Marcus'Mood
Manual de uso

Tu compañero personal para la autorregulación emocional, basado en la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT).

CAPÍTULO 1

Visión general

Marcus'Mood te ayuda a reconocer tus emociones, a situarlas y a encontrar estrategias adecuadas para regularlas. La app se basa en los principios de la **Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)** y en el **modelo de emociones de Plutchik**.

En la versión actual, todas las funciones están disponibles gratis. La IA opcional requiere tu propia clave API. Se aplican las condiciones y los posibles costes del proveedor elegido.

Un registro de emociones como base para conversar en terapia.

¿Qué puede hacer Marcus'Mood?

FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Seguimiento del estado de ánimo	Registrar emociones, valorar su intensidad, reconocer patrones
MoodCards	Autoevaluación interactiva con tarjetas de emociones
Más de 280 habilidades	Estrategias de afrontamiento según los cuatro módulos DBT, 117 de ellas skills DBT (se muestran u ocultan con el botón DBT+)
Recomendaciones de skills adecuadas	Según emoción, intensidad y reactividad; PLEASE añade autocuidado
Análisis de voz con IA	Opcional: transcribir y analizar notas de voz (Google Gemini, Groq u OpenRouter, con tu propia clave API)

FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Evaluación	Calendario con picos diarios, cuatro gráficos, estilo de vida (PLEASE), interpretación opcional con IA e informes PDF
Herramientas	Ejercicios de respiración, grounding, pulsos binaurales y más
Objetivo diario	Autorreflexión diaria con racha y frases motivadoras
Cifrado	Cifrado opcional con contraseña de todos los datos de la app
Entradas locales	Entradas en el dispositivo; IA y copia de Google solo con permiso expreso
Offline	Funciones principales sin conexión; IA y copia de Google requieren internet
Ayuda y emergencia	Salvavidas arriba en la pantalla de inicio y en el menú: líneas de crisis según tu idioma y tu contacto de emergencia
Ayuda en la app	Ocho tours de introducción, el signo de interrogación de la cabecera con explicaciones de la página, instrucciones, contexto (conocimientos de fondo) y preguntas frecuentes

En muchas páginas, el **signo de interrogación** de la cabecera de la app abre una explicación; si una página tiene varias, aparecen reunidas en una sola hoja.

En **Acerca de Marcus'Mood**, el bloque **La familia Marcus** presenta las apps hermanas Marcus'Mind y Marcus'Mend, además del canal **Marcus Modus en YouTube**, que muestra skills de la DBT en situaciones cotidianas. Las apps son independientes; entre ellas no se transfiere ningún dato.

CAPÍTULO 2

Pantalla de inicio

La pantalla de inicio es tu punto de partida para el seguimiento del estado de ánimo.



Pantalla de inicio

Ayuda y emergencia (salvavidas)

Arriba en la pantalla de inicio y en el menú encontrarás el **salvavidas** rojo. Abre en cualquier momento **Ayuda y emergencia**, con líneas de crisis según el idioma de la app y tu contacto de emergencia personal (ver Función de emergencia).

Primer inicio

En el primer inicio, la app te ofrece el **tour de bienvenida**: puedes empezarlo enseguida o más tarde desde los tours de introducción. Además, la pantalla de inicio muestra una vez el aviso «**Importante**»: Marcus'Mood no sustituye a una terapia, y el salvavidas te lleva a la ayuda. Con **Entendido** lo ocultas.

Favoritos (acceso rápido)

En la parte superior de la pantalla de inicio ves tus **emociones favoritas**. Toca una favorita para ir directamente a la selección de intensidad, sin pasar por las categorías.

Emociones básicas

Debajo aparecen las emociones básicas como mosaicos de colores en una cuadrícula de 2×4. Toca una emoción para ver las emociones más precisas que le pertenecen.

Modo Plutchik frente a modo DBT

Con el selector **Plutchik | DBT**, a la derecha del título sobre los mosaicos («8 emociones básicas»), cambias entre dos modos:

- **Modo Plutchik** (predeterminado): 8 emociones básicas según Robert Plutchik – alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, ira, expectativa (en el orden de la rueda de Plutchik)
- **Modo DBT**: 10 emociones nucleares de la DBT – miedo, asco, alegría, tristeza e ira del modelo de Plutchik, además de amor, vergüenza, culpa, celos y envidia. Cada mosaico es una familia de emociones según Marsha Linehan; 34 emociones de sus listas solo existen en el modo DBT.

Si se muestra el interruptor o si un modo queda fijo lo decides en **Ajustes → Uso → Registro y emociones → Modelo de emociones**. Mientras el selector esté visible, el signo de interrogación de la cabecera explica los dos modos.

Estados específicos

Debajo de las emociones básicas encontrarás otras categorías como **Hipervigilancia** y **Tensión**, que pueden ser más relevantes en determinadas situaciones.

> 💡 **Consejo:** Si una categoría contiene una sola emoción, pasas directamente a la selección de intensidad.

Tours de introducción

En la pantalla de inicio encontrarás los **tours de introducción**: ocho recorridos guiados que te muestran la interfaz directamente en la pantalla – Bienvenida, Seguimiento, MoodCards, Skills, Herramientas, Análisis, Conocimiento y Ajustes. La tarjeta muestra cuántos tours has completado ya y sigue visible hasta que hayas completado los ocho.

CAPÍTULO 3

Seguimiento del estado de ánimo

Elegir una emoción

Después de elegir una emoción básica en la pantalla de inicio, ves todas las **emociones precisas** que le pertenecen.



Elegir una emoción

En el modo Plutchik las emociones se dividen en tres grupos:

1. **Emoción básica** – la emoción básica pura (p. ej. asco)
2. **Emoción dominante** – emociones mixtas en las que predomina esta emoción (p. ej. desprecio = asco + ira)
3. **Emoción moduladora** – emociones mixtas en las que esta emoción tiene un papel secundario

En el modo DBT cada mosaico abre su familia de emociones según Linehan: arriba la emoción principal, debajo las emociones que Linehan incluye en ella; sobre cada una aparece su palabra en inglés del material de DBT. **Otras emociones** reúne las palabras de Linehan que no tienen familia propia. El modo DBT muestra solo emociones de las listas de Linehan; 34 de ellas solo existen aquí, y todas las demás las encuentras en el modo Plutchik.

