerrará automáticamente para la protección de los usuarios comunes.

3. Gestión de Turnos con Psicólogos

1- El sistema deberá permitir a los usuarios reservar turnos para atención psicológica virtual o presencial.

2 Para reservar citas médicas online, se podrá utilizar plataformas como Google Calendar, Calendly, Simply Book Me.

3- Los usuarios podrán cancelar o reprogramar sus turnos desde la plataforma.

4- El sistema aplicará un 10% de comisión sobre el monto pagado por el usuario al psicólogo en las reservas de citas online.

5- Se le deberá avisar al usuario el descuento del 10% sobre el monto pagado por el usuario. El mensaje puede ser un mensaje fijo en la sección de preguntas frecuentes o mediante correo electrónico que se le enviará al psicólogo.

4. Calificación y Retroalimentación

1- El sistema deberá permitir a los usuarios calificar mediante la suma de “Me gusta” (representado con un emoji) la atención recibida de voluntarios y profesionales.



2- El sistema deberá mostrar las calificaciones y reseñas de cada profesional y voluntario.

3- Las reseñas podrán ser anónimas para resguardar la privacidad del usuario.

4- El sistema deberá mostrar, según la calificación de la suma con más “Me gusta” de cada profesional psicológico de manera ascendente. De manera que los que tienen más “Me gusta” queden primeros.

5. Recursos de Autorregulación Emocional

1- El sistema deberá ofrecer una sección con técnicas de autorregulación como respiración, relajación y mindfulness.

2- Los usuarios podrán marcar como favoritas las técnicas que utilicen frecuentemente.

3- Se podrán agregar recursos multimedia como imágenes y videos explicativos en la sección de técnicas.

6. Espacio Comunitario de Relatos

1- El sistema deberá permitir a los usuarios compartir relatos personales y experiencias.

2- Los relatos podrán ser anónimos o identificados, según el deseo del usuario.

3- Los usuarios podrán reaccionar mediante emojis a los relatos.

7. Seguridad y Confidencialidad



1- El sistema deberá permitir al usuario eliminar sus datos y conversaciones cuando lo deseé.

8. Disponibilidad y Accesibilidad

1- El sistema deberá ser accesible desde dispositivos móviles, tablets y computadoras.

Requerimientos No Funcionales

1. Seguridad

1- La plataforma deberá cumplir con los estándares de seguridad para proteger la información personal y sensible.

2- El sistema deberá contar con mecanismos de autenticación segura y prevención de ataques (SQL Injection).

2. Usabilidad

1- El sistema deberá contar con una interfaz intuitiva y fácil de usar para personas sin conocimientos técnicos.

2- La navegación entre secciones deberá ser fluida y accesible.

3. Mantenimiento

1- El sistema deberá permitir actualizaciones sin interrumpir el servicio para los usuarios.



4. Compatibilidad

- 1- El sistema deberá ser compatible con los navegadores más utilizados: Chrome, Firefox, Safari y Edge.
- 2- La interfaz deberá adaptarse correctamente en todos los dispositivos (responsive).

Métricas de Requerimientos de Software

Método Ambigüedad

Requerimiento: "El sistema deberá permitir el inicio de sesión con autenticación segura."

- Término ambiguo: "segura".

Requerimiento: El sistema deberá permitir reportar conversaciones inapropiadas o usuarios que incumplan las normas.

- Término ambiguo: "inapropiadas".

Requerimiento: El sistema deberá permitir a los usuarios calificar la atención recibida de voluntarios y profesionales.

- Término ambiguo: "calificar".

Requerimiento: El sistema deberá mostrar las calificaciones y reseñas de cada profesional y voluntario.

- Término ambiguo: "calificaciones".



Requerimiento: La plataforma deberá cumplir con los estándares de seguridad para proteger la información personal y sensible.

- Término ambiguo: “seguridad”.

Requerimiento: El sistema deberá contar con una interfaz intuitiva y fácil de usar para personas sin conocimientos técnicos.

- Término ambiguo: “intuitiva y fácil”.

Requerimiento: La navegación entre secciones deberá ser fluida y accesible.

- Término ambiguo: “fluida y accesible”.

Requerimiento: El sistema deberá permitir actualizaciones sin interrumpir el servicio para los usuarios.

- Término ambiguo: “actualizaciones”.

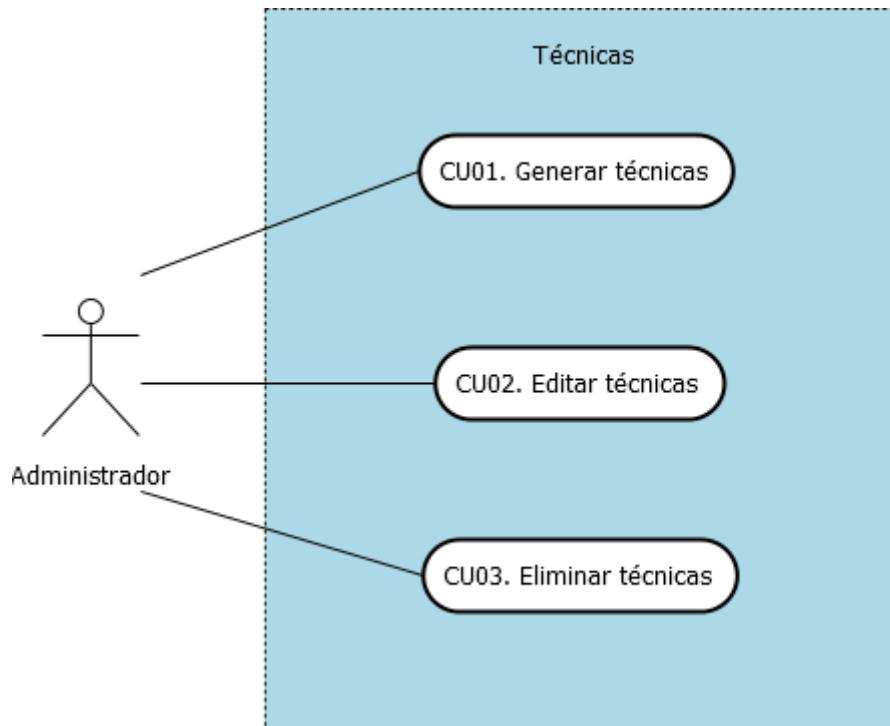
Resultado:

- Total Ambigüedad: 10
- Total palabras: 775
- Índice de Ambigüedad: $(10 / 775) * 100 = 1,29\%$.

El resultado indica que el nivel de ambigüedad es bajo y la claridad es alta.

Casos de usos

Caso de Uso Técnicas:



Nombre del caso de uso: Administrar Técnicas.

Interesados: Administrador.

Descripción: Permite al administrador poder administrar las técnicas de la página.

Precondición: Haberse registrado e iniciado sesión.

CU01:

Actor	Sistema
Hacer click en “Técnicas”	
	Muestra la pantalla de técnicas
Hace click en “Agregar”	
Agrega el contenido de la técnica	
	Muestra los contenidos



Hace click en “Cargar”	
	Carga los contenidos

Postcondiciones:

1. La nueva técnica queda registrada en el sistema.
2. La técnica está disponible para los usuarios del sistema.
3. El listado de técnicas se actualiza, incluyendo la nueva técnica agregada.

