WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO

¿Cómo te sientes?
¿Y qué haces con ello?

Marcus'Mood convierte una emoción difusa en un estado con nombre, ese estado en un skill adecuado — y muchas entradas en un patrón que antes no habías visto.

Información marcusmood.vercel.app/es

PROGRESSIVE Web App

GET IT ON Google Play



Actualizado: 13 de octubre de 2026

Español

ORIENTACIÓN

De un vistazo

QUÉ	Un **diario del estado de ánimo con recomendación de skills**, basado en la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) de Marsha Linehan y en el modelo de emociones de Plutchik
FORMATO	Web app instalable (PWA) y app nativa de Android — ambas **sin cuenta**, las entradas se quedan en el dispositivo; por ahora todas las funciones son gratuitas
EMOCIONES	**117 emociones** en 9 grupos: las 8 emociones básicas de Plutchik y estados — en el **modo DBT**, ordenadas según las 10 familias de emociones de Marsha Linehan, con 34 emociones más de sus listas DBT
SKILLS	**286 skills**, 117 de ellos skills DBT, recomendados según emoción, intensidad y reactividad; PLEASE añade indicaciones de autocuidado
EVALUACIÓN	Entradas, picos diarios, gráficos, tendencias, días de la semana, estilo de vida (PLEASE), momentos del día — con interpretaciones basadas en reglas o con IA, y un informe de evolución en PDF para la terapia
HERRAMIENTAS	Ejercicios, audios guiados y distracción para el momento, además de «Ayuda y emergencia» con líneas de crisis y un contacto propio
IDIOMAS	Deutsch · English · Español · Français · Русский, además de cuatro esquemas de color y tamaño de fuente ajustable
NO ES	Ni un producto sanitario ni un sustituto de diagnóstico, terapia o atención en crisis

Contenido

1 Para qué se creó Marcus'Mood

2 Nombrar las emociones con precisión

3 Registrado en treinta segundos

4 De la emoción al skill adecuado

5 Ver patrones en lugar de adivinar

6 Herramientas para el momento

7 Datos, IA y límites



Qué es este documento — y qué no

Muestra lo que puede hacer Marcus'Mood y por qué la app está construida así. A propósito *no* es una guía paso a paso: el manejo lo aprendes más rápido en la propia app, que trae ocho tours de introducción y su propia sección de instrucciones.

La gata comenta allí donde una función tiene un motivo técnico.

CAPÍTULO 1

Para qué se creó Marcus'Mood



Sientes algo. Pero ¿qué emoción es — y qué haces con ella?

«Hoy no estoy bien» no es un hallazgo, sino una niebla. Mientras el estado no tenga nombre, no se puede situar ni influir — y por la noche ya no sabes si el día fue malo de verdad o solo la última media hora.

La mayoría de las apps de estado de ánimo responden con cinco emoticonos. Es rápido, pero no te lleva más lejos: entre «irritado», «herido» y «agobiado» hay tres causas distintas y tres salidas distintas.

Marcus'Mood no es un diario en el que escribes. Es una herramienta que te responde.

Tres pasos que se apoyan entre sí

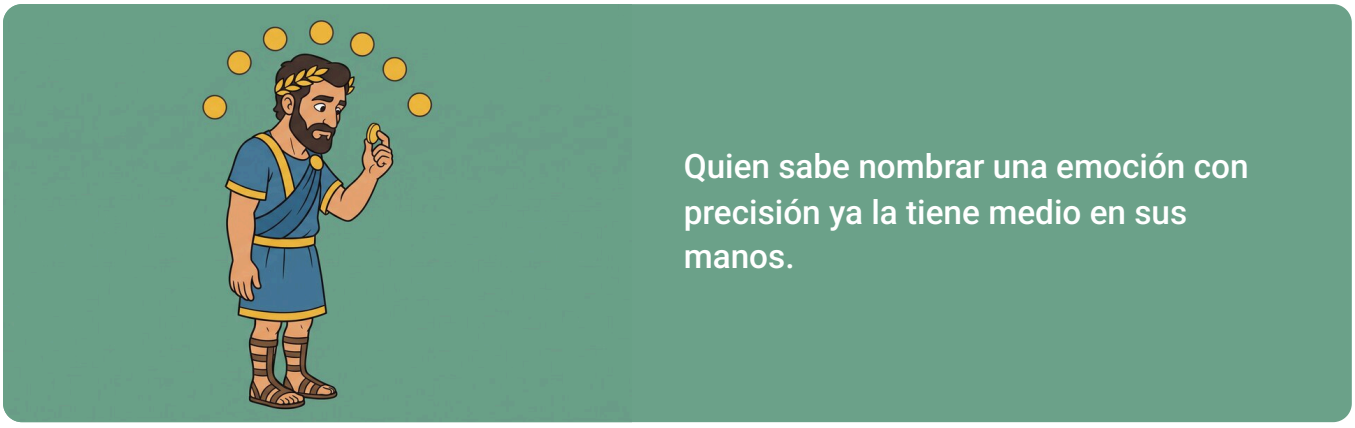
NOMBRAR	Elegir la adecuada entre 117 emociones diferenciadas — con intensidad, función y patrón de escalada típico.
ACTUAR	De 286 skills, la app recomienda los que podrían encajar con esa emoción y esa intensidad; tu estado de hoy añade una indicación de autocuidado.
ENTENDER	Tras unas semanas, la evolución, los picos diarios y los días de la semana muestran lo que se repite — y de qué depende.