Cada emoción aparece como un botón con:

- el nombre de la emoción
- la emoción básica a la que pertenece
- un botón de información (i) → abre el detalle

> 💡 **Nota:** Las emociones en gris están desactivadas. Puedes activarlas en **Ajustes** → **Emociones**.

Detalle de la emoción

La vista de detalle ofrece información completa sobre una emoción:

- **Fórmula de Plutchik**: muestra los componentes emocionales (p. ej. «asco + confianza»)
- **Descripción**: qué caracteriza a esta emoción
- **Ficha**: función, desencadenantes típicos, rasgos faciales
- **Cadena emocional**: cómo se comporta esta emoción en un patrón de escalada
- **Estilo de personalidad**: el estilo de personalidad relacionado, basado en la DBT
- **Recomendaciones de skills DBT**: estrategias adecuadas para esta emoción
- **Emociones relacionadas**: emociones con componentes de Plutchik similares



Detalle de la emoción

Elegir la intensidad

Después de elegir la emoción valoras su **intensidad** en una escala:

- Cada nivel de intensidad aparece como una tarjeta con código de color (p. ej. verde = baja, rojo = alta)
- Cada nivel tiene un **porcentaje**, una **cita** y una **descripción**
- El **botón Quick-Save** (✓) de cada tarjeta guarda la entrada al momento, sin pasar por el resumen (se activa y desactiva en **Ajustes → Uso → Registro y emociones**)

> **Ventana de emergencia:** Si eliges un nivel de intensidad muy alto (desde el 85 %) o muy bajo (hasta el 5 %), se abre automáticamente la ventana de emergencia, con cualquier emoción (ver Función de emergencia).

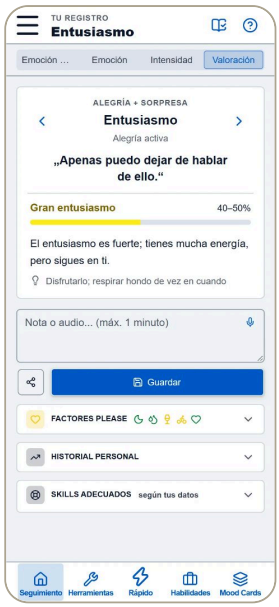


Elegir la intensidad

Resumen y guardado

El resumen (línea superior **Tu registro**) muestra la emoción elegida y su intensidad. Aquí puedes:

- **Ajustar la intensidad**: pasar al nivel vecino con **Más débil** y **Más fuerte** o deslizando
- **Añadir una nota**: campo de texto libre (máx. 256 caracteres) para observaciones personales
- Grabar una **nota de voz**: botón del micrófono → tu voz se transcribe (solo con las funciones de IA activadas y tu propia clave API)
- Rellenar los **factores PLEASE**: autoevaluación diaria de la DBT en la **Revisión rápida (PLEASE)**; se abre sola mientras no hayas respondido hoy (ver Factores PLEASE)
- Ver **recomendaciones de skills**: según la emoción y la intensidad; con factores PLEASE desfavorables aparece además el aviso «Hoy afectado»
- Desplegar el **historial personal** de la emoción actual como acordeón
- **¿Encaja la emoción con la situación?** (solo en el modo DBT, solo por debajo del 70 %): cuatro preguntas te ayudan a comprobar brevemente los hechos (Check the Facts). Si respondes «Encaja», la app sugiere resolver el problema o aceptar; con «No encaja», la Acción Opuesta. Tu respuesta se guarda con la entrada.



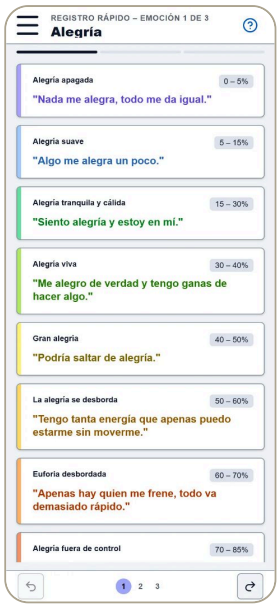
Resumen y guardado

Toca **Guardar** para guardar la entrada. Con **Compartir** envías la emoción y el nivel a otra app. En la app de Android, una breve vibración confirma el guardado (se puede desactivar en **Ajustes** → **Uso** → **Registro y emociones** → **Vibración**).

> **Nota:** Si un registro no se puede guardar, la app muestra «**No guardado**», así tu registro no se pierde sin que te des cuenta.

Registro rápido

El registro rápido te permite valorar **varias emociones favoritas una tras otra**, ideal para tu rutina diaria.



Registro rápido

Así funciona:

1. La app muestra tu primera emoción favorita
2. Elige el nivel de intensidad adecuado
3. La app pasa automáticamente a la siguiente favorita
4. Al final ves un resumen de todas las emociones registradas

Controles:

- **Atrás**: corregir la emoción anterior
- **Después**: omitir la emoción actual
- Los puntos numerados de la barra inferior muestran en qué punto estás

> 💡 **Nota:** El tiempo de espera (cooldown; 10 minutos por defecto, ajustable en **Ajustes → Uso → Registro y emociones**) también se aplica aquí, para cada emoción por separado. Si una emoción sigue bloqueada, la app muestra «… de nuevo posible en X min», no guarda nada y pasa a la siguiente emoción.

> 💡 **Consejo:** En el resumen del registro rápido también puedes rellenar la Revisión rápida (PLEASE) y recibir recomendaciones de skills.

CAPÍTULO 4

Evaluación

La evaluación se abre en el menú en **Seguimiento del estado de ánimo → Evaluación**. Con la barra superior cambias entre **Calendario**, **Gráfico**, **Estilo de vida** y **Registros**. El signo de interrogación de la cabecera explica cada página; en Calendario y Gráfico, todas las explicaciones están reunidas en una hoja.

Calendario

Picos diarios: Arriba, unas casillas muestran tus últimas 13 semanas. Cada casilla representa un día y su color la intensidad de tu emoción más fuerte ese día: cuanto más oscura, más intensa. Toca una casilla para seleccionar el día.

Interpretación: Debajo, la app describe cómo evolucionan tus picos diarios, basada en reglas o como interpretación con IA (ver 4.2).