CU02:

Actor	Sistema
Hacer click en “Técnicas”	
	Muestra la pantalla de técnicas
Hace click en “Editar”	
Agrega contenidos nuevos actualizados	
	Muestra los contenidos actualizados
Hace click en “Cargar”	
	Carga los contenidos actualizados

Postcondiciones:

- La técnica seleccionada se actualiza correctamente con los nuevos contenidos proporcionados por el administrador.
- Los cambios quedan reflejados en la base de datos del sistema.
- La pantalla de técnicas muestra la información actualizada, confirmando visualmente que la edición fue exitosa.
- La versión anterior de la técnica ya no está disponible.



Actor	Sistema
Hacer click en “Técnicas”	
	Muestra las técnicas
Hace click en el botón de “Agregar a favoritos”	
	Error en la conexión o en el guardado
	Muestra mensaje de error: “No se pudo guardar. Inténtalo nuevamente.”
	Permite reintentar

Postcondiciones: No se guarda la técnica. Se informa el problema y se ofrece reintento.

CU03:

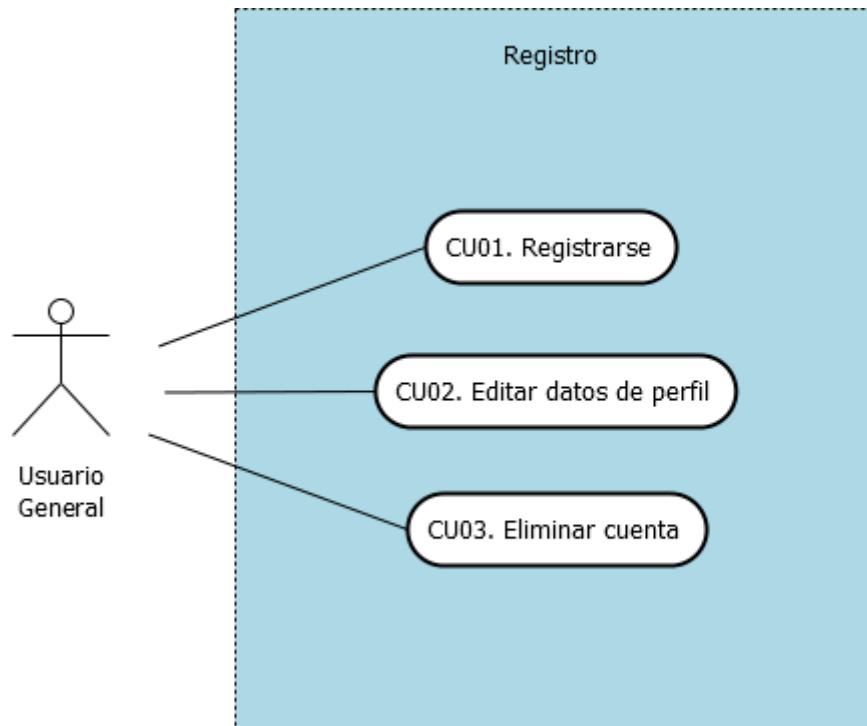
Actor	Sistema
Hacer click en “Técnicas”	
	Muestra la pantalla de técnicas
Hace click en “Eliminar”	
	Muestra una ventana de advertencia: “Seguro deseas eliminar”
Hace click en “Aceptar”	
	Elimina la técnica

Postcondición:

- La cuenta esté activada y que el administrador pueda acceder a ella.
- Los cambios quedan reflejados en la base de datos del sistema.



Caso de Uso Usuario General



Nombre del caso de uso: Registrarse

Interesados: Usuario General

Descripción: Permite al usuario poder crear su cuenta.

Precondición: Haber ingresado a la página Habl.Ar

CU01:

Actor	Sistema
Hacer click en “Registrarse”	
	Muestra la pantalla de registro de usuario
Escribe datos de usuario	



Hacer click en aceptar	
	Registrar Nuevo Usuario

En caso de realizarse con éxito, se muestra un mensaje de registro exitoso.

Postcondición:

- El nuevo usuario ha sido registrado en el sistema y puede iniciar sesión.
- Los datos del usuario se almacenan correctamente en la base de datos.
- El sistema puede redirigir al usuario a una pantalla de bienvenida, login o inicio.

Actor	Sistema
Hacer click en “Crear Una Cuenta”	
	Muestra la pantalla de gestión de cuenta
Escribe datos de usuario	
Hacer click en “Cancelar”	
	Vuelve a la pantalla anterior

En caso de no realizarse con éxito, se muestra un mensaje de error.

Postcondición:

- No se guarda ningún dato ingresado por el usuario.



- El sistema vuelve a la pantalla anterior (por ejemplo, login o pantalla de inicio).
- El estado del sistema permanece sin cambios respecto a usuarios registrados.

CU02:

Nombre del caso de uso: Editar datos de perfil

Interesados: Usuario General

Descripción: Permite al usuario general poder modificar los datos de su cuenta.

Precondición: Haberse registrado e iniciado sesión.

Actor	Sistema
Hacer click en “Perfil”	
	Muestra la pantalla de datos actuales del usuario
Hacer click en “Editar”	
Edita sus datos actuales	
	Muestra los datos actualizados
Hace click en “Cargar”	
	Carga los datos actualizados

En caso de realizarse con éxito, se muestra un mensaje de datos actualizados con éxito.

Postcondición:

- Los datos del perfil del usuario han sido actualizados correctamente en el sistema.
- El sistema muestra los datos modificados y reflejados en la interfaz.
- La información persistente (por ejemplo, en base de datos) fue modificada.



Actor	Sistema
Hacer click en “Perfil”	
	Muestra la pantalla de datos actuales del usuario
Hacer click en “Editar”	
Edita sus datos actuales	
Hace click en “Cancelar”	
	Muestra la pantalla de datos actuales del usuario sin modificarlos

En caso de no realizarse con éxito muestra un mensaje de error.

Postcondición:

- No se realizaron cambios en los datos del perfil del usuario.
- El sistema mantiene la información original.
- Se muestra al usuario la vista del perfil con los datos sin modificar.

CU03:

Nombre del caso de uso: Eliminar Cuenta

Interesados: Usuario General

Descripción: Permite al usuario poder eliminar su cuenta del sistema.

Precondición: Haberse registrado e iniciado sesión.

Actor	Sistema
Hacer click en “Perfil”	



	Muestra la pantalla de datos actuales del usuario
Hacer click en “Eliminar Cuenta”	
	Elimina al usuario

En caso de realizarse con éxito, se muestra un mensaje de cuenta eliminada con éxito.

Postcondición:

- La cuenta del usuario ha sido eliminada permanentemente del sistema.
- Los datos asociados al usuario (nombre, contraseña, etc) se eliminan.
- El usuario es deslogueado y redirigido a la pantalla de inicio.