Para quién

EN TERAPIA DBT	Aplicar skills entre sesiones, documentar la evolución y llevarla a la sesión como informe de evolución en PDF.
PROFESIONALES DE LA TERAPIA	No necesitas acceso propio — el beneficio surge de lo que traen tus pacientes: evolución, estadísticas, resultado de la autoevaluación. El informe no usa etiquetas diagnósticas y explica a los profesionales cómo se clasifican las emociones.
CON INTERÉS EMOCIONAL	No solo sentir las emociones, sino entenderlas: componentes de Plutchik, desencadenantes, rasgos faciales, cadenas reactivas.
ORIENTADO A DATOS	Reconocer patrones en tu propio ritmo diario y hacer visibles influencias físicas como el sueño y el ejercicio — sin wearable.

CAPÍTULO 2

Nombrar las emociones con precisión



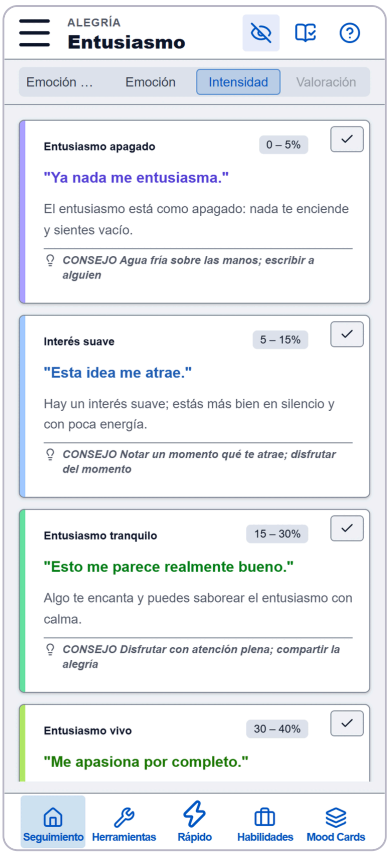
Elegir emoción e intensidad es la función central — todo lo demás depende de ella. Se basa en el modelo de emociones de Robert Plutchik (1980) y puede cambiarse al modo DBT con las familias de emociones de Marsha Linehan.

La selección en tres pasos

Primero la **emoción básica** entre ocho mosaicos (además de estados como la tensión), luego la **emoción precisa** de la lista de mezclas, luego la **intensidad**. Tres toques, y el estado tiene un nombre y una medida — la base de la recomendación de skills y de cualquier evaluación posterior.



Paso 1: emoción básica. Ocho mosaicos, arriba los favoritos. El selector de la derecha cambia entre Plutchik y DBT.



Paso 3: intensidad. Cada nivel con porcentaje, descripción, cita y color — a elegir entre 3, 6, 10 o 20 niveles.

Ocho emociones básicas que se mezclan

Plutchik describe ocho emociones básicas que se combinan como colores. De **alegría + confianza** surge el amor, de **asco + ira** el desprecio, de **expectativa + alegría** el optimismo. Estas mezclas — díadas — y las emociones complejas de tres emociones básicas (los celos unen miedo, ira y tristeza) son la razón por la que la app conoce 117 emociones y no ocho.