Entradas del mes:

- **Puntos de color** bajo una fecha marcan los días con entradas (color = intensidad), hasta tres por día; un cuarto punto gris indica que hay más entradas
- Toca un día para ver en **Entradas del …** todas sus entradas con hora, emoción e intensidad
- **Navegación por meses** con flechas adelante y atrás



Calendario

Gráfico

La pestaña **Gráfico** muestra tus datos en cuatro gráficos. Arriba muestras u ocultas con chips hasta **6 emociones** para todos los gráficos de la página; el punto de color sirve de leyenda. El signo de interrogación de la cabecera explica en una hoja cómo leer los cuatro gráficos. Las emociones que solo existen en el modo DBT no aparecen en los gráficos.



Gráfico

Evolución (gráfico de líneas)

- Muestra la evolución de la intensidad de tus emociones como promedios diarios
- Línea de tendencia opcional: muestra si una emoción se vuelve más fuerte o más débil en el periodo

Tendencias (90 días)

- Los promedios móviles suavizan las fluctuaciones diarias: promedio de 7 días para las tendencias semanales, de 30 días para las mensuales
- Si la línea de 7 días se mantiene por encima de la de 30 días, la emoción se está intensificando

Días de la semana (gráfico de barras)

- Intensidad media por día de la semana
- Hace visibles las cargas recurrentes (p. ej. la semana laboral) o las rutinas que estabilizan (p. ej. el fin de semana)

Momentos del día (gráfico de barras)

- Distribución de la intensidad en cuatro bloques de 6 horas (noche, mañana, tarde, atardecer)
- Muestra los últimos 31 días

Interpretación por IA: Varios gráficos incluyen una interpretación por escrito: basada en reglas o, si has activado las funciones de IA en **Ajustes → Uso → Configuración de análisis de IA** e introducido tu propia clave API, generada por la IA. Con las funciones de IA desactivadas, la app muestra la interpretación basada en reglas y no envía datos.

Informe de evolución (PDF): La evaluación se puede guardar o compartir como PDF, por ejemplo para tu próxima sesión de terapia. El **Informe de evolución para la terapia** describe tus entradas sin etiquetas diagnósticas; un bloque explicativo «Clasificación de las emociones» muestra a los profesionales cómo clasifica la app las emociones.

> 💡 **Nota:** Mientras un gráfico no tenga entradas adecuadas, muestra «Datos insuficientes».

Estilo de vida

La pestaña **Estilo de vida** muestra tus factores PLEASE (ver Factores PLEASE) junto con tu estado de ánimo:

- **Días de un vistazo**: cada columna es un día (14 o 30 días), cada fila un factor PLEASE, además de tu pico diario. Punto relleno = bien, anillo = mal, punto gris = regular, punto pequeño = sin registrar. Toca un día para verlo en texto claro. En **¿Enfermedad o dolor hoy?**, No cuenta como bien, Tratado como regular y Sin tratar como mal.
- **Días buenos y difíciles**: compara tu pico diario medio de los últimos 90 días en días en que un factor fue bien con días en que fue mal, a partir de tres días por cada lado.
- **Interpretación**: resume las relaciones con palabras, basada en reglas o con IA.



Estilo de vida

> 💡 **Nota:** Las relaciones no son causas. Muestran lo que suele aparecer junto.

Entradas guardadas

Todas las entradas de seguimiento guardadas se pueden consultar en la pestaña **Registros** de la evaluación (**Seguimiento del estado de ánimo → Evaluación → Registros**): agrupadas por mes y día, las más recientes primero, con hora, emoción e intensidad. Las respuestas PLEASE del día aparecen como iconos detrás de la fecha. Las notas se reconocen por el icono de nota; al tocarlo se muestra el texto. Si comprobaste los hechos en el resumen, delante del porcentaje aparece una marca de verificación (encaja) o un guion (no encaja). Con **Elegir emociones** abres una hoja con todas las emociones que tienen entradas, cada una con su número de entradas. En **Agrupación** la ordenas con **Plutchik | DBT** por emociones básicas o por familias de emociones; de entrada se usa el modo de la pantalla de inicio. Un interruptor por grupo selecciona todas sus emociones y **Mostrar todo** quita el filtro. Las emociones que solo existen en el modo DBT solo se pueden elegir en la agrupación DBT. Allí no se pueden eliminar entradas sueltas (ver Datos).



Entradas guardadas

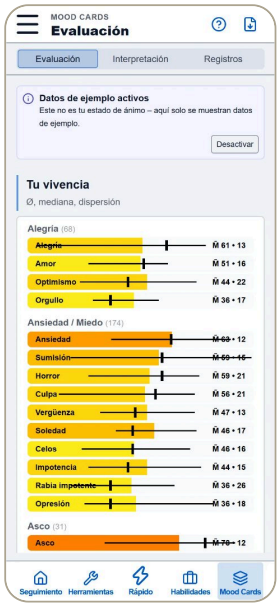
CAPÍTULO 5

MoodCards

Con MoodCards prestas atención a distintas emociones, también a las que notas menos en el día a día. Valoras su frecuencia, actualidad e intensidad y después puedes analizar tus valoraciones. El nombre y la descripción de la emoción se ven durante la valoración.

Panel

La pestaña **Evaluación** muestra tu perfil emocional a partir de todas tus valoraciones de MoodCards:



Panel

- **Una barra por emoción**, ordenadas por emoción básica: la longitud muestra la media ponderada, la raya vertical la mediana y la línea horizontal el 50 % central de tus valores. «M̃ 82 · 45» significa mediana del 82 %, 45 valoraciones.
- **Número mínimo**: una emoción solo cuenta a partir de **5 valoraciones**; antes aparece «Aún hay pocas tarjetas (n de 5)» sin barra.
- **Tarjetas de detalle** por emoción: cita y descripción del nivel en el que cae tu mediana, además de cuántos niveles has valorado y cuántas veces omitiste la emoción.
- **Ponderación**: la frecuencia y la actualidad determinan cuánto cuenta una valoración. «Más débil» o «Más fuerte» desplaza el propio valor un nivel (10 puntos porcentuales); «Mínimo» y «Escalando», dos.
- **Exportación a PDF**: la evaluación como archivo PDF; igual que en pantalla, solo con emociones a partir de 5 valoraciones

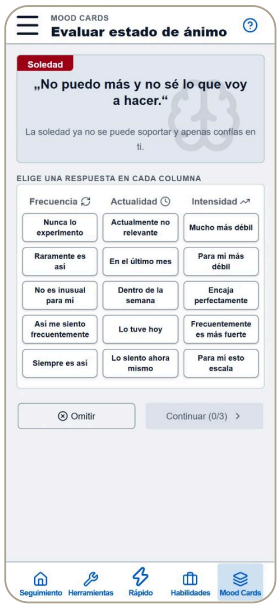
El signo de interrogación de la cabecera explica la página.

