

Para psicoterapeutas, médicos y profesionales de salud mental

Marcus'Mood no es un producto sanitario. La aplicación está diseñada para la autorreflexión personal y el apoyo terapéutico — no para el diagnóstico ni el tratamiento.

## 1. Contexto

El apoyo digital entre sesiones de terapia es clínicamente relevante — sin embargo, el mercado ofrece poco de valor. Una revisión sistemática de 21 aplicaciones de TDC encontró:

- Solo el 23 % incluía un diario de registro (Diary Card)
- Puntuación media de calidad (MARS): 3,41 / 5 — mínimamente aceptable
- Menos del 2 % de las aplicaciones cuentan con respaldo científico

Fuente: Wilks et al. (2021), revisión sistemática, National Institutes of Health (NIH)

Los pacientes necesitan acceso entre sesiones a documentación emocional estructurada, habilidades personalizadas para momentos agudos y una herramienta que hable el idioma de la terapia. Marcus'Mood fue desarrollada para cubrir esta brecha — basada en TDC según Marsha Linehan, no como una aplicación genérica de bienestar.

## 2. Qué ofrece Marcus'Mood en un contexto clínico

### 2.1 Registro diferenciado de emociones

Marcus'Mood incluye 111 emociones diferenciadas, categorizadas sistemáticamente según el modelo de emociones de Plutchik (8 emociones básicas) y dos dimensiones de estado adicionales de TDC (hipervigilancia, tensión). Los pacientes no eligen entre cinco emojis — navegan un sistema emocional con estructura científica.

Esto crea una base de conversación más precisa: en lugar de "me sentía mal", un paciente puede documentar que experimentó asco repetido con alta intensidad e ira con intensidad moderada — como una serie temporal a lo largo de semanas.

### 2.2 Evaluación de vulnerabilidad PLEASE

El factor PLEASE es un concepto central de TDC (Marsha Linehan): enfermedad física (Physical), alimentación (Eating), evitar sustancias (Avoid), sueño (Sleep), ejercicio (Exercise). Marcus'Mood recoge estos factores de forma opcional en cada entrada y calcula una puntuación de vulnerabilidad.

Los valores PLEASE agregados aparecen en el informe de evolución con código de semáforo (crítico / sin incidencias). Los profesionales obtienen un indicador de factores de vulnerabilidad biológica sin necesidad de realizar una evaluación separada.

### 2.3 MoodCards — autoevaluación estructurada

MoodCards es un módulo para la evaluación periódica de emociones. Los pacientes valoran las emociones en tres dimensiones:

Dimensión	Escala
Frecuencia	nunca / raramente / a veces / a menudo / constantemente
Intensidad relativa	mínima / menor / igual / mayor / escalando
Actualidad	ahora mismo / hoy / esta semana / este mes

Esta evaluación tridimensional proporciona una base clínicamente comunicable para conversaciones sobre patrones de evolución y cambios a lo largo de semanas y meses.

### 2.4 Habilidades TDC en momentos agudos

Marcus'Mood incluye 167 habilidades TDC (estándar) y, en la versión Pro, 695 habilidades TDC+ adicionales, categorizadas por disponibilidad (siempre / fácil / exigente) y contexto (reactivo / preventivo / intervención en crisis / activación).

El sistema de emparejamiento 4D asigna automáticamente habilidades apropiadas a cada entrada — por ID de emoción, nivel de intensidad, contexto y nivel de activación. Los pacientes no reciben una lista genérica, sino una recomendación adaptada al momento actual.

Evidencia: el 68 % de las sesiones en terapia activa llevaron a reducción del malestar; el 30 % a reducción de impulsos autolesivos. (Rizvi et al., 2011/2016, APA / Behavioral Tech)

## 2.5 Informes estructurados para la sesión terapéutica

Los pacientes pueden exportar dos tipos de informe en cualquier momento — como descarga PDF o función de compartir:

- Informe de evolución clínico — informe de evaluación agregado para un período seleccionable libremente
- Informe MoodCards — resumen de todas las evaluaciones con análisis estadístico

*Ambos informes incluyen la nota: "Este informe sirve como base de discusión y no reemplaza el diagnóstico profesional."*