Actor	Sistema
Hacer click en “Perfil”	
	Muestra la pantalla de datos actuales del usuario
Hacer click en “Eliminar Cuenta”	
	Mensaje: “Seguro desea eliminar”
Hacer click en “Cancelar”	
	Muestra la pantalla de datos actuales del usuario sin modificarlos

En caso de no realizarse con éxito muestra un mensaje de error.

Postcondición:

- La cuenta del usuario no se elimina.
- Se mantiene toda la información sin cambios.



- El sistema vuelve a mostrar la pantalla de perfil con los datos actuales.

Caso de uso Chat

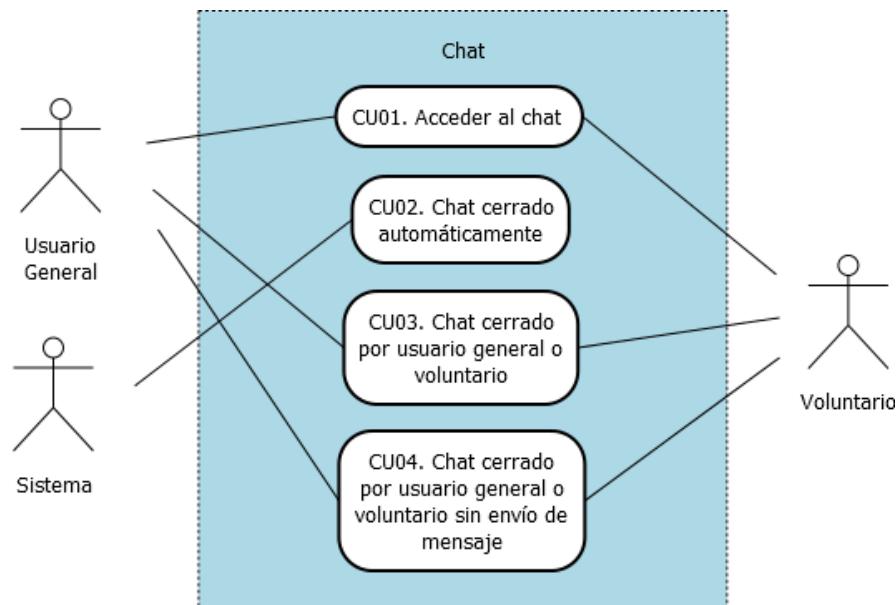
Nombre del caso de uso: Chatear

Interesados: Usuario (general o voluntario)

Descripción: Permite al usuario iniciar y mantener una conversación en tiempo real con otra persona.

Precondición:]

- El usuario debe estar registrado e iniciar sesión en el sistema.
- Debe haber al menos un contacto disponible para chatear.



CU01:

Nombre del caso de uso: Acceder al chat

Interesados: Usuario General y voluntario

Descripción: Permite al usuario poder chatear con un voluntario.

Precondición: Haberse registrado e iniciado sesión.



Actor	Sistema
Hacer click en "Chatear"	
	Muestra la ventana de chat
Asigna un voluntario disponible	
Usuario o voluntario escriben y envían mensajes	
	Muestra los mensajes en tiempo real en ambos extremos
Usuario o voluntario hacen clic en "Finalizar Chat"	
	Cierra el chat

Postcondiciones: El chat finaliza correctamente por acción de una de las partes.

CU02:

Nombre del caso de uso: Chat cerrado automáticamente

Interesados: Sistema

Descripción: Permite al sistema cerrar el chat automáticamente a los 60 minutos.

Precondición: Haberse iniciado un chat.

Actor	Sistema
Hacer click en "Chatear"	
	Muestra la ventana de chat
Asigna un voluntario disponible	
Usuario o voluntario escriben y envían mensajes	



	Muestra los mensajes en tiempo real en ambos extremos
	Verifica si el chat sigue activo después de 60 minutos sin cierre manual
	Cierra el chat
	Notifica a ambos usuarios que el chat fue cerrado por tiempo límite

Postcondiciones:

- El chat se cierra automáticamente.
- Ambos usuarios son notificados del cierre automático por tiempo.

CU03:

Nombre del caso de uso: Chat cerrado por usuario general o voluntario sin envío de mensaje.

Interesados: Usuario General y voluntario

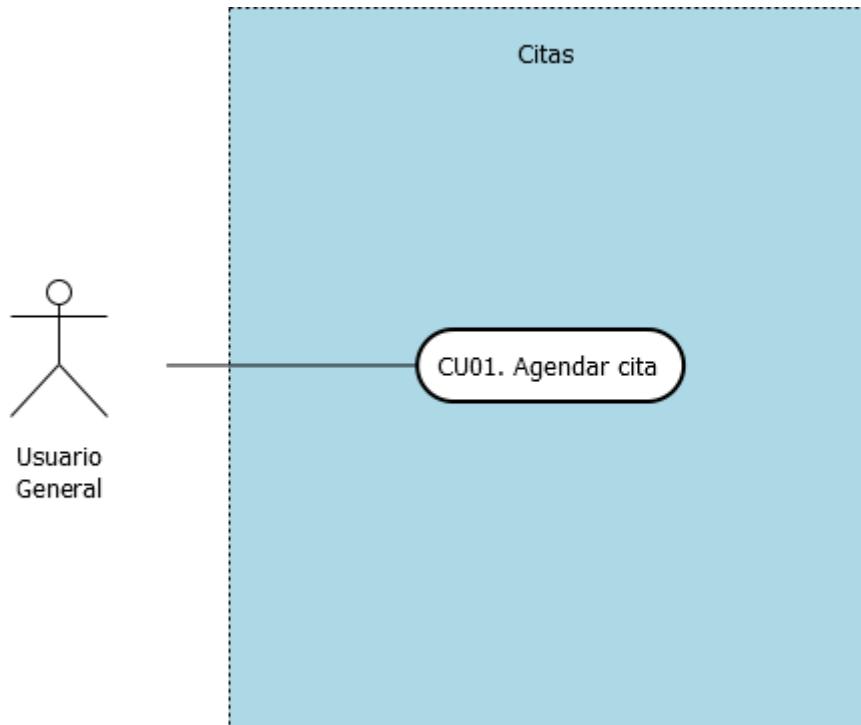
Descripción: Permite al usuario general voluntario cerrar el chat sin envío de mensaje.

Precondición: Haberse iniciado un chat.

Actor	Sistema
Hace click en "Chatear"	
	Muestra la ventana de chat
Hace click en "Finalizar Chat"	
	Cierra el chat



Caso de Uso Cita



CU01:

Nombre del caso de uso: Agendar cita

Interesados: Usuario general

Descripción: Permite al usuario seleccionar la fecha para ser atendido por el psicólogo.

Precondición:

- El usuario debe estar registrado e iniciar sesión.
- Debe estar visualizando el calendario con las fechas disponibles del psicólogo.



Actor	Sistema
Hacer click en “Psicólogos”	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige un psicólogo	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en “Agendar cita”	
	Muestra el calendario con las citas disponibles
Hace click en la fecha y hora disponible	
Elige modalidad virtual o presencial	
Hace click en confirmar cita	
	Agenda la cita
	Notifica a ambos usuarios que se agendó la cita

Postcondición: El usuario y el psicólogo reciben una notificación de que la cita fue agendada.

