MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

GUÍA DE USO

Habilidades que de verdad usas.

Un espacio de práctica, no un libro de texto.

Cómo Marcus'Mend convierte una habilidad DBT en una frase que de verdad puedes decir mañana, paso a paso y sobre tu propia situación.

Sitio informativo marcusmend.vercel.app/es

PROGRESSIVE Web App

DISPONIBLE EN Google Play



Versión 1.1.0 · Actualizada el 18 de septiembre de 2026

Español

ORIENTACIÓN

De un vistazo

QUÉ	Un espacio de práctica interactivo para la **terapia dialéctica conductual (DBT)**
FORMATO	App web instalable (PWA) y app nativa de Android, ambas utilizables **totalmente sin conexión y sin cuenta**
CONTENIDO	**38 habilidades DBT** (32 habilidades individuales + 6 conjuntos de habilidades) de los cuatro módulos de la DBT, además de un glosario de **41 términos**
ÁREAS	**Seis**: cuatro siguen a la habilidad que eliges y dos sirven para todas
IDIOMAS	Alemán, inglés, francés y español; puedes cambiar de idioma en cualquier momento mientras trabajas
PRIVACIDAD	Todo lo que introduces se queda en tu dispositivo. Sin nube, sin servidor, sin seguimiento
FUNDAMENTO	Las habilidades de la DBT basada en la evidencia, ancladas en Linehan y McKay; la fuente es visible en cada contenido
NO ES	No sustituye el diagnóstico, la terapia ni la atención en crisis

Índice

1 Para qué se creó Marcus'Mend

2 Cuatro pasos hacia tu propio guion

3 Las seis áreas de trabajo

4 Copia de seguridad y restauración

5 Fuera de casa: app de Android y app web

6 Cómo está construida la app

7 Límites, privacidad y fuentes



Koshka lee contigo

Una gata negra con un manual de referencia comenta esta guía de principio a fin. Aparece allí donde una acción tiene detrás una razón clínica: por qué un paso está construido así y no de otra manera, y de dónde viene. Si solo quieres saber qué botón pulsar, puedes saltártela.

Ella explica y sitúa las cosas en su contexto. No trata.

CAPÍTULO 1

Para qué se creó Marcus'Mend



Entre «He leído sobre DEAR MAN» y «Sé lo que voy a decir mañana» está la práctica, y eso es justo lo que los libros dejan fuera.

Mañana tienes una conversación difícil (con tu jefa, con tu madre o tu padre, con una amiga) y no sabes cómo empezar. O ahora mismo te desbordan las emociones y necesitas una forma de bajar *ya*, antes de decir algo de lo que te arrepientas.

La DBT tiene habilidades eficaces justo para estos momentos. Sin embargo, suelen estar en libros y fichas de trabajo: **explicadas, no practicadas.** Entre «He leído sobre DEAR MAN» y «Tengo una frase que de verdad puedo decir mañana» hay una brecha que la lectura sola no cierra.

Marcus'Mend es donde una habilidad deja de ser un capítulo y empieza a convertirse en tu frase.

Un proceso, no una colección de contenidos

La app no se limita a reproducir contenidos DBT; sigue el camino que recorre la propia DBT: reconocer tu estado, elegir la habilidad adecuada, practicarla en una situación real y revisar el resultado. Por eso no empiezas en un índice, sino en la brújula emocional, con la pregunta de cómo estás ahora mismo.

Para quién es

— **Personas que ya conocen habilidades DBT**, por la terapia o por un grupo de habilidades, y quieren hacerlas útiles en el día a día.

— **Personas ante una conversación tensa** (poner un límite, un conflicto, una herida) que quieren ponerla en palabras y ensayarla antes.

— **Personas en tratamiento terapéutico**, como complemento entre sesiones: practicar, imprimir, llevárselo.

— **Profesionales**, como herramienta de demostración y de práctica.

Cinco compromisos

APLICAR EN LUGAR DE LEER	Practicas sobre *tu* situación hasta que tienes delante una frase que puedes decir, no una que has entendido.
TODO SE QUEDA CONTIGO	Tus borradores nunca salen de tu dispositivo. Sin nube, sin servidor, sin cuenta. *Tú* decides adónde va una copia de seguridad.
NADA SE PIERDE	Cada borrador se guarda automáticamente en el dispositivo y sobrevive a una recarga, sin botón de guardar.
CON FUENTES, NO CON AFIRMACIONES	Cada paso indica su fuente: el manual de Linehan o el cuaderno de ejercicios de McKay, con capítulo y página.
UTILIZABLE AL INSTANTE	Accesos breves e indicaciones claras para actuar, incluso cuando la tensión es alta.