Valorar una tarjeta

En la evaluación valoras una tarjeta de emoción en tres dimensiones. Las tarjetas salen de una baraja mezclada: cada combinación de emoción y nivel sale una vez por ronda y luego se vuelve a mezclar; las emociones recién activadas se incorporan a la baraja.

1. **Frecuencia** – ¿Con qué frecuencia vives esta emoción? (5 niveles)
2. **Actualidad** – ¿Cuándo la viviste por última vez, desde nunca hasta ahora mismo? (5 niveles)
3. **Intensidad** – ¿Qué fuerza tiene en comparación con la tarjeta? (5 niveles)

Elige una respuesta en cada columna y toca **Continuar** para ver la retroalimentación. Con **Omitir** devuelves la tarjeta: vuelve a salir más adelante en esta ronda y no se pierde nada. La evaluación muestra cuántas veces omitiste una emoción.



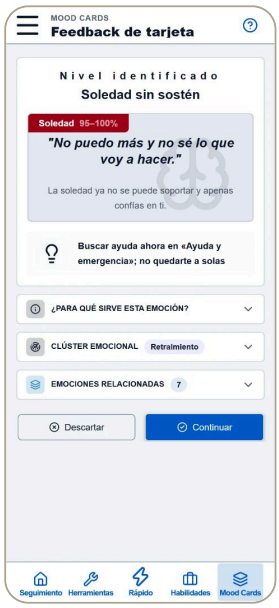
Valorar una tarjeta

Retroalimentación y resultado

Tras la valoración, la app muestra:

- El **nivel de intensidad identificado** con porcentaje y color
- **Cita y descripción** del nivel de intensidad determinado
- Detalles de la emoción: grupo, descripción y modelo
- **Recomendación** (si la hay)
- **Función de la emoción**: ¿para qué sirve esta emoción?
- **Cadena reactiva**: ¿cómo escala la emoción?
- **Grupo emocional**: grupo de emociones relacionadas
- **Emociones relacionadas**: emociones similares para comparar

Después decides: **Continuar** guarda la valoración, que entra en la evaluación. **Descartar** no guarda nada; la tarjeta vuelve a salir más adelante en esta ronda.



Retroalimentación y resultado

Entradas de Mood Cards

Tus valoraciones hasta ahora están en la pestaña **Registros** de la evaluación de MoodCards (**Mood Cards → Evaluación → Registros**):

- **Agrupadas** por mes y día, las más recientes primero
- Cada entrada muestra la emoción, la frecuencia como palabra y la actualidad y la intensidad como flechas (↓↓ a ↑↑)
- **Exportación JSON**: en **Ajustes → Datos → Exportar y compartir → Datos de MoodCards (JSON)**
- No se pueden eliminar entradas sueltas; todos los datos de MoodCards se eliminan en **Ajustes → Datos → Eliminar datos**
- **Filtro**: con **Elegir emociones** limitas la lista a emociones concretas, igual que en las entradas de seguimiento (ver Entradas guardadas)

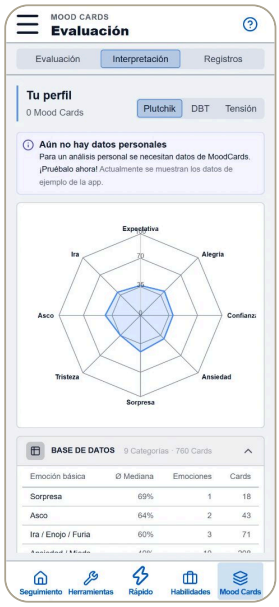


Entradas de Mood Cards

Interpretación

La pestaña **Interpretación** muestra **Tu perfil**: un gráfico de radar con el selector **Plutchik | DBT | Tensión** (preajustado como la pantalla de inicio) y debajo la **Base de datos** con los valores por grupo de emociones y una interpretación en palabras. En la vista DBT, cada eje promedia toda la familia de emociones; una nota bajo el gráfico indica las emociones sin eje propio. También aquí una emoción solo cuenta a partir de 5 valoraciones.

La interpretación personal del estado de ánimo usa tus datos a partir de 200 valoraciones reales de MoodCards. Con menos valoraciones se muestran datos de ejemplo identificados. La interpretación con IA también requiere tu consentimiento y tu propia clave API.



Interpretación

CAPÍTULO 6

Skills

Marcus'Mood contiene **más de 280 skills** (estrategias de afrontamiento), organizados según los cuatro módulos DBT.

Biblioteca de skills

La biblioteca de skills es una colección de todos los skills disponibles en la que puedes buscar y filtrar.



Biblioteca de skills

Búsqueda y filtros:

- **Búsqueda de texto** en nombres, etiquetas y descripciones de skills; el campo de búsqueda vacío muestra el número total de skills
- **Segmentos**: Favoritos, Skills propios, Tensión, Disponibilidad, Módulo DBT (solo con los skills DBT visibles), Categoría y Ocultas
- **Filtros por palabras clave (etiquetas)**: agrupados por grupos de etiquetas, se pueden elegir varios a la vez

Mostrar y ocultar skills DBT: Con el botón **DBT+** de la biblioteca de skills muestras u ocultas los skills DBT; por defecto están visibles. Al principio hay 286 skills activos, 117 de ellos skills DBT. Otros 13 están ocultos al principio; los encuentras en **Segmentos** → **Ocultas**.

Cómo funcionan los filtros:

- En los segmentos solo hay **un valor activo** a la vez
- Las palabras clave (etiquetas) son **acumulativas** e independientes de los segmentos
- Los filtros activos aparecen como **chips debajo de los botones**, con × para quitarlos directamente

Módulos DBT:

- Atención plena
- Regulación emocional
- Tolerancia al estrés
- Habilidades interpersonales

Niveles de intensidad de los skills:

- **Baja**: estrategias suaves y de bajo umbral

- **Media**: ejercicios moderados que requieren algo más de esfuerzo
- **Fuerte**: técnicas intensivas para situaciones agudas

Niveles de skill (para qué tensión está pensado un skill):

- **Bajo**: para momentos tranquilos y prevención
- **Medio**: para cargas leves a moderadas
- **Alto**: para tensión alta y estrés agudo
- **Crítico**: para situaciones de crisis (skills de emergencia)

Matriz personal de skills

La vista **Maletín/Matriz de Skills** es tu plan de emergencia personal. La matriz ordena los skills en una **matriz de 4×3**:

	SIEMPRE	FÁCIL	ELABORADO
Crítico	…	…	…
Alto	…	…	…
Medio	…	…	…
Bajo	…	…	…



Matriz personal de skills

- **Filas** = nivel de skill (para qué tensión está pensado el skill)
- **Columnas** = disponibilidad (¿qué tienes a mano ahora mismo?)
  - **Siempre**: sin ayudas, en cualquier situación
  - **Fácil**: una ayuda pequeña o un lugar adecuado por un momento
  - **Elaborado**: requiere tiempo, calma o preparación

Cómo usar la matriz:

1. Toca una celda vacía
2. Elige un skill en el selector
3. El skill queda asignado a la celda

Debajo de la matriz reúnes en el **maletín de habilidades** otros skills para el escenario.