Actor	Sistema
Hacer click en “Psicólogos”	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige un psicólogo	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en “Agendar cita”	



	Muestra el calendario con las citas disponibles
Hace click en la fecha y hora disponible	
Elige modalidad virtual o presencial	
Hace click en confirmar cita	
	El sistema falla en agendar la cita
	Muestra mensaje: "No se pudo guardar la cita. Inténtalo nuevamente."
	Permite reintentar

Postcondiciones:

- No se guarda la calificación.
- Se informa al usuario y se le ofrece reintentar.

Actor	Sistema
Hacer click en "Psicólogos"	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige un psicólogo	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Agendar cita"	
	Muestra el calendario con las citas disponibles
Hace click en la fecha y hora disponible	
Elige modalidad virtual	
Hace click en cancelar cita	

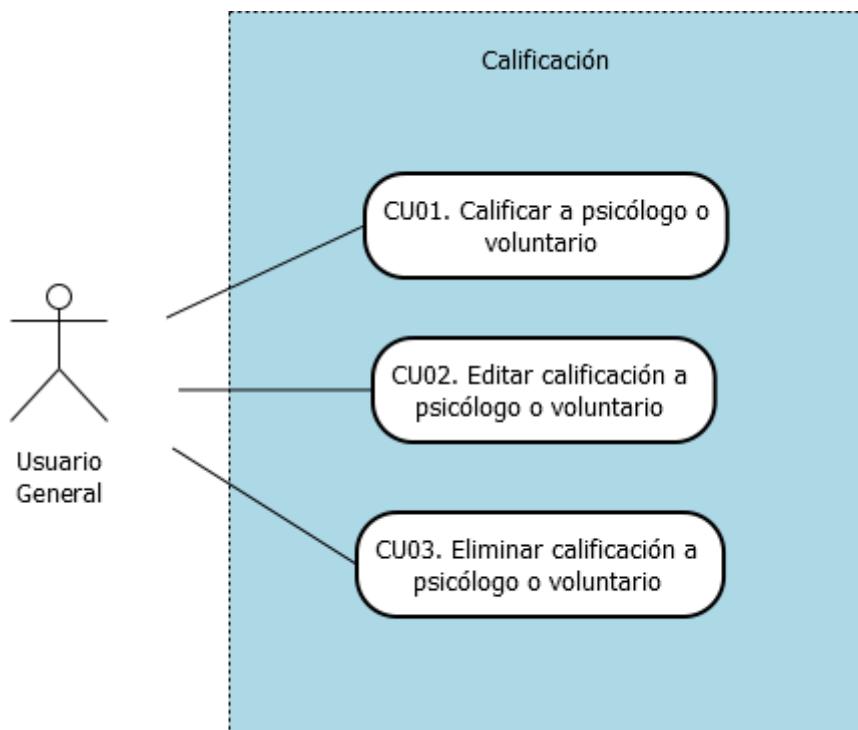


	Vuelve a pantalla "Psicólogos"
--	--------------------------------

Postcondición:

- No se envían notificaciones.
- El sistema retorna al usuario a la pantalla de listado de psicólogos sin guardar cambios.

Caso de Uso Calificación



CU01:

Nombre del caso de uso: Calificar a psicólogo o voluntario

Actores: Usuario General

Descripción: Permite al usuario calificar su experiencia con el psicólogo luego de una cita, utilizando un sistema de estrellas (de 1 a 5).



Precondiciones:

- El usuario debe haber asistido a una cita finalizada.
- Debe haber iniciado sesión en la plataforma.

Actor	Sistema
Ingresar a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige un psicólogo	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Calificar"	
Selecciona de 1 a 5 estrellas	
	Guarda la calificación y muestra mensaje: "Gracias por calificar"

Postcondiciones: La calificación se guarda en el sistema y queda asociada al psicólogo.

Actor	Sistema
Ingresar a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige un psicólogo	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Calificar"	
Selecciona de 1 a 5 estrellas	
	El sistema falla en guardar la calificación



	Muestra mensaje: "No se pudo guardar la calificación. Inténtalo nuevamente."
	Permite reintentar

Postcondiciones:

- No se guarda la calificación.
- Se informa al usuario y se le ofrece reintentar.

Actor	Sistema
Ingresar a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige un psicólogo	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Calificar"	
Selecciona de 1 a 5 estrellas	
Hace click en "Cancelar"	
	Vuelve al perfil del psicólogo

Postcondiciones: No se guarda la calificación.

CU02:

Nombre del caso de uso: Editar calificación a psicólogo o voluntario

Actores: Usuario General

Descripción: Permite al usuario editar la calificación de su experiencia con el psicólogo.

Precondiciones:



- El usuario debe haber realizado una calificación.
- Debe haber iniciado sesión en la plataforma.

Actor	Sistema
Ingresar a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige psicólogo que lo calificó	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Editar calificación"	
	Muestra la calificación
Selecciona de 1 a 5 estrellas	
	Guarda la calificación actualizada y muestra mensaje: "Gracias por calificar"

Postcondiciones: La calificación actualizada se guarda en el sistema y queda asociada al psicólogo.

Actor	Sistema
Ingresar a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige psicólogo que lo calificó	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Editar calificación"	
	Muestra la calificación



Selecciona de 1 a 5 estrellas	
	El sistema falla en guardar la calificación
	Muestra mensaje: "No se pudo guardar la calificación. Inténtalo nuevamente."
	Permite reintentar

Postcondiciones:

- No se guarda la calificación.
- Se informa al usuario y se le ofrece reintentar.

Actor	Sistema
Ingrresa a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige psicólogo que lo calificó	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Editar calificación"	
	Muestra la calificación
Selecciona de 1 a 5 estrellas	
Hace click en "Cancelar"	
	Muestra perfil de psicólogo

Postcondiciones: No se guarda la calificación.

CU03:



Actor	Sistema
Ingres a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige psicólogo que lo calificó	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en “Eliminar calificación”	
	Muestra un mensaje de “Seguro desea eliminar calificación”
Hace click en “Aceptar”	
	Elimina calificación

Postcondiciones: Se elimina la calificación.