Lo que Marcus'Mend no es, expresamente

Marcus'Mend es una **herramienta de aprendizaje y práctica** de habilidades DBT. No sustituye ningún diagnóstico, ninguna terapia ni la atención en crisis. Cuando la situación se vuelve aguda, el camino lleva a la ayuda profesional: la app te orienta hacia ella, no ocupa su lugar.

CAPÍTULO 2

Cuatro pasos hacia tu propio guion



Elige una habilidad, carga una situación, ponla en palabras paso a paso y llévate el resultado. La primera vez, unos diez minutos.

Este es el camino principal por la app. La primera vez lleva unos diez minutos y termina con un texto acabado e imprimible. Todas las demás áreas (capítulo 3) parten de este camino.

1 Elige la habilidad

Encima del área de trabajo está **«Habilidad que estás trabajando»**. A la izquierda están los seis **conjuntos de habilidades**, módulos de varios pasos con un acrónimo: DEAR MAN, GIVE, FAST, ABC PLEASE, TIPP, STOP. A la derecha, **«Elige una habilidad individual de DBT»** abre la lista de las 32 habilidades restantes, agrupadas por módulo.

Debajo está la barra de áreas, dividida en dos: cuatro áreas siguen a la habilidad que has elegido y dos sirven para todas.

> **¿No sabes qué habilidad elegir?** Entonces empieza por la brújula emocional (capítulo 3).



Selección de habilidades y barra de áreas. Arriba, los seis conjuntos y el menú de habilidades individuales; debajo, las cuatro áreas ligadas a la habilidad (izquierda) y las dos transversales (derecha).

2 Carga una situación

Cambia a **Escenarios de práctica**. Cada tarjeta describe una situación cotidiana e incluye consejos de práctica clínica. **«Cargar habilidad e iniciar ejercicio»** lleva el escenario a Práctica de habilidades y rellena el contexto.

También puedes introducir tu caso real con **«Escenario personal +»**. A partir de ahí, el camino es el mismo.

> **Lo has conseguido cuando** el nombre de tu situación aparece en la parte superior de Práctica de habilidades.



Una tarjeta de escenario. La situación, los consejos de práctica clínica y el botón que inicia el ejercicio. La estrella de arriba a la derecha la marca como favorita.

3 Ponlo en palabras, paso a paso

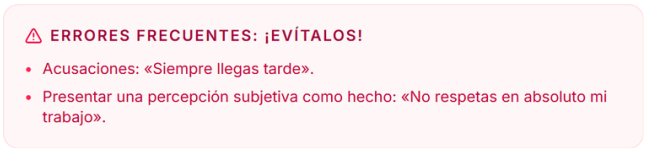
Práctica de habilidades te guía por las letras del acrónimo; en DEAR MAN son D, E, A, R, M, A, N. Cada paso es una tarjeta propia con la misma estructura: a la izquierda, lo que corresponde a este paso; a la derecha, tu texto.



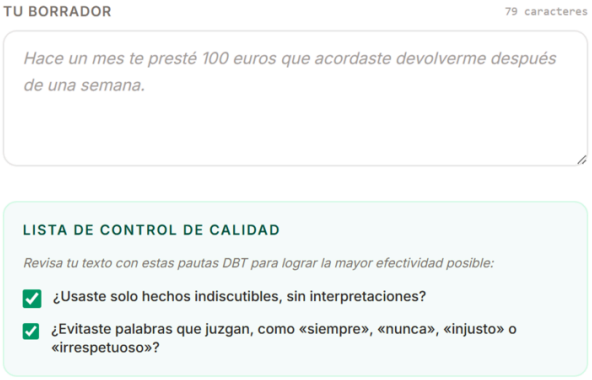
Las pestañas de los pasos. Puedes saltar de un paso a otro en cualquier momento; la pestaña oscura es la activa.



Lo que pide el paso. La explicación y, debajo, la línea de la fuente con capítulo y página y un enlace a la entrada correspondiente del glosario. «Escuchar» lee el paso en voz alta.



Errores frecuentes. Los tropiezos típicos de este paso; al describir, por ejemplo, los reproches y las percepciones presentadas como hechos.



Tu texto. Una frase modelo aparece en cursiva y atenuada; en cuanto escribes, el texto es tuyo. La lista de control de debajo lo comprueba con las reglas DBT del paso.