Modo DBT para el trabajo terapéutico

Quien trabaja con DBT cambia a las diez familias de emociones de Marsha Linehan: miedo, asco, alegría, tristeza e ira del modelo de Plutchik, además de **amor, vergüenza, culpa, celos y envidia**. Cada uno de los diez mosaicos abre una familia: arriba la emoción principal, debajo las emociones que Linehan incluye en ella en sus listas; el mosaico «Otras emociones» reúne las demás de sus listas. 34 de estas emociones solo existen en el modo DBT.



Por qué cuatro escalas de intensidad y no una

Porque precisión y constancia se estorban: 20 niveles son precisos, pero cuestan tiempo cada vez; 3 niveles se eligen en dos segundos, pero pierden los matices en los que se nota el progreso. Por eso eliges tú: empezar a grandes rasgos y afinar cuando la rutina esté asentada.

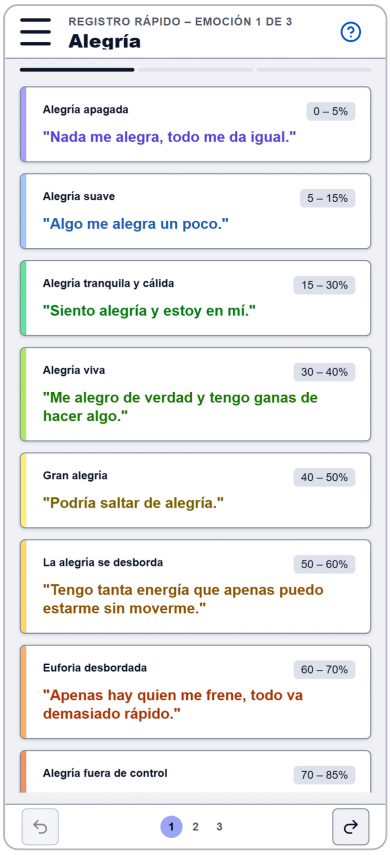
CAPÍTULO 3

Registrado en treinta segundos

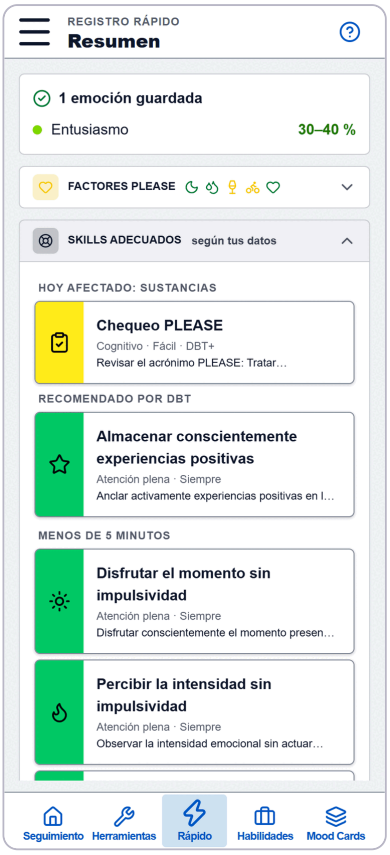


Menos de treinta segundos. Si no, nadie mantiene una rutina.

Un diario del estado de ánimo solo sirve si se lleva. Por eso hay dos caminos para el registro: el completo para los momentos en que tienes tiempo — y el corto para todos los demás.



Registro rápido. Emoción e intensidad en un solo paso, con descripción por nivel — tres preguntas en lugar de cuatro vistas.



Resumen. Los factores PLEASE del día y los skills adecuados, que se guardan junto con la entrada.