## 3. Informes y documentación

### 3.1 Informe de evolución clínico

Sección	Contenido
Período de registro	Inicio, fin, duración, entradas totales, promedio por día
Carga emocional total	Intensidad media, mediana, IQR, mín., máx., tendencia 7 días
Categorías emocionales	Distribución de frecuencias por categoría Plutchik, codificada por color
Emociones más frecuentes	Top 10 con n, media, mediana, IQR
Mapa de calor de actividad	Mapa de calor estilo GitHub de las últimas 13 semanas por intensidad
Gráfico de evolución	Emociones individuales seleccionadas como gráfico de barras
Factores PLEASE	Evaluación de vulnerabilidad agregada con código de semáforo
Evolución diaria (14 días)	Últimos 14 días como serie temporal visual por cuartos del día

### 3.2 Informe MoodCards

Sección	Contenido
Resumen por emoción básica	Todas las emociones básicas valoradas: n, intensidad media, emociones más frecuentes
Resumen de intensidad	Todas las emociones valoradas con intensidad media ponderada, mediana, IQR
Distribución y dispersión	Gráficos de barras con marcador IQR y línea de mediana
Análisis detallado	Por emoción: n, media ponderada, mediana, IQR, frecuencia, estado

### 3.3 Uso en la sesión

Los pacientes traen el informe como PDF o lo comparten antes de la sesión. No se requiere acceso a ninguna plataforma externa, inicio de sesión ni transmisión de datos a terceros.

## 4. Privacidad y seguridad de datos

Todos los datos se almacenan exclusivamente en el dispositivo del usuario (IndexedDB / almacenamiento del navegador):

- Sin servidor
- Sin cuenta de usuario
- Sin sincronización en la nube
- Sin rastreo ni herramientas de análisis

Contexto clínico: un estudio del NIH sobre atención TDC por telesalud encontró que el 61 % de los profesionales tuvo que pedir a los pacientes que sostuvieran su dispositivo frente a la cámara web porque no era posible la transferencia digital segura de datos de la aplicación. El almacenamiento local de datos y la exportación a PDF no son solo un compromiso de privacidad, sino una decisión de infraestructura clínicamente relevante.

Fuente: NIH, Estudio TDC de telesalud COVID-19

## 5. Base científica

### 5.1 Falta de calidad en las aplicaciones existentes

Hallazgo: de 21 aplicaciones TDC analizadas, solo el 23 % incluía un diario de registro. La puntuación MARS media fue 3,41 / 5. Menos del 2 % cuentan con respaldo científico.

Fuente: Wilks et al. (2021), revisión sistemática, NIH

### 5.2 Acceso a habilidades en crisis

Hallazgo: el 68 % de las sesiones en terapia activa llevaron a reducción del malestar. El 30 % a reducción de impulsos autolesivos. Los pacientes usan las aplicaciones principalmente en momentos agudos.

Fuente: Rizvi et al. (2011, 2016), Estudio DBT Coach, APA / Behavioral Tech

### 5.3 Participación y abandono

Hallazgo: en un ECA (n = 576), más del 80 % inició la aplicación, pero solo el 44 % completó más de 3 de 5 módulos. Tasa de abandono: 48 %. Las barreras de entrada bajas son clínicamente necesarias.

Fuente: Anderson et al. (2024), Resilience eDBT, n = 576, NIH

### 5.4 Las aplicaciones TDC como complemento terapéutico

Hallazgo: las aplicaciones TDC reducen síntomas de forma demostrable. Los formatos asistidos por terapeuta tienen tasas de abandono un 30–40 % menores que las aplicaciones autodirigidas.

Fuentes: Anderson et al. (2024), NIH; Rizvi et al. (2011/2016), APA; Revisión sistemática, JMIR

### 5.5 Eficacia en adolescentes con ideación suicida

Hallazgo: el apoyo digital TDC mostró efectos positivos en adolescentes con ideación suicida.

Fuente: Ramzan et al. (2025), Cambridge University Press

## 6. Para sus pacientes

<b>Disponibilidad</b>	Android (Google Play) y Web PWA (todos los navegadores modernos)
<b>Coste</b>	Versión básica gratuita · Versión Pro: 4,99 € pago único
<b>Cuenta de usuario</b>	No requerida
<b>Suscripción</b>	Ninguna
<b>Propiedad de datos</b>	Totalmente en manos del usuario
<b>Idioma</b>	Alemán (idiomas adicionales: inglés, español, francés)

La versión Pro desbloquea funciones adicionales: 695 habilidades TDC+ extra, análisis de voz con IA, informes ampliados y exportación PDF, latidos binaurales y música de enfoque.

Contacto e información adicional: [marcusmood.vercel.app](https://marcusmood.vercel.app)