Actor	Sistema
Ingres a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige psicólogo que lo calificó	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en “Eliminar calificación”	
	Muestra un mensaje de “Seguro desea eliminar calificación”
Hace click en “Aceptar”	
	El sistema falla en eliminar la calificación



	Muestra mensaje: "No se pudo eliminar la calificación. Inténtalo nuevamente."
	Permite reintentar

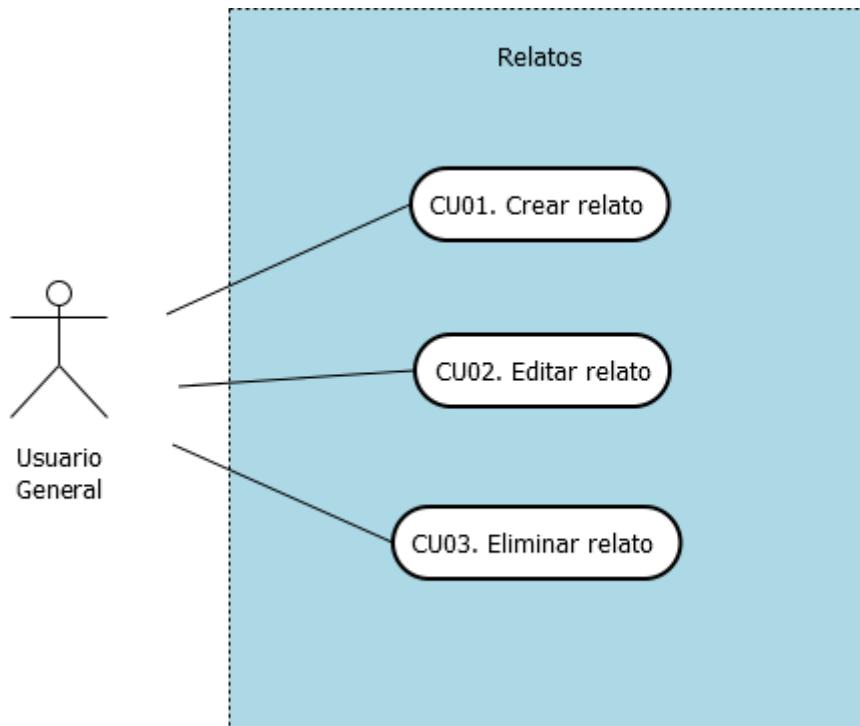
Postcondiciones:

- No se elimina la calificación.
- Se informa al usuario y se le ofrece reintentar.

Actor	Sistema
Ingresar a la sección de psicólogos	
	Muestra la pantalla de psicólogos
Elige psicólogo que lo calificó	
	Muestra el perfil del psicólogo
Hace click en "Eliminar calificación"	
	Muestra un mensaje de "Seguro desea eliminar calificación"
Hace click en "Cancelar"	
	Vuelve al perfil del psicólogo

Postcondiciones: No se modifica la calificación.

Caso de Uso Relatos



Nombre del caso de uso: Crear y publicar un relato

Actores: Usuario General

Descripción: Permite al usuario escribir un relato personal y publicarlo en la sección de relatos para que otros usuarios puedan leerlo.

Precondiciones:

- El usuario debe estar registrado e iniciar sesión.

CU01:

Actor	Sistema
Hace click en la sección “Relatos”	
	Muestra la lista de relatos y opción “Escribir relato”
Hace click en “Escribir relato”	



	Muestra un formulario con campos: título y contenido
Escribe el título y el contenido del relato	
Hace clic en “Publicar”	
	Guarda el relato y lo publica en la sección de relatos
	Muestra mensaje: “Tu relato fue publicado con éxito”

Postcondiciones:

- El relato queda publicado y visible para otros usuarios.

CU02:

Actor	Sistema
Hace click en la sección “Relatos”	
	Muestra la lista de relatos y opción “Escribir relato”
Hace click en “Escribir relato”	
	Muestra un formulario con campos: título y contenido
Escribe el título y el contenido del relato	
Hace clic en “Publicar”	
	Falla en guardar el relato
	Muestra mensaje de error: “No se pudo publicar el relato. Intenta nuevamente.”
	Permite reintentar



Postcondiciones: El relato no se publica.

CU03:

Actor	Sistema
Hace clic en la sección “Relatos”	
	Muestra la lista de relatos y opción “Escribir relato”
Hace click en “Escribir relato”	
	Muestra un formulario con campos: título y contenido
Escribe el título y el contenido del relato	
Hace click en “Cancelar”	
	Descarta el contenido y vuelve a la pantalla anterior

Postcondiciones:

- El contenido del relato no se guarda.
- El sistema descarta los cambios.