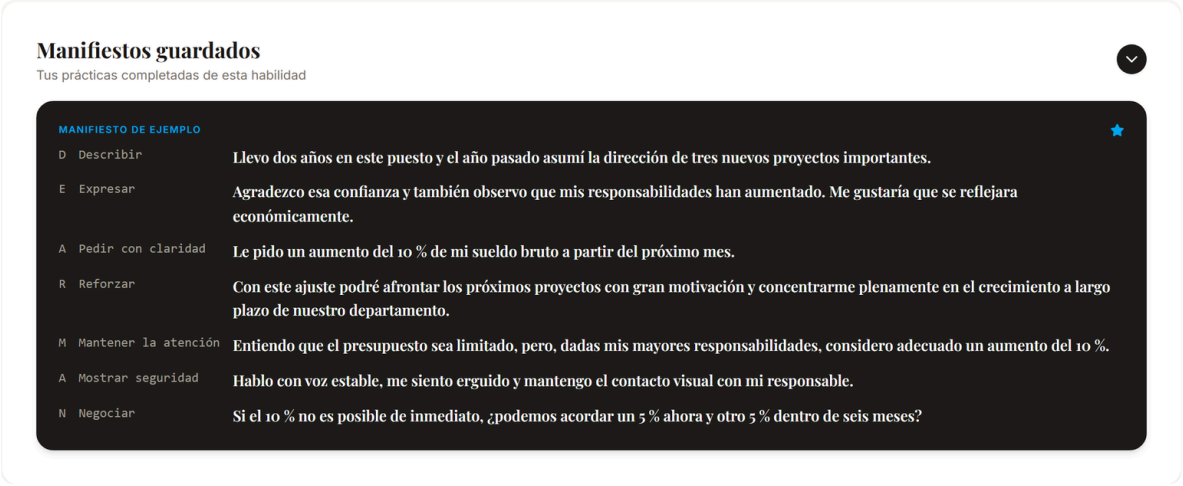
Frases modelo. Frases listas para adoptar cuando te atascas. El símbolo de la derecha copia una en tu campo de texto.

4 Usa el guion

Mientras escribes, la app reúne los pasos en un texto coherente en segundo plano. Al final llega la vista de resumen: **imprimir** (el diseño de impresión oculta la navegación y puedes guardarlo como PDF) o **copiar al portapapeles**.

Los ejercicios completados pasan, como **manifiesto**, a la lista situada debajo del área de práctica y allí se pueden seguir leyendo.

> **Lo has conseguido cuando** tienes delante un texto que puedes leer en voz alta sin titubear.



El guion terminado. Cada letra con la frase en la que se ha convertido; aquí, el manifiesto de ejemplo incluido para «Pedir un aumento de sueldo».

Si te atascas

LA FRASE NO SUENA A TI	La frase modelo es una sugerencia, no un objetivo. Sobrescríbela con tus propias palabras: la lista de control comprueba la regla, no el estilo.
NO SABES QUÉ CORRESPONDE A ESTE PASO	«Escuchar» te lee la explicación; «Leer más sobre … en el glosario» lleva a la definición completa con su fuente.
LA SITUACIÓN NO ENCAJA CONTIGO	Vuelve a Escenarios de práctica y carga otra tarjeta, o crea tu caso real con «Escenario personal +».
LA AGITACIÓN NO TE DEJA ESCRIBIR	Haz primero la Pausa consciente y después sigue escribiendo. El borrador se queda donde está mientras haces la pausa.



Por qué el texto se divide en pasos

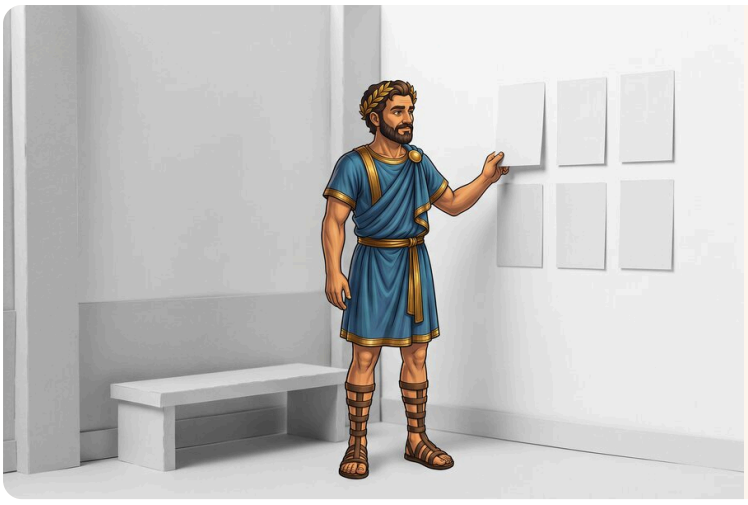
Porque un acrónimo como DEAR MAN no es una regla mnemotécnica, sino una secuencia. Primero *describes* la situación, luego *expresas* tu propio sentimiento y después *pides con claridad*; si empiezas por la petición, pierdes el terreno sobre el que se apoya. La app no impone el orden, pero lo muestra.

Y los errores frecuentes están junto al campo de texto, y no al final, por una razón: una frase se puede corregir mientras se forma; una frase terminada solo se puede defender.

Fuente de cada paso dentro de la app: Linehan, DBT Skills Training Manual; complementado con McKay, The DBT Skills Workbook.