Dos caminos

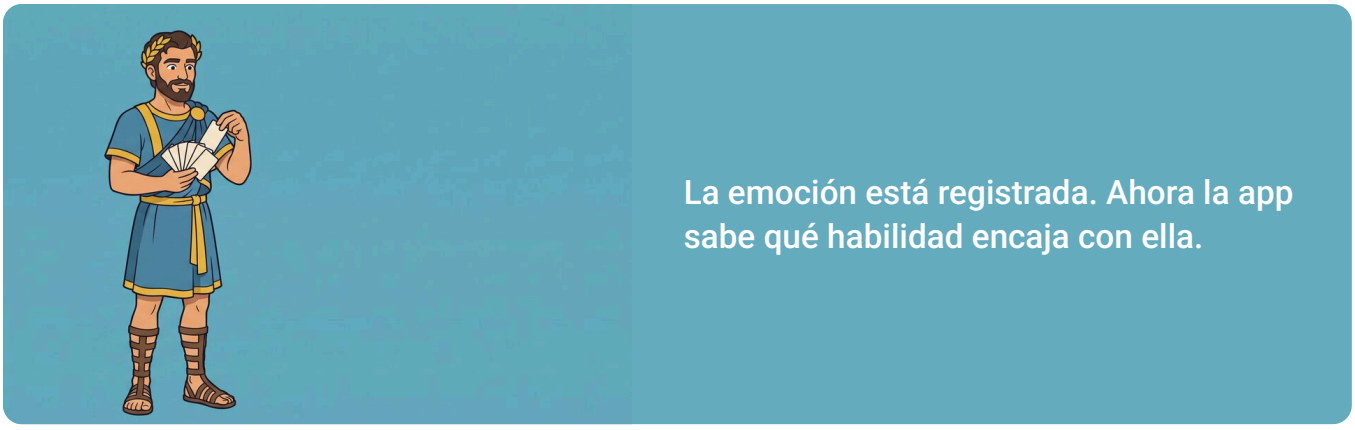
El camino completo pasa por la emoción, el detalle (opcional) y la intensidad hasta el resumen con los **factores PLEASE** y los skills adecuados; si tienes prisa, guardas ya en la tarjeta de intensidad. El **registro rápido** se salta el detalle y las explicaciones: las emociones favoritas están arriba, así que los tres o cuatro estados que se dan en ti quedan registrados con dos toques.

Para que se convierta en rutina

OBJETIVO DIARIO	Una pregunta por la mañana: ¿alcanzaste ayer tu objetivo? Cinco respuestas posibles; puedes definir un objetivo propio.
RACHA	Días seguidos como puntos de colores. Para vacaciones o enfermedad, la racha se puede pausar hasta tres días.
RECORDATORIOS	Notificaciones push a las horas y los días de la semana que elijas.

CAPÍTULO 4

De la emoción al skill adecuado



Aquí Marcus'Mood se separa de los diarios del estado de ánimo habituales: el registro no es un fin en sí mismo, sino el dato de entrada para una recomendación. Hay **286 skills**, 117 de ellos skills DBT; puedes añadir tus propios skills.

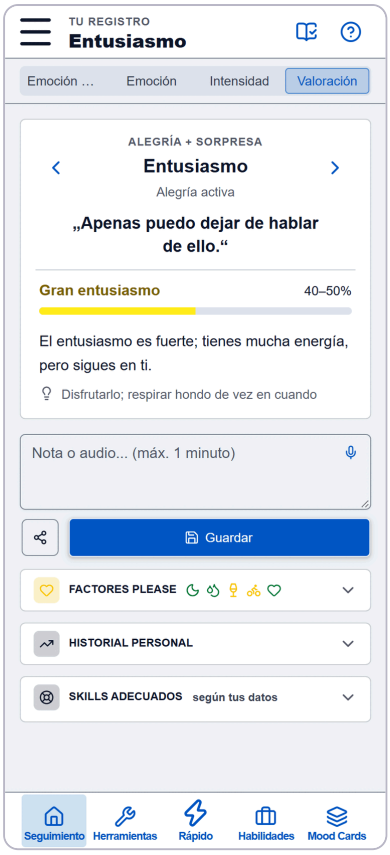
Qué determina la recomendación

EMOCIÓN	¿Qué emoción se registró? La ira necesita otros skills que la vergüenza.
INTENSIDAD	Al 20 % quizá encaje un impulso de pensamiento; con una tensión muy alta, la app solo muestra skills que funcionan al momento.
REACTIVIDAD	Si es una emoción reactiva, la app sugiere más bien autocompasión y aceptación. Si registras varias emociones, las combina.
COMPROBAR LOS HECHOS	En el modo DBT, una tarjeta pregunta según Linehan: «¿Encaja la emoción con la situación?» — después, resolver el problema o la Acción Opuesta.