Diagrama Entidad Relación

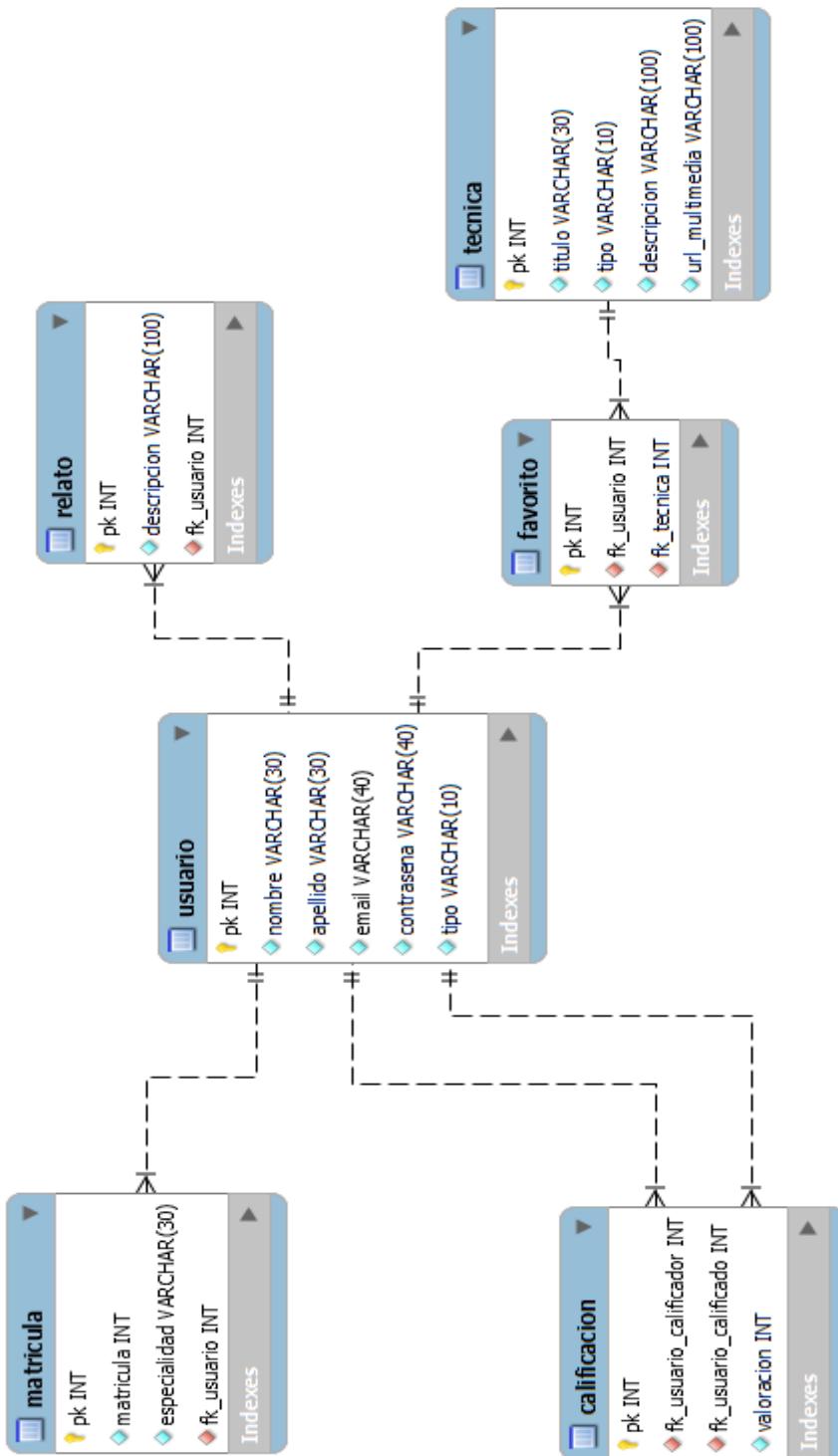
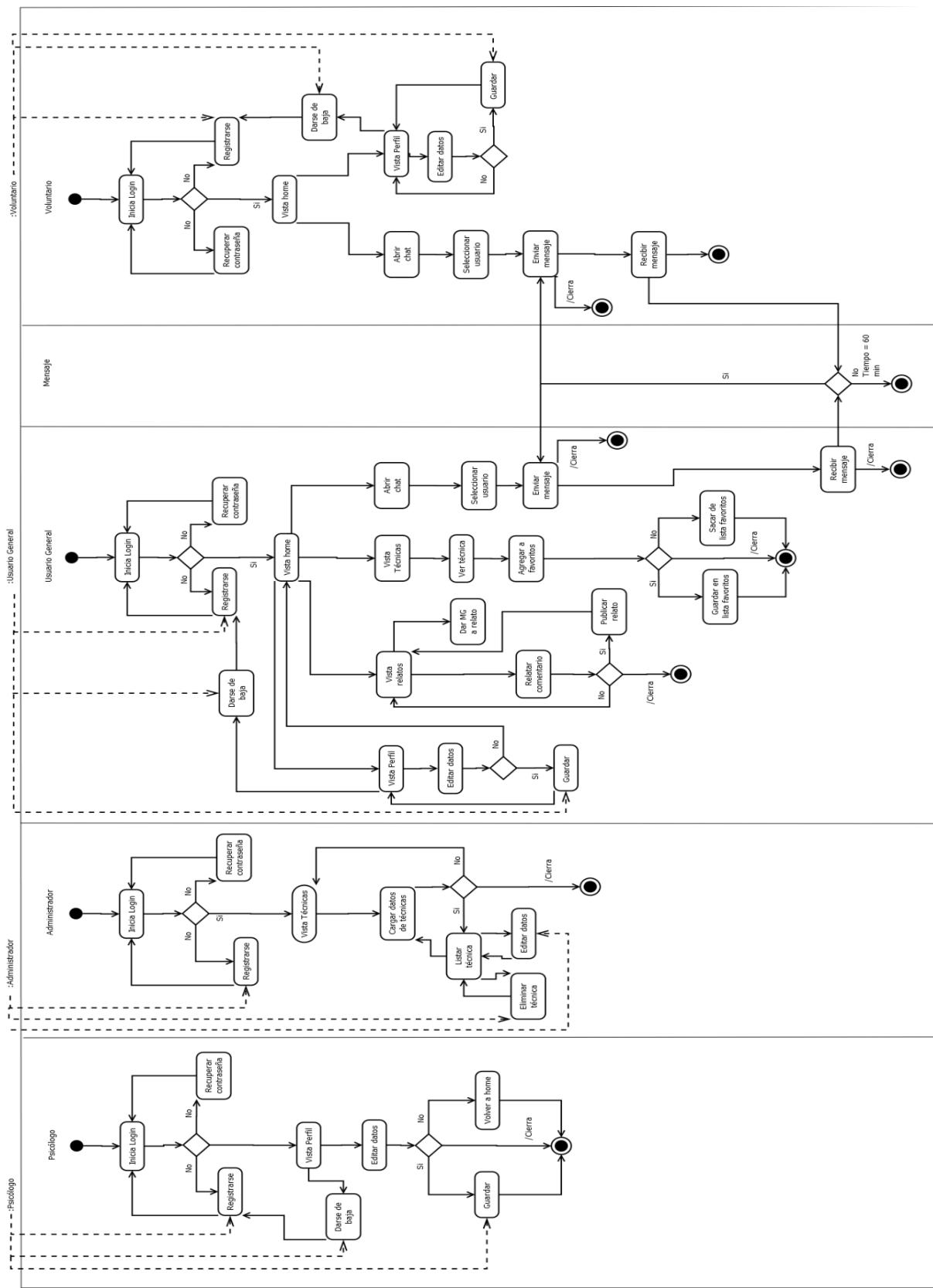