CAPÍTULO 3

Las seis áreas de trabajo



Cuatro áreas siguen a la habilidad que eliges arriba. Las otras dos son las que te llevan hasta ella.

La barra de áreas está dividida en dos a propósito. Las cuatro primeras áreas cambian su contenido en cuanto eliges otra habilidad arriba: siempre muestran *esa* habilidad. Las dos últimas abarcan todas las habilidades y son puntos de entrada al conjunto.

1 Práctica de habilidades

LIGADA A LA HABILIDAD

El área principal del capítulo 2: paso a paso por el acrónimo, con indicaciones, frases modelo, errores frecuentes, lista de control, referencia a la fuente y lectura en voz alta. Si no hay ninguna situación seleccionada, la app te ofrece una adecuada: nunca te encuentras ante un formulario vacío.

2 Escenarios de práctica

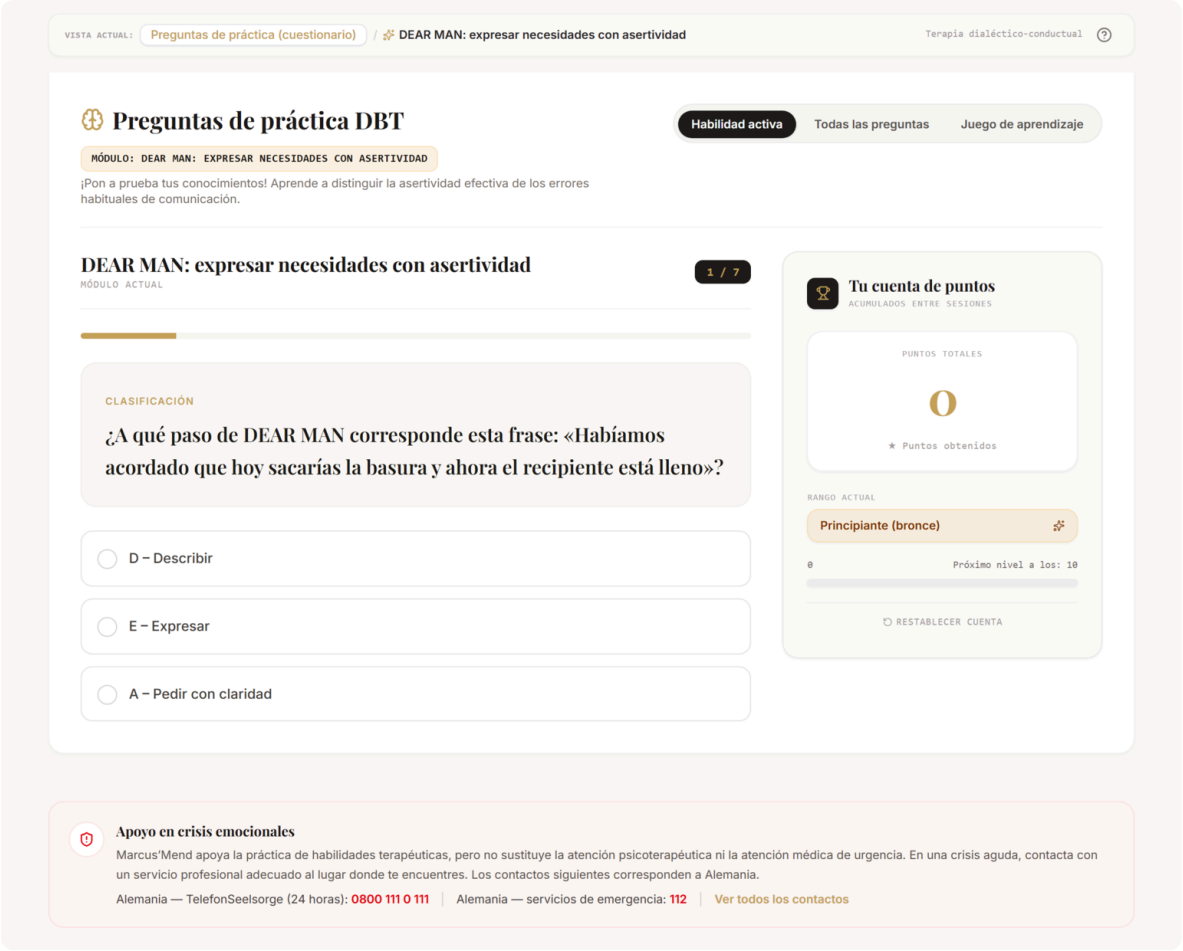
LIGADA A LA HABILIDAD

Situaciones cotidianas con consejos de práctica clínica, con tres vistas a elegir: **Habilidad actual** muestra los casos de la habilidad seleccionada, **Todos los escenarios** abre el conjunto completo con búsqueda y filtros (ámbito de la vida, nivel de tensión, habilidad DBT, etiquetas) y **Mis escenarios**, los casos que has creado tú. Los favoritos aparecen arriba.