> 💡 **Consejo:** Hay tres **escenarios** predefinidos (Estándar, Trabajo y Casa), cada uno con la matriz completa. Puedes crear hasta 5 escenarios y cambiar entre ellos; el signo de interrogación de la cabecera explica la matriz.

Cadenas de skills

Las cadenas de skills son **secuencias de skills** que realizas una tras otra, como un programa personal.



Cadenas de skills

- Hasta **9 cadenas**
- Cada cadena tiene un nombre y un orden de **2 a 5 skills**
- **Nueva cadena**: icono en la cabecera de la vista Cadenas de Skills
- **Iniciar cadena**: inicia la ejecución guiada
- **Editar** (lápiz): editar la cadena (añadir, cambiar, ordenar skills)
- **Contador de uso**: muestra cuántas veces has usado la cadena

Ejecutar una cadena:

1. Toca **Iniciar cadena**
2. El skill actual se muestra en grande
3. Si quieres, responde «¿Ayudó esta habilidad?» y toca **Siguiente habilidad**
4. Tras el último skill tocas **Finalizar** y ves un resumen

Detalle del skill

Toca un skill de la biblioteca para abrir su **detalle**:

- **Descripción breve** y **descripción detallada**
- **Clasificación**: tensión, disponibilidad, categoría, intensidad, módulo DBT, duración y origen
- «**Usar ahora**»: en los skills de herramientas y de audio (respiración, grounding, body scan, etc.) te lleva directamente al ejercicio o al reproductor de audio
- **Mostrar en la biblioteca**: interruptor para ocultar o mostrar el skill
- **Valoración** («¿Ayudó esta habilidad?») con escala de valoración y fecha del último uso
- **Favorito** (estrella): recuerda el skill
- **Editar** (lápiz): no en los skills de herramientas



Detalle del skill

Crear tus propios skills

Puedes añadir tus propios skills:

1. En la biblioteca de skills, toca el icono **Añadir nueva habilidad** en la cabecera
2. Rellena los campos:
   - **Nombre** y **descripción** (breve + detallada)
   - **Categoría** (elegir de la taxonomía)
   - **Intensidad** (baja / media / fuerte)
   - **Disponibilidad**
   - **Nivel de tensión** (bajo / medio / alto / crítico)
   - **Módulo DBT** (opcional)
   - **Etiquetas** (se pueden elegir varias, agrupadas)
   - **Icono** (elegir entre 25 iconos)
3. Toca **Guardar**



Crear tus propios skills

> 💡 Puedes editar o eliminar tus propios skills en cualquier momento.

CAPÍTULO 7

Herramientas

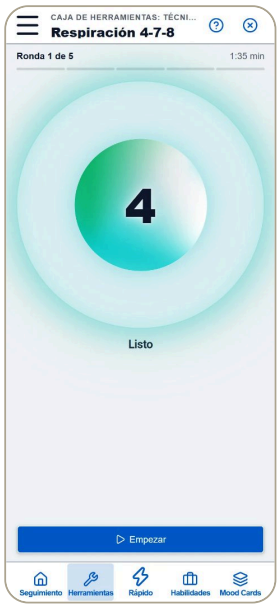
Marcus'Mood ofrece varias herramientas interactivas para regular las emociones. En la app de Android notas una breve vibración al cambiar de fase y al final de un ejercicio; puedes desactivarla en **Ajustes** → **Uso** → **Registro y emociones** → **Vibración**.

Respiración 4-7-8

Un ejercicio de respiración clásico para calmar el sistema nervioso:

1. **Inspira durante 4 segundos**
2. **Retén el aire durante 7 segundos**
3. **Espira durante 8 segundos**

Un círculo se expande y se contrae al ritmo de las fases. El ejercicio empieza con **Empezar** y continúa automáticamente durante varios ciclos; **Pausa** lo detiene y **Continuar** lo reanuda. Si abres la ayuda, se pausa.



Respiración 4-7-8

Respiración cuadrada

Respiración regular en 4 fases (de 4 segundos cada una):

1. **Inspirar** (↑)
2. **Retener** (⏸)
3. **Espirar** (↓)
4. **Retener** (⏸)

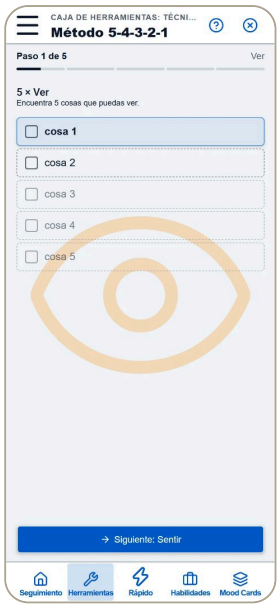
Especialmente adecuada para calmarse rápido en momentos de estrés. Como en la respiración 4-7-8, empiezas con **Empezar** y paras con **Pausa**.

Grounding 5-4-3-2-1

Un ejercicio sensorial de anclaje para la disociación o la tensión fuerte:

1. **Ver 5 cosas** (👁️)
2. **Sentir 4 cosas** (✋)
3. **Oír 3 cosas** (👂)
4. **Oler 2 cosas** (🌸)
5. **Saborear 1 cosa** (🍴)

En cada paso marcas el número de elementos correspondiente. La app pasa automáticamente al siguiente sentido.