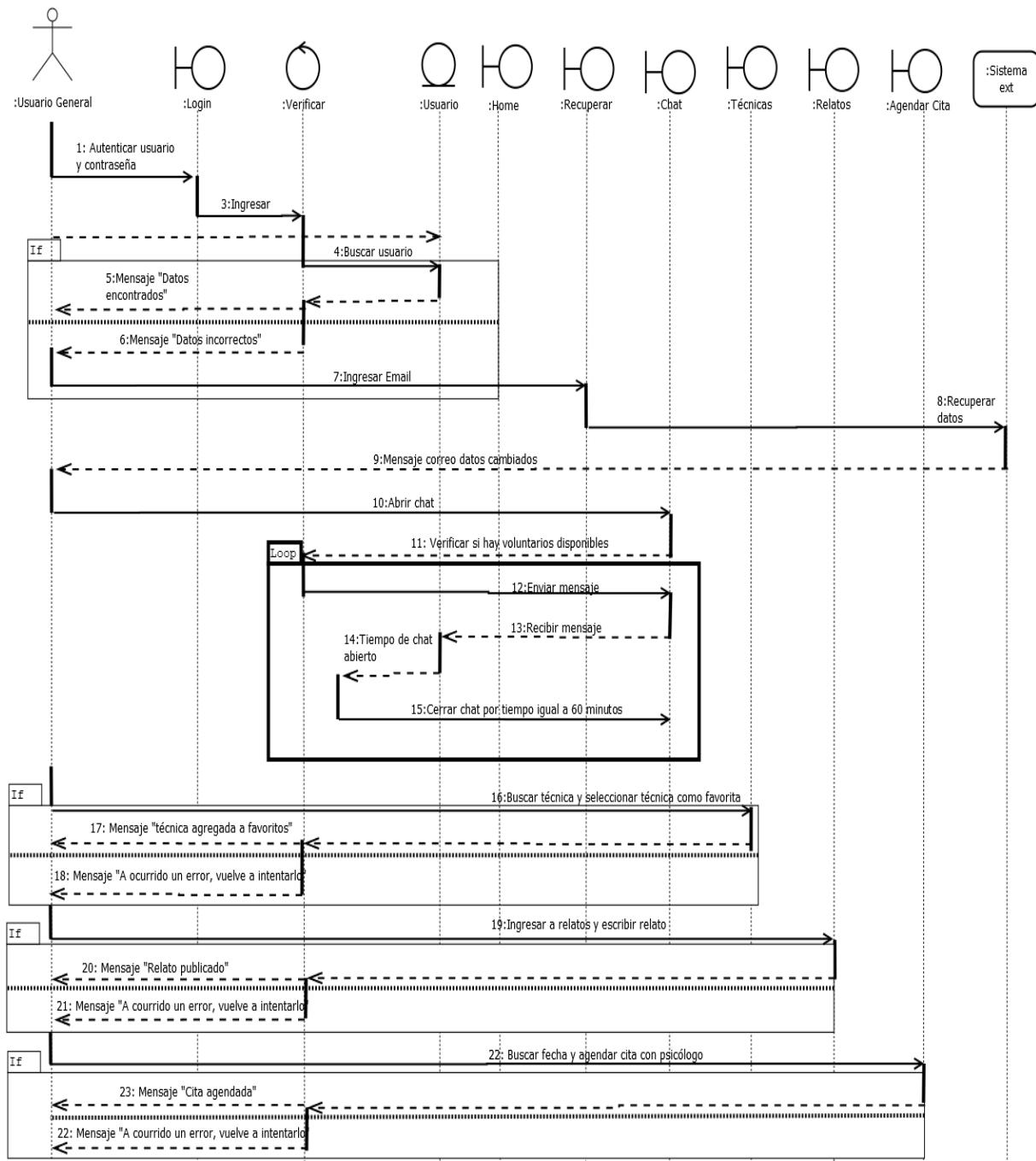
Diagrama de Actividad



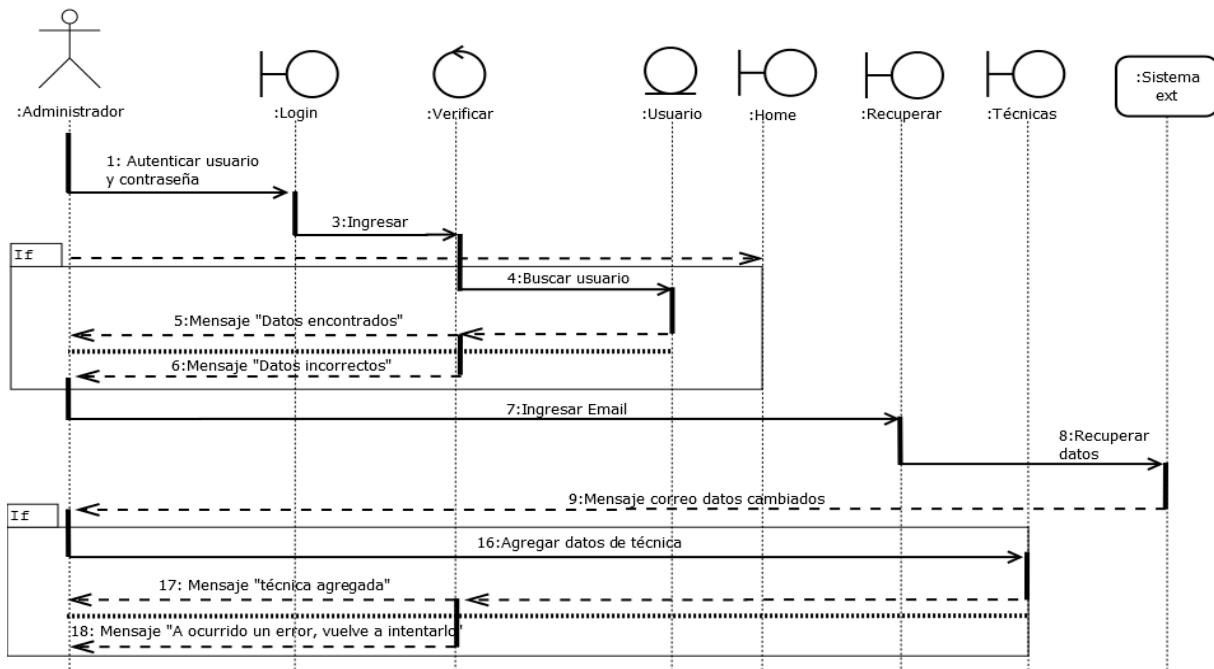


Diagramas de Secuencias

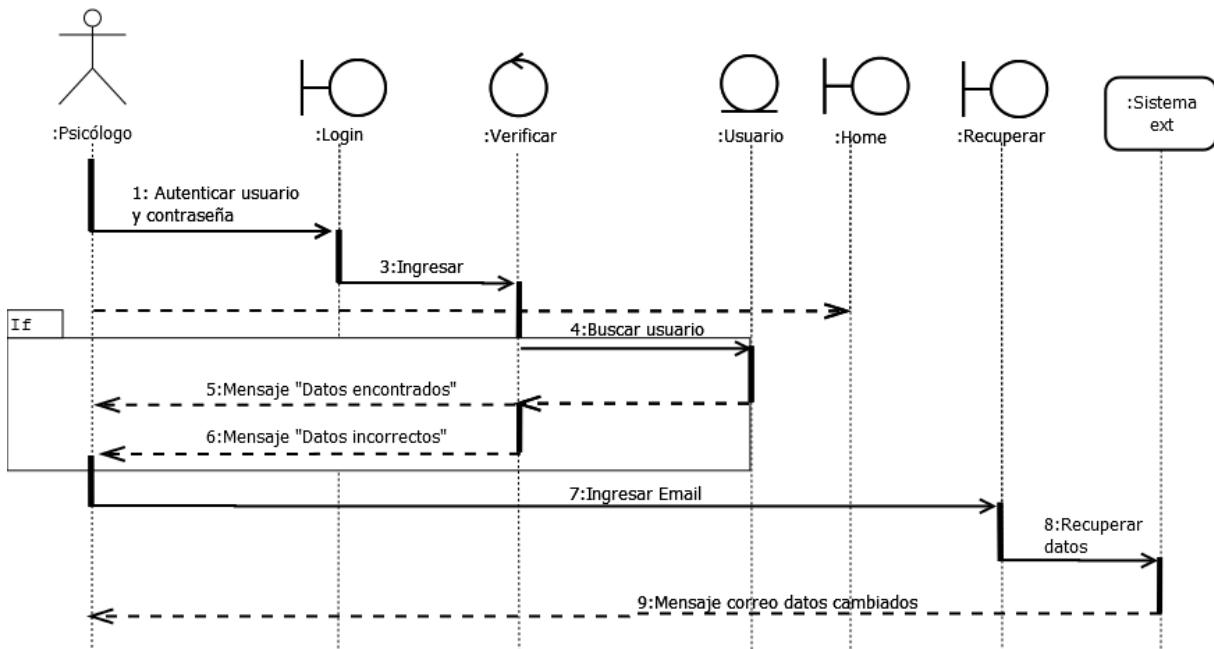
Usuario General



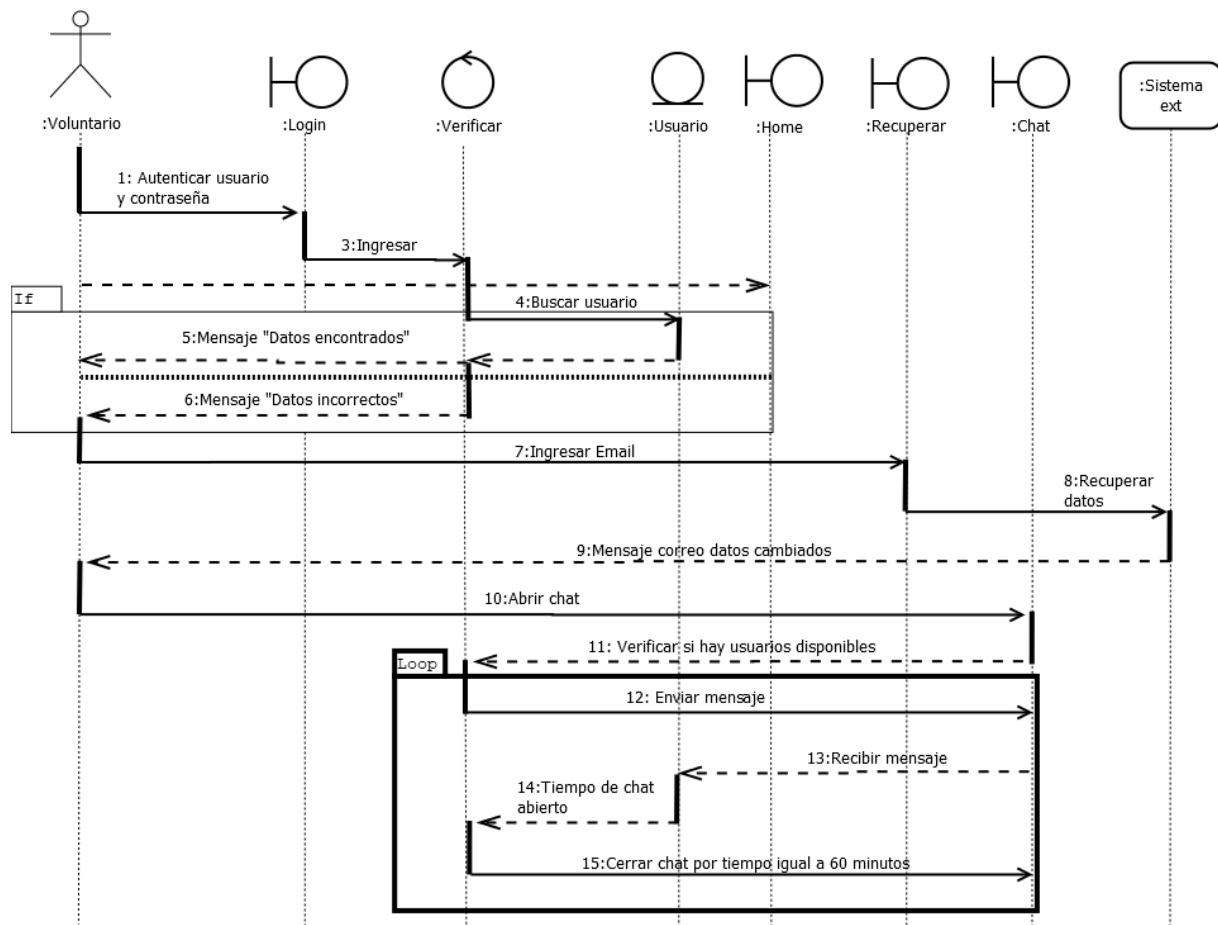
Administrador



Psicólogo



Voluntario



Pantallas

Pantalla Home



¿Qué es Habl.Ar?



En un mundo donde muchas veces el dolor se oculta detrás del silencio, nace esta plataforma con un propósito claro: brindar apoyo, contención y orientación a quienes enfrentan situaciones de bullying, acoso, o cualquier forma de maltrato.

Nuestro objetivo es que te sientas escuchado y acompañado. Contamos con voluntarios que responden tus dudas y/o problemas en el menor tiempo posible. También ofrecemos la posibilidad de sacar turnos para hablar con profesionales de la salud mental.



Acá vas a encontrar un espacio seguro, donde podés hablar de forma anónima. Porque hablar sana, y nadie merece atravesar momentos difíciles en soledad.

[Abrir chat](#)



Técnicos

Login

Regístrate



Pantalla Chat





apoyo, contención y orientación a quienes enfrentan situaciones de bullying, acoso, o cualquier forma de violencia.

Nuestro objetivo es que te sientas escuchado y acompañado. Contamos con voluntarios que responden tus dudas y/o problemas en el menor tiempo posible. También ofrecemos la posibilidad de sacar turnos para hablar con profesionales de la salud mental.



Acá vas a encontrar un espacio seguro, donde puedes expresarte de forma anónima. Porque hablar sano, y nadie mejor que tú para manejar tus propios momentos difíciles en soledad.

Habl.Ar

Técnicas
Login
Registrate
?

Cancel Submit

Pantalla Técnicas



Técnicos Login Registrarse Preguntas Frecuentes

Relajate !



Técnica: Respiración 4-7-8