3 Preguntas de práctica

LIGADA A LA HABILIDAD

Preguntas con comentarios inmediatos que explican *por qué* una respuesta se sostiene o lleva a un error. Dos tipos de preguntas: qué paso o qué categoría encaja, y cuál de las formulaciones es la disfuncional. Tres modos (habilidad activa, todas las preguntas, juego de aprendizaje) alimentan una puntuación común con rangos.



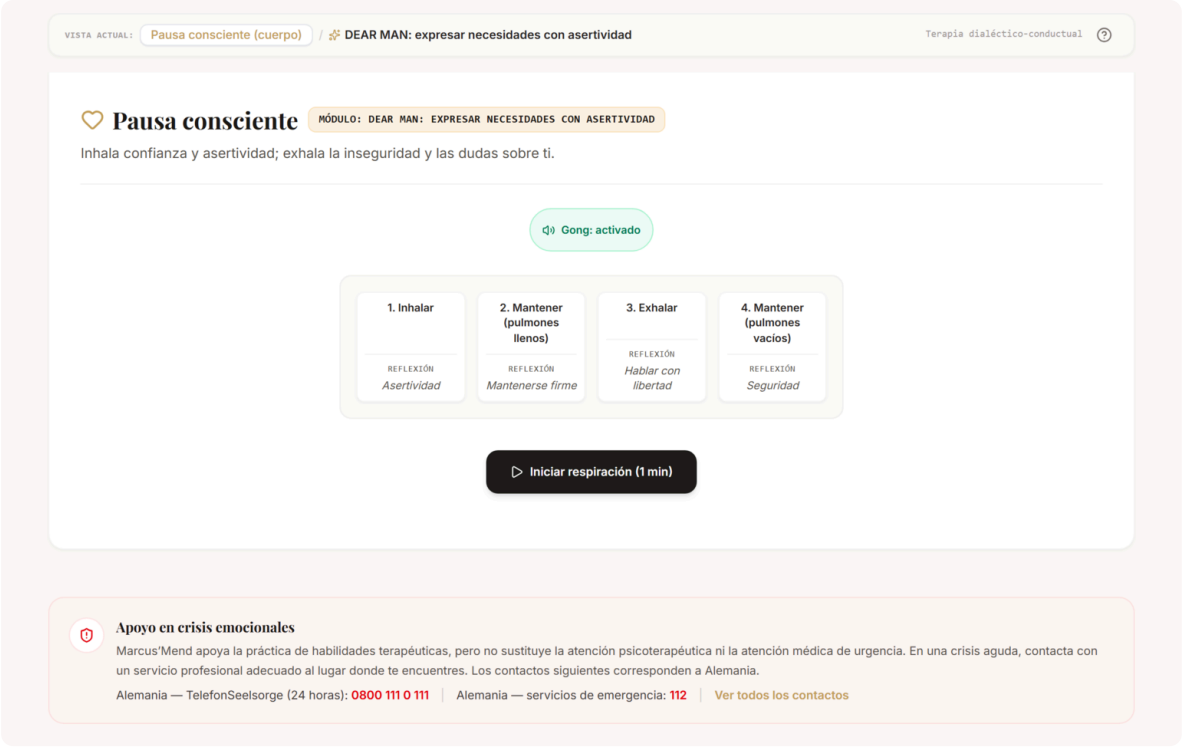
Preguntas de práctica. La pregunta a la izquierda; a la derecha, la puntuación con el rango actual.

4 Pausa consciente

LIGADA A LA HABILIDAD

Un ejercicio de respiración de alrededor de un minuto en cuatro tiempos (inhalar, mantener, exhalar, mantener, cuatro segundos cada uno) con una esfera que crece y se encoge, un indicador de fase, un gong que puedes desactivar y una campana final.

Lo que la hace especial: **no es un temporizador genérico**. Para cada una de las 38 habilidades, el título, el subtítulo y las cuatro fases de respiración están escritos específicamente. En *Aceptación radical* las fases son Realidad → Mantener → Soltar → Vacío; en *Acción opuesta*, Impulso → Mantener → Relajar → Vacío. Por eso la pausa está entre las áreas ligadas a la habilidad.



Pausa consciente para DEAR MAN. «Inhala confianza y firmeza, exhala la duda y la indecisión»: aquí las cuatro fases transmiten la actitud de la habilidad.