PLEASE y el valor PLEASE

PLEASE es un concepto de la DBT: enfermedad o dolor, comida, sustancias, sueño y ejercicio influyen en lo resistente que estás hoy. La app pregunta por ello seis puntos breves — desde «¿Enfermedad o dolor hoy?» hasta el estado de ánimo — y cuenta cuántos salen hoy desfavorables: el valor PLEASE. La recomendación para tu emoción no cambia; debajo aparece una indicación de autocuidado.

A partir de un punto desfavorable aparece bajo la recomendación «Hoy afectado» con un skill de autocuidado adecuado (el mal ánimo por sí solo no lo activa); a partir de tres puntos, además, un símbolo de advertencia.



Recomendación en el resumen. Skills adecuados directamente en la entrada, ordenados por idoneidad.



Matriz personal de skills. Tu propio plan de emergencia, ordenado por tensión y esfuerzo.

Lo que puedes crear tú

- **Skills propios** — acuerdos de la terapia que no están en ninguna biblioteca estándar.
- **Matriz de skills** — una cuadrícula de 4×3 por nivel de tensión y disponibilidad: qué funciona al momento, qué requiere esfuerzo.
- **Cadenas de skills** — de dos a cinco skills seguidos como programa, para situaciones recurrentes; hasta nueve cadenas.
- **Escenarios** — hasta cinco matrices para distintas situaciones de vida, intercambiables; de serie Estándar, Trabajo y Casa.

CAPÍTULO 5

Ver patrones en lugar de adivinar



El verdadero valor no surge al registrar, sino al mirar atrás. Varias evaluaciones muestran los mismos datos desde distintos ángulos — las más importantes incluyen una interpretación, basada en reglas o con IA.



Gráficos y días de la semana. Hasta seis emociones como líneas, debajo la media por día de la semana.



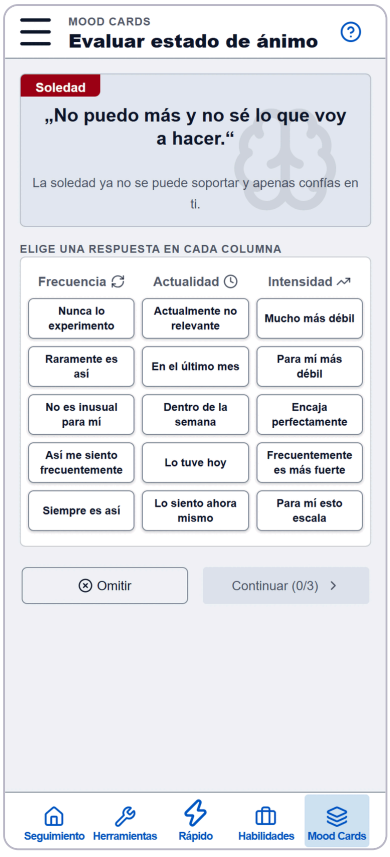
Picos diarios y calendario. Tu emoción más intensa de cada día, 13 semanas como cuadrícula, debajo el mes en detalle.

MoodCards: mirar con atención

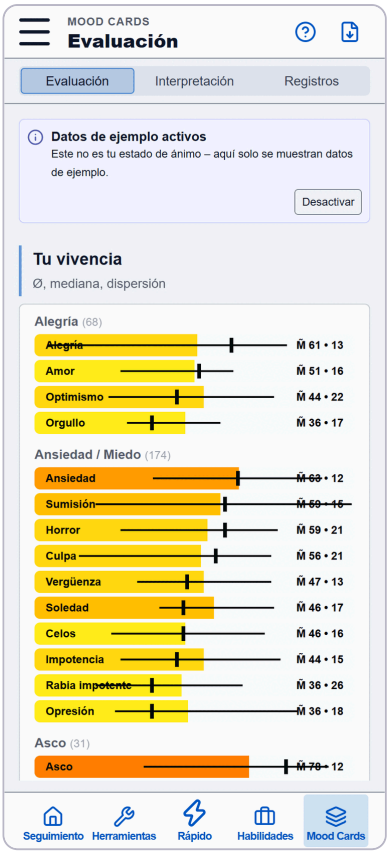
El seguimiento diario recoge lo que hay en este momento. Las MoodCards dirigen la mirada también a emociones que notas menos en el día a día: una tarjeta muestra una emoción con un nivel de intensidad, y valoras con atención **con qué frecuencia** la vives, **cuándo** fue la última vez y **con qué fuerza** en comparación con la tarjeta.