Descripción: La técnica de respiración 4-7-8 es un ejercicio simple que ayuda a reducir la ansiedad, mejorar el sueño y calmar la mente. Se basa en controlar la respiración siguiendo un ritmo específico.

Instrucciones paso a paso: Sentate o recostate en un lugar cómodo. Mantené la espalda recta si estás sentado. Cerrá los ojos y respirá profundamente por la nariz durante 4 segundos. Retené el aire en tus pulmones durante 7 segundos. Exhalá lentamente por la boca durante 8 segundos, haciendo un sonido suave de "shhh". Repetí el ciclo de 3 a 4 veces, o hasta sentirte más tranquilo/a.

Beneficios: Disminuye la ansiedad y el estrés. Ayuda a relajarse antes de dormir. Estabiliza el ritmo cardíaco. Promueve la concentración y el control emocional.



Técnicas

Login

Registrarse



Pantalla Login



Habl.Ar

Técnicas Login Registrarse Preguntas Frecuentes

Nombre

Ingresar con email

Contraseña

Habl.Ar

Técnicas
Login
Registrarse
?

Pantalla Registro



Habl.Ar

Técnicas Login Regístrate Preguntas Frecuentes

Nombre

Email address

We'll never share your email.

Contraseña

Tipo de usuario

Habl.Ar

Técnicas
Login
Regístrate
?

Pantalla Preguntas Frecuentes



Técnicas Login Regístrate Preguntas Frecuentes

Dudas



1. ¿Es confidencial lo que comarto en el chat?

Sí. Todo lo que compartís en Habl.Ar es confidencial. No se guarda información personal y podés hablar de manera anónima.

2. ¿Quién responde en el chat?

Voluntarios capacitados para brindar escucha activa, contención y orientación. No reemplazan a un profesional de la salud mental, pero están para ayudarte.

3. ¿Qué hago si necesito ayuda urgente?

Habl.Ar no está diseñado para emergencias. Si estás en peligro o necesitás ayuda inmediata, contactá con una línea de emergencia o servicio profesional de tu zona.



Técnicas

Login

Regístrate