5 Brújula emocional

TRANSVERSAL

El punto de entrada cuando aún no sabes el nombre de la habilidad, y la vista con la que arranca la app. Eliges entre diez emociones básicas (ira, asco, envidia, miedo, alegría, celos, amor, tristeza, vergüenza, culpa), precisas tu estado y pasas directamente a la habilidad adecuada, a la Pausa consciente o a una entrada del glosario.



Brújula emocional. Primero se sitúa la emoción («la ira suele indicar que se han traspasado límites personales») y después llega el camino hacia la acción.



Por qué la app empieza por la emoción

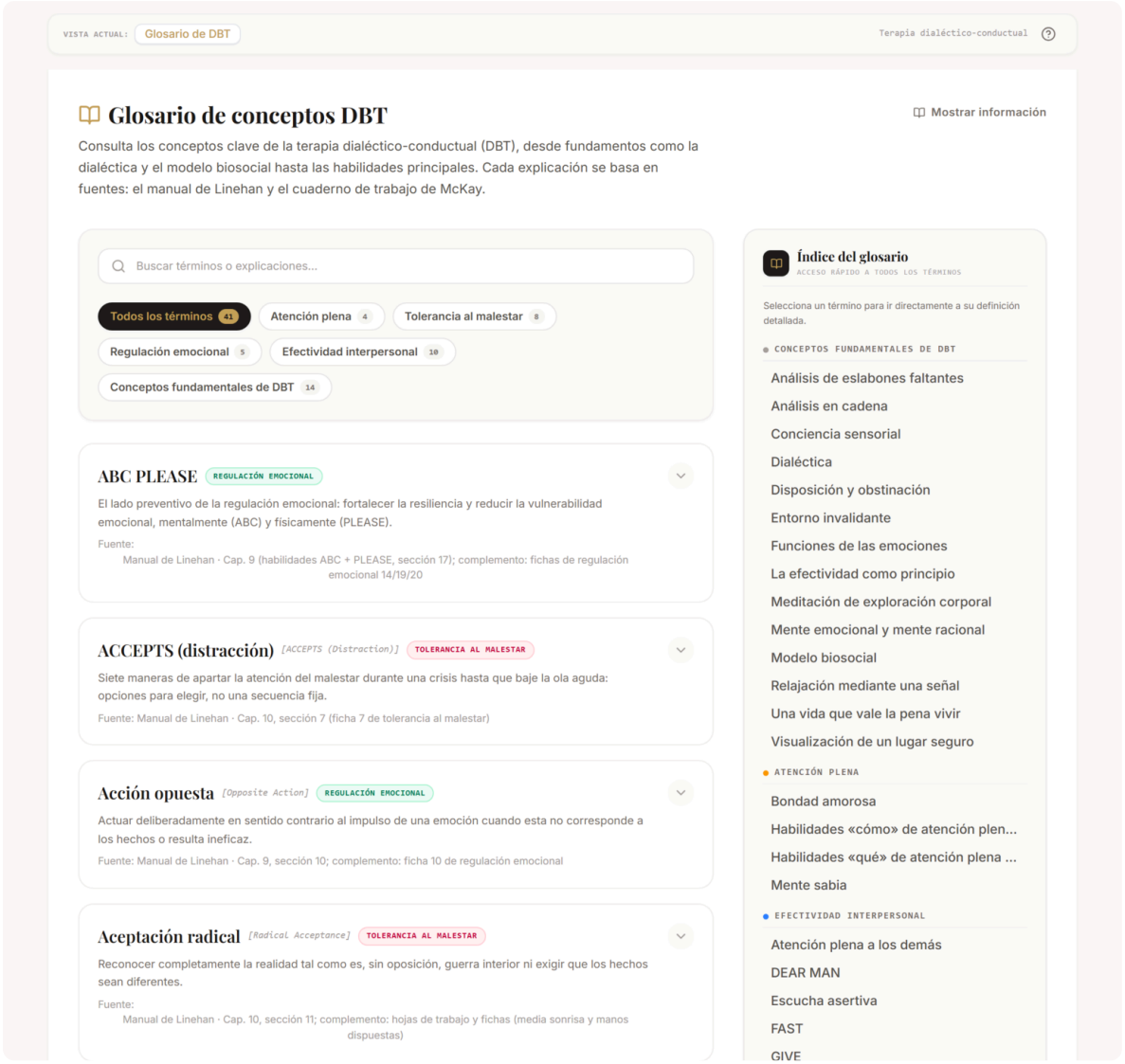
Porque en la DBT el orden no es arbitrario. Una habilidad solo funciona si encaja con el estado: con una tensión muy alta nadie puede planificar una conversación; ahí primero ayuda el cuerpo, no el argumento. Por eso el comienzo no es la lista de habilidades, sino la pregunta de cómo estás ahora mismo.

Eso también significa que no existe la «mejor» habilidad. Existe la que encaja en este momento, y eso cambia varias veces a lo largo del día.