Después la app te da una retroalimentación sobre el nivel identificado. Cada nivel de una emoción sale una vez por ronda — así los datos de cada emoción son comparables.

De muchas valoraciones surge un perfil emocional con estadísticas ponderadas por emoción básica. Una emoción solo cuenta a partir de cinco tarjetas valoradas, y con menos de 200 valoraciones propias la interpretación personal muestra datos de ejemplo identificados como tales en lugar de un perfil.



Valorar una tarjeta. Frecuencia, actualidad e intensidad — el nombre y la descripción de la emoción están en la tarjeta.



Perfil emocional. Estadística ponderada por emoción básica a partir de todas las valoraciones hasta ahora.



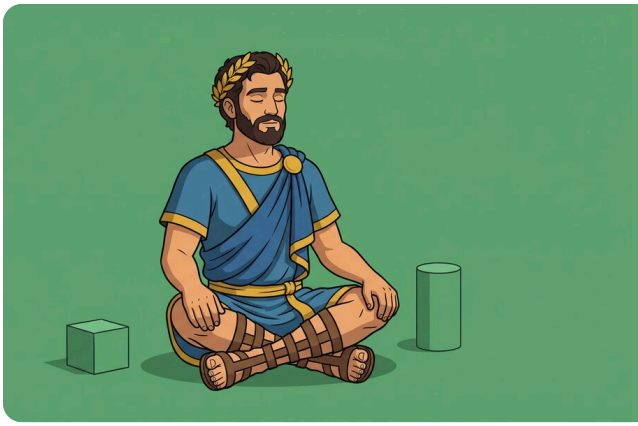
Por qué la app calla cuando hay pocos datos

Porque un perfil hecho con veinte valoraciones no es un perfil, sino una instantánea con pretensión de interpretación. Ahí fallan la mayoría de los autotests: siempre dan un resultado, aunque los datos no den para ninguno.

Marcus'Mood marca este estado de forma visible y no lo maquilla. Es insatisfactorio — y correcto.

CAPÍTULO 6

Herramientas para el momento



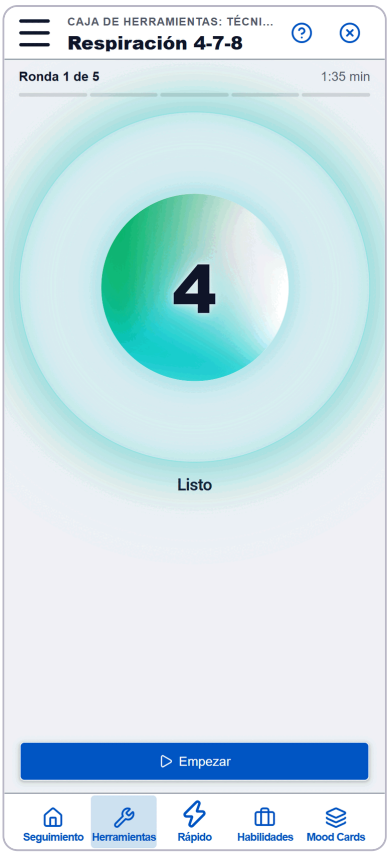
A veces no hace falta un análisis, sino espirar durante cuatro segundos.

Las evaluaciones ayudan después. Para ahora hay ejercicios que funcionan sin preparación — la mayoría son skills de tolerancia al estrés de la DBT. En la app de Android, una breve vibración marca los cambios de respiración y el final de un ejercicio; se puede desactivar.

EJERCICIO	PARA QUÉ
Respiración 4-7-8	Cuatro segundos inspirar, siete retener, ocho espirar — la espiración larga puede ayudar a calmarse.
Respiración cuadrada	Cuatro veces cuatro segundos en cuadrado. Rápida, discreta, posible en cualquier lugar.
Grounding 5-4-3-2-1	Ver cinco cosas, sentir cuatro, oír tres, oler dos, saborear una — para llegar al aquí y ahora.
Ejercicio del arcoíris	Siete colores, siete tareas: un ejercicio de mindfulness con barra de progreso.
Audios guiados	Body scan, relajación muscular progresiva y otros ejercicios para escuchar, directamente en la app.
Pulsos binaurales	Cinco rangos de frecuencia de delta a gamma, de 5 a 30 minutos. Solo tienen sentido con auriculares estéreo.
Sudoku y «Nombra 10 cosas»	Distracción cognitiva cuando calmarse no funciona en ese momento.