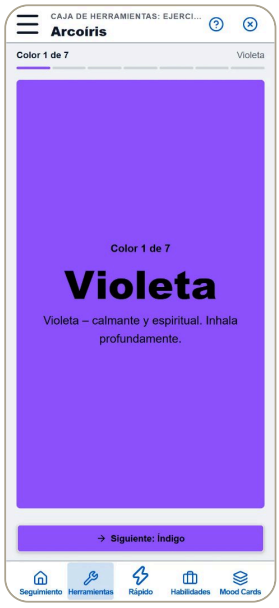


Grounding 5-4-3-2-1

Ejercicio del arcoíris

Un ejercicio visual de mindfulness en 7 pasos, un color del arcoíris por paso:

- **Violeta → Índigo → Azul → Verde → Amarillo → Naranja → Rojo**
- Cada color tiene su propia tarea o reflexión
- Una barra de progreso en forma de arcoíris muestra cuánto has avanzado

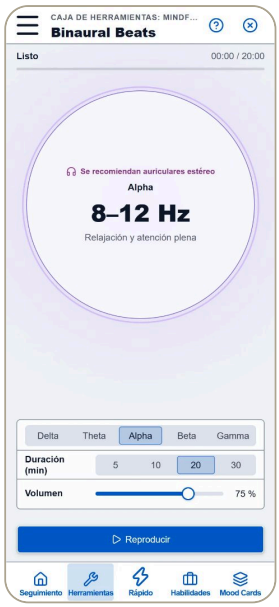


Ejercicio del arcoíris

Pulsos binaurales

Generador de audio de pulsos binaurales con distintas frecuencias de ondas cerebrales:

PREAJUSTE	FRECUENCIA	EFECTO
Delta	1–4 Hz	Conciliar el sueño y descansar
Theta	4–8 Hz	Meditación y creatividad
Alfa	8–12 Hz	Relajación y atención plena
Beta	12–30 Hz	Concentración y enfoque
Gamma	30–80 Hz	Aprendizaje y concentración



Pulsos binaurales

Ajustes:

- **Duración**: 5, 10, 20 o 30 minutos
- **Volumen**: regulable de forma continua

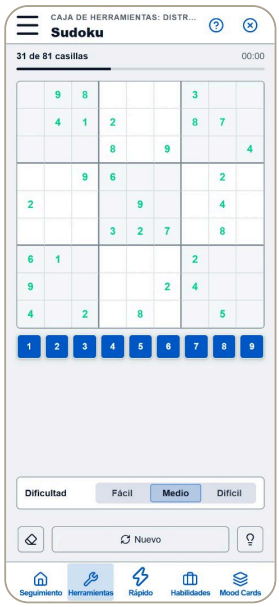
> **Importante:** ¡Los pulsos binaurales solo funcionan con **auriculares estéreo**! Cada oído recibe una frecuencia ligeramente distinta; la diferencia produce el efecto en el cerebro.

Body scan

Un ejercicio guiado de percepción corporal en forma de **pista de audio**. Inicia el reproductor de audio integrado directamente en la app. Los cinco ejercicios están disponibles en español con la voz Despina: exploración corporal, relajación muscular progresiva, respiración «Aquí y ahora», anclaje 5-4-3-2-1 y conciencia abierta. La app selecciona la grabación correspondiente al idioma actual. La app de Android incluye todos los audios. La web app los descarga en segundo plano después de instalarla, primero los del idioma configurado; hasta entonces los reproduce desde internet y después también sin conexión.

Otras herramientas

- **Space Banjo**: paisajes sonoros suaves y notas de banjo para desconectar
- **Sudoku**: rompecabezas lógico para distraerse y concentrarse
- **Juego de categorías** («Nombra 10 cosas»): nombra diez cosas de una categoría; distrae la mente cuando calmarse no funciona en ese momento. Por defecto tienes 60 segundos; si desactivas **Límite de tiempo**, juegas sin prisa y la ronda termina con diez cosas.
- **Jugar con MoodCards**: acceso directo a las MoodCards (ver MoodCards)



Otras herramientas

CAPÍTULO 8

Ajustes

Los ajustes tienen cuatro pestañas: **Apariencia**, **Uso**, **Datos** y **Emociones**.

Apariencia

SECCIÓN	DESCRIPCIÓN
Diseño y legibilidad	4 esquemas de color: Luz, Oscuro, Petróleo, Cálido; opcionalmente claro/oscuro automático según el sistema; etiquetas de la barra inferior; tamaño de fuente (+/−); descripción de los niveles de las escalas (Cotidiano o Técnico)
Idioma	Deutsch, English, Español, Français, ruso
Tarjetas informativas visibles	Decide para cada vista qué tarjetas de información se ven; en el resumen también «¿Encaja la emoción con la situación?» (activada por defecto, solo en el modo DBT)



Apariencia

Uso

SECCIÓN	DESCRIPCIÓN
Registro y emociones	Modelo de emociones (Estándar: Plutchik y DBT seleccionables libremente en la pantalla de inicio, siempre modo Plutchik o siempre modo DBT), visualización en el seguimiento (descripciones en la selección de emoción, la selección de intensidad y el registro rápido), botones Quick-Save, tiempo de espera (cooldown), campo de notas, grabación de voz, vibración (solo en la app)
Configuración de habilidades	Mostrar u ocultar los skills DBT (activados por defecto), resumen de skills del sistema, skills propios, herramientas y audio y skills DBT, reactivar skills desactivados
Factores PLEASE	Qué factores PLEASE se preguntan: enfermedad o dolor, sueño, autocuidado, sustancias, ejercicio, estado de ánimo, factores de estrés (todos activados por defecto)
Objetivo diario	Activar o desactivar el objetivo diario, mostrarlo al abrir la app, definir un objetivo propio, pausar tres días
Recordatorios	Recordatorios push diarios para el registro rápido
Contacto de emergencia	Contacto personal (nombre + teléfono) para el aviso de emergencia
Configuración de análisis de IA	Activar y desactivar las funciones de IA (desactivadas por defecto; al activarlas, la app te pide tu consentimiento), elegir proveedor (Google Gemini, Groq u OpenRouter), introducir tu propia clave API (Android: Keystore protegido; web app: almacenamiento del navegador), longitud del análisis de audio (Corto, Estándar, Detallado) y longitud de la interpretación de IA (Corta, Media, Larga)