6 Glosario DBT

TRANSVERSAL

41 términos para consultar, con búsqueda y filtro por módulo, y un índice del glosario para saltar rápido. Las entradas remiten unas a otras y cada línea de fuente lleva a su libro. Desde Práctica de habilidades llegas directamente al lugar adecuado con «Leer más sobre … en el glosario».

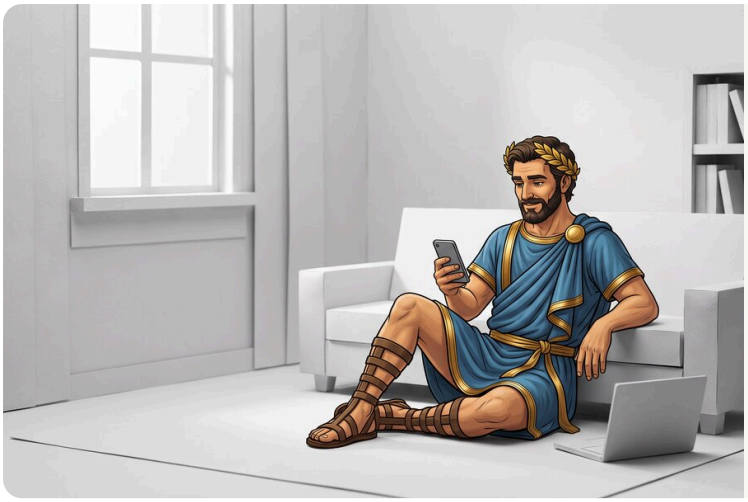


Glosario DBT. Búsqueda y filtro por módulo a la izquierda, índice del glosario a la derecha; cada entrada indica el capítulo y la ficha (handout) de su fuente.

Dos botones de la cabecera que no son áreas. «Acerca de» abre la guía rápida, las referencias a las fuentes y la política de privacidad. «Estado de ánimo» abre un registro voluntario, que además se ofrece por sí solo en la primera Práctica de habilidades de una sesión (capítulo 4).

CAPÍTULO 4

Copia de seguridad y restauración



No hay ningún servidor que guarde tus frases. Por eso tampoco hay más copia de seguridad que la que hagas tú.

Como nada está en una nube, nada acaba por sí solo en otro sitio. Ese es el precio del compromiso del capítulo 1, y la razón de ser de esta área.

Automático: el borrador en curso

Lo que escribes se guarda de forma continua en el almacenamiento de tu dispositivo. Una recarga, una pestaña cerrada, un reinicio: el borrador vuelve. No tienes que hacer nada para ello; a propósito, no hay botón de guardar.

Manual: el archivo de copia de seguridad

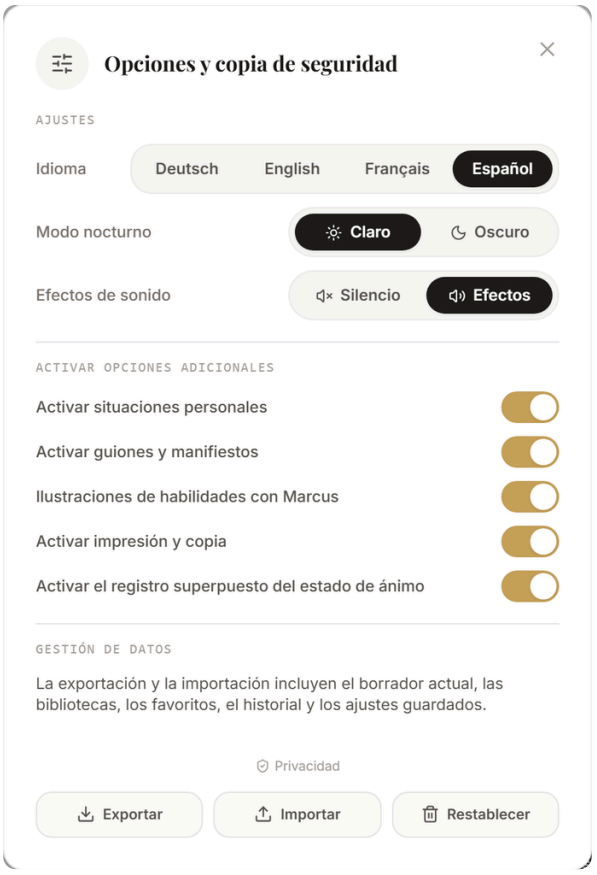
Opciones, en la cabecera, abre *Opciones y copia de seguridad*. Abajo hay tres botones:

— **Exportar** escribe tus datos guardados en un archivo que guardas tú: en el dispositivo, en tu nube, en una memoria USB. La app no lo deja en ningún sitio por su cuenta.