Caja de herramientas. Todos los ejercicios en un solo lugar, sin rodeos por un menú.



Ejercicio de respiración. Un círculo que se expande y se contrae con las fases, con contador de segundos.

Cuando se vuelve agudo. El salvavidas rojo de la pantalla de inicio y del menú abre en cualquier momento «Ayuda y emergencia»; con valores de intensidad muy altos o muy bajos, la app abre la ventana por sí sola: un mensaje tranquilizador, tu contacto personal guardado, líneas de crisis según el idioma de la app — en español, la Línea 024 (España, 024, gratuita, 24 horas) — y el número de emergencias 112.

CAPÍTULO 7

Datos, IA y límites



Tus emociones te pertenecen. También técnicamente.

Tus entradas se quedan en el dispositivo

Marcus'Mood no tiene cuenta, ni servidor propio, ni sincronización en la nube; no recibimos tus entradas. Tus entradas permanecen en tu dispositivo. Solo con tu permiso expreso se envían datos al proveedor de IA que elijas o, en Android, a la copia de seguridad de Google. No hay servicios de análisis ni socios publicitarios.

Cifrado, si lo quieres

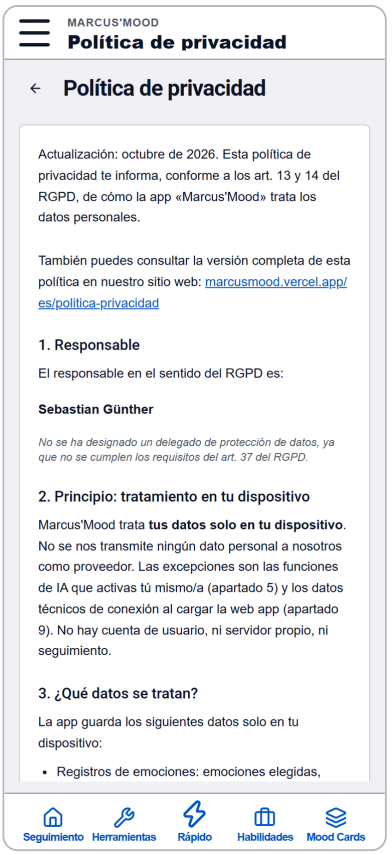
En *Ajustes* → *Datos* puedes cifrar todos los datos con una contraseña (AES-256-GCM con PBKDF2). Entonces la app la pide al iniciarse. Por si la olvidas, hay una **frase de recuperación de 12 palabras**.

La IA es opcional — de verdad

Seis evaluaciones pueden ofrecer una interpretación con IA. **La IA viene desactivada:** sin tu consentimiento y tu propia clave API (Google Gemini, Groq u OpenRouter) no se envía nada a ningún proveedor, y cada evaluación tiene un modo basado en reglas sin IA. Así decides tú en cada análisis si los datos salen del dispositivo.



Datos y cifrado. Exportación, importación, protección con contraseña y frase de recuperación en un solo lugar.



Privacidad en la app. La política completa se puede leer sin conexión — está en la app, no en una web.

Límites

Marcus'Mood es una herramienta para la autorreflexión y para practicar habilidades DBT. **No es un producto sanitario**, no diagnostica y no sustituye ningún tratamiento. Las interpretaciones con IA son ayudas para leer tus propios datos, no hallazgos clínicos. Si un skill es el adecuado en tu situación lo decides tú — y, si lo hay, tu terapeuta.

Guardar, llevar, mostrar

Informe de evolución en PDF para la terapia (sin etiquetas diagnósticas), PDF de las MoodCards, copia de seguridad JSON para cambiar de dispositivo, copia de Google solo en Android y solo si lo deseas, importación de copias anteriores.

Una emoción que tiene nombre ya no es niebla.

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Diario del estado de ánimo con recomendación de skills: nombrar la emoción con precisión, ver la evolución, recibir skills DBT adecuados.

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

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

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

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

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

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

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



Marcus en YouTube

El mismo personaje que te guía por este documento explica allí skills DBT en vídeos cortos — como complemento a la práctica en la app.

Canal youtube.com/@MarcusModus-DBT