Datos

SECCIÓN	DESCRIPCIÓN
Guardar y restaurar	Guardar o restaurar una copia de seguridad completa en JSON: historial de seguimiento, valoraciones de MoodCards, emociones favoritas, factores PLEASE, skills propios, escenarios y cadenas de skills, y objetivos diarios; además, la copia de seguridad automática en JSON; tras **Restaurar (JSON)** la app ofrece reiniciar con **Recargar ahora** para que se apliquen todos los ajustes
Cifrado de datos	Cifrar todos los datos de la app con una contraseña, con frase de recuperación para emergencias
Exportar y compartir	Informes PDF (historial de seguimiento, evaluación del seguimiento, evaluación de MoodCards), exportar o importar datos de seguimiento y de MoodCards en JSON, texto para compartir (prefijo y sufijo al compartir una entrada)
Datos de ejemplo	Mostrar u ocultar datos de ejemplo de seguimiento y MoodCards; tus entradas reales se conservan
Solución de problemas	Vaciar la caché de la app si no se actualiza tras una actualización
Eliminar datos	Eliminar de forma irreversible los datos de seguimiento, los de MoodCards o todos los datos (con confirmación)



Datos

En Android puedes activar expresamente la copia de Google. Los datos pueden guardarse entonces en la copia de tu cuenta Google. Tú inicias las copias JSON manuales, la exportación y el uso compartido, y eliges el destino o destinatario. En la app de Android, la copia de seguridad y las exportaciones JSON abren el menú de compartir, donde eliges a dónde va el archivo.

Emociones

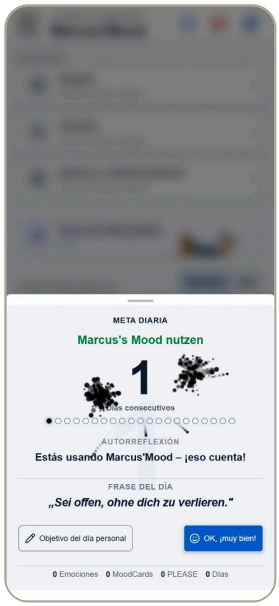
En **Gestionar emociones** activas o desactivas emociones concretas, marcas favoritas, eliges las emociones para la evaluación de gráficos y decides qué emociones aparecen en las MoodCards: con el interruptor, la estrella, el símbolo de gráfico y la casilla de cada emoción. Una búsqueda ayuda a encontrarlas; **Restaurar valores predeterminados** restablece la selección. Los datos de seguimiento y de MoodCards se conservan. En el modo estándar eliges la vista con **Plutchik | DBT**, a la derecha del campo de búsqueda; en el modo Plutchik o DBT fijo solo ves la que corresponde. La

vista Plutchik muestra las 8 emociones básicas en el orden de la rueda de Plutchik, después **Emociones opuestas** y **Emociones adicionales** (divididas en **Niveles de intensidad**, **Emociones mixtas**, **Emociones complejas** y **Emociones cognitivas**) y al final **Estados específicos**. La vista DBT muestra todas las emociones DBT por familia de Linehan, después **Otras emociones** y los estados. Ahí puedes ocultar cualquier emoción salvo la emoción principal (entonces ya no aparece en su familia y no cambia en el modo Plutchik) o marcarla como favorita; las favoritas valen en ambos modos.

CAPÍTULO 9

Objetivo diario

El objetivo diario te anima a usar la app cada día mediante una breve autorreflexión.



Objetivo diario

Así funciona

1. La app te pregunta cada día, a partir del segundo inicio: «**¿Alcanzaste ayer tu objetivo diario?**»
2. Respondes con una de cinco opciones (p. ej. «Sí, bastante fácil», «Parcialmente logrado», «No, lamentablemente no»)
3. Si lo consigues, se forma una **racha**, representada con puntos de colores

Funciones

- **Contador de racha**: muestra cuántos días seguidos has alcanzado tu objetivo
- **Frase del día**: una cita motivadora diaria (97 frases distintas)
- **Objetivo propio**: define un objetivo diario personal en lugar del objetivo estándar (seguimiento del estado de ánimo)
- **Pausa**: pausa la racha hasta 3 días (p. ej. en vacaciones)

- **Estadísticas**: resumen de días de seguimiento, entradas PLEASE y MoodCards

> 💡 **Consejo:** Puedes configurar o desactivar el objetivo diario en **Ajustes → Uso → Objetivo diario**.

CAPÍTULO 10

Factores PLEASE

Tus datos PLEASE añaden indicaciones de autocuidado por separado. No cambian las recomendaciones de skills para tu emoción.

FACTOR	PREGUNTA
¿Enfermedad o dolor hoy?	No, Tratado o Sin tratar
Sueño anoche	Cinco niveles de «Muy mal» a «Muy bien»
Autocuidado	Marcar: bebido, comido, pausas
Sustancias (24h)	Marcar: alcohol, THC, otras o ninguna
Ejercicio hoy	Sí o no
Estado de ánimo general	Cinco niveles de «Muy mal» a «Muy bien»
Factores de estrés	Texto libre, p. ej. discusión, plazo de entrega, preocupaciones

Con tus respuestas la app calcula un **valor PLEASE**: cada respuesta desfavorable suma un punto – enfermedad o dolor sin tratamiento, sueño malo o muy malo, nada marcado en autocuidado, consumo de sustancias, sin ejercicio, estado de ánimo malo o muy malo. A partir de **un** factor desfavorable (enfermedad, sueño, autocuidado, sustancias o ejercicio), la app muestra bajo la recomendación de skills el aviso «Hoy afectado» con un skill de autocuidado adecuado, y a partir de **tres puntos** además un símbolo de advertencia. La recomendación para tu emoción no cambia.

> 💡 Los factores PLEASE se guardan por día en la **Revisión rápida (PLEASE)**. Se abre sola en el resumen mientras no hayas respondido hoy, y puedes volver a abrirla en el resumen y en el resumen del registro rápido. Si vuelves a tocar una respuesta elegida, se borra. No hay nada preseleccionado: solo hay valoración cuando respondes al menos una pregunta; guardar sin respuesta cuenta como omitir. Qué factores se preguntan lo decides en **Ajustes → Uso → Factores PLEASE**.

CAPÍTULO 11

Función de emergencia

La ventana de emergencia **Ayuda y emergencia** se abre:

- **cuando tú quieras**, con el salvavidas rojo arriba en la pantalla de inicio o en el menú,
- **automáticamente al registrar el estado de ánimo**, si eliges un nivel de intensidad muy alto (desde el 85 %) o muy bajo (hasta el 5 %), con cualquier emoción,
- **automáticamente en las MoodCards**, si indicas que sientes una emoción **ahora mismo** y que en tu caso **escala**.

La ventana muestra:

- un mensaje tranquilizador
- tu **contacto de emergencia personal** (si lo has guardado en los ajustes)
- **líneas de crisis según el idioma de la app**, por ejemplo:
  - Español: Línea 024 (España) 024
  - Inglés: Samaritans (Reino Unido e Irlanda) 116 123, 988 Lifeline (EE. UU.) 988
  - Alemán: Telefonseelsorge Alemania 0800 111 0 111, TelefonSeelsorge Austria 142, Die Dargebotene Hand Suiza 143
  - Francés: 3114 (Francia)
- el **número de emergencias** 112
- **Otros países**: el directorio findahelpline.com con líneas de crisis en todo el mundo

> 💡 **Consejo:** Guarda tu contacto de emergencia en **Ajustes → Uso → Contacto de emergencia**.

CAPÍTULO 12

Privacidad

Almacenamiento local

Tus entradas permanecen en tu dispositivo. Solo con tu permiso expreso se envían datos al proveedor de IA elegido o, en Android, a la copia de seguridad de Google. No recibimos tus entradas.

Cifrado opcional

El cifrado es opcional. Se activa en Ajustes → Datos → Cifrado de datos. La app carga automáticamente la clave disponible al iniciar; pide la contraseña si no está disponible. En el navegador, la clave se guarda en su perfil y no protege frente a quien tenga acceso a ese perfil. Se proporciona una frase de recuperación de 12 palabras.

Análisis de voz con IA (opcional)

Tú decides si utilizas el análisis con IA y a qué proveedor envías tus datos para ello. La IA opcional requiere tu propia clave API. Se aplican las condiciones y los posibles costes del proveedor elegido.

Copias, exportación y uso compartido

En Android puedes activar expresamente la copia de Google. Los datos pueden guardarse entonces en la copia de tu cuenta Google. Tú inicias las copias JSON manuales, la exportación y el uso compartido, y eliges el destino o destinatario.

Sin cuentas

La app funciona por completo sin cuenta ni inicio de sesión. No se recogen direcciones de correo, nombres ni otros datos identificativos.

Eliminar datos

En Ajustes → Datos → Borrar datos puedes eliminar entradas o todos los datos de la app. «Vaciar caché» no elimina las entradas guardadas. Borrar los datos desde el dispositivo o navegador sí puede eliminarlas; guarda una copia antes.

Política de privacidad

Tus entradas pueden permitir conclusiones sobre tu salud. Por eso existe una política de privacidad completa: en la app en **Acerca de Marcus'Mood → Política de privacidad** y en línea en marcusmood.vercel.app/es/politica-privacidad. Lo que allí se indica es vinculante.

> **Nota:** Marcus'Mood no es una aplicación médica ni terapéutica y no sustituye el asesoramiento ni el tratamiento profesional. En una crisis psíquica, contacta con un profesional o con el número de emergencias de tu país.

CAPÍTULO 13

Conocimientos de fondo

En la app encuentras estos conocimientos en **Contexto**, con las pestañas **Modelo de Plutchik**, **Tensión** y **Modelo DBT**.

Modelo de Plutchik

Marcus'Mood se basa en el **modelo de emociones de Robert Plutchik** (1980). Este modelo define **8 emociones básicas** que pueden mezclarse como colores:

EMOCIÓN BÁSICA	OPUESTA
Alegría	Tristeza
Confianza	Asco
Miedo	Ira
Sorpresa	Expectativa



Modelo de Plutchik

Al **combinar** dos emociones básicas surgen emociones más precisas (díadas):

- **Alegría + confianza** → amor
- **Asco + ira** → desprecio
- **Miedo + sorpresa** → sobrecogimiento

117 emociones y estados con una selección adaptable y, en el modo DBT, además 34 emociones de las listas de Linehan. La app combina el modelo

de Plutchik, DBT y diferenciaciones propias.

Cómo clasifica la app una emoción: cada emoción tiene tres rasgos independientes. El **tipo** describe cómo está formada: emoción básica, nivel de intensidad, emoción mixta (de dos emociones básicas), emoción compleja (de tres), emoción opuesta, emoción cognitiva o estado. El **modo** indica dónde la encuentras: Linehan nombra también 67 de las 117 emociones, que aparecen en ambos modos; otras 34 solo existen en el modo DBT. **Reactiva** significa una emoción sobre otra emoción, por ejemplo culpa tras el miedo; entonces la app sugiere más bien autocompasión y aceptación. Más información en **Preguntas frecuentes** («¿Cómo clasifica la app una emoción?»).

Modo DBT frente a modo Plutchik

	MODO PLUTCHIK	MODO DBT
Emociones básicas	8 (según Plutchik)	10 familias de emociones (según Linehan)
Emociones	Alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, ira, expectativa	Miedo, asco, alegría, tristeza, ira, amor, vergüenza, culpa, celos, envidia
Número de emociones	117	101 de las listas de Linehan, 34 de ellas solo en el modo DBT
Agrupación	Por componentes de Plutchik	Emoción principal y emociones de la lista de Linehan
Recomendado para	Comprensión teórica	Uso terapéutico

Valor PLEASE

El valor PLEASE cuenta cuántos de tus factores PLEASE son desfavorables hoy (ver Factores PLEASE). Solo cuentan los factores respondidos y activados en los ajustes.

- **A partir de 1 punto** aparece una indicación de autocuidado; el mal ánimo por sí solo no la activa.
- **A partir de 3 puntos**: la app muestra además un símbolo de advertencia.

La recomendación de skills en sí se sigue basando en la emoción y la intensidad. La idea: si has dormido mal o apenas has comido o bebido, eres más sensible a las emociones fuertes y necesitas otras estrategias que en un día estable.

Una emoción que tiene nombre ya no es niebla.

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Diario emocional con sugerencia de skills: nombrar la emoción con precisión, ver tu evolución y recibir skills de DBT adecuados.

Web marcusmood.vercel.app/es
Web app marcusmood.netlify.app

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Espacio de práctica para skills de DBT: elegir una habilidad, formularla para tu propia situación y llevarte un guion que puedas decir.

Web marcusmend.vercel.app/en
Web app marcusmend.netlify.app

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

Obra de consulta sobre DBT: entender y comparar skills y encontrar el siguiente paso adecuado, en los cuatro módulos.

Web marcusmind.vercel.app/es
Web app marcusmind.netlify.app/es



Marcus en YouTube

Allí Marcus explica skills de DBT en vídeos cortos, como complemento a la práctica en la app.

Canal youtube.com/@MarcusModus-DBT