— **Importar** restaura un archivo así, también en otro dispositivo. Antes de que confirmes, el cuadro de diálogo indica qué ocurre con los datos existentes.

— **Restablecer** reinicia el espacio de trabajo. También con una pregunta de confirmación.

Qué contiene la copia de seguridad. Exportar crea una copia de seguridad JSON completa: el borrador actual, los guiones guardados, los escenarios personales, los favoritos, los puntos, el historial del estado de ánimo y los ajustes guardados. El archivo no está cifrado; guárdalo en un lugar seguro fuera del almacenamiento de la app.



Opciones y copia de seguridad. Arriba, el idioma, el modo nocturno y el sonido; en el centro, las funciones opcionales que puedes desactivar; abajo, exportar, importar y restablecer.

Lo que puedes desactivar

El mismo cuadro de diálogo reúne las funciones opcionales como interruptores: situaciones personales, guiones y manifiestos, ilustraciones de habilidades con Marcus, impresión y copia, y el registro del estado de ánimo. Si quieres una app más ligera, aquí desactivas lo que no necesitas.



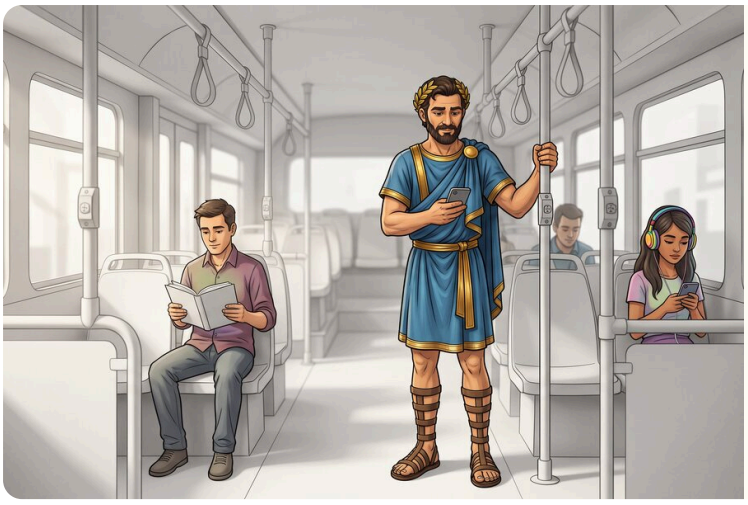
Por qué no hay nube

Lo que escribes aquí son, en caso de duda, datos de salud: un conflicto con tu padre, una herida, un impulso. Crear una cuenta para ello significaría poner justo esas frases en los servidores de otros. Se consideró y se descartó; no se pasó por alto.

La otra cara te toca a ti: dos dispositivos no se sincronizan solos. Si trabajas en ambos, llevas el archivo de copia de seguridad de uno a otro.

CAPÍTULO 5

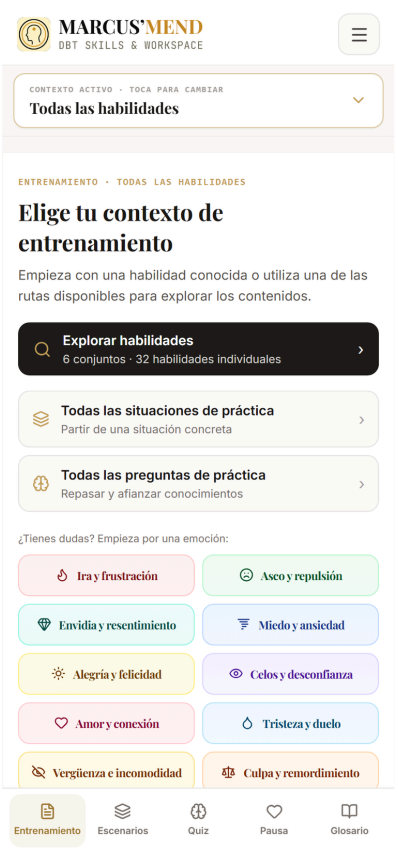
Fuera de casa: app de Android y app web



La misma app por dos caminos, con dos conjuntos de datos separados. El puente entre ellos es un archivo.

Marcus'Mend existe dos veces: como app de Android de Play Store y como app web que se puede instalar en el navegador. En contenido son iguales; lo que cambia es dónde está la app y cómo se actualiza.

TEMA	APP DE ANDROID	APP WEB EN EL NAVEGADOR
Inicio y uso sin conexión	Todo se instala con ella; funciona sin conexión desde el primer inicio.	La primera vez necesita conexión; funciona sin conexión en cuanto se han guardado los archivos de la app.
Dónde están los datos	En el almacenamiento de la app del dispositivo.	En el perfil del navegador, vinculados a la dirección de la app.
Copia de seguridad	El archivo va primero a la caché de la app y después se abre el menú para compartir de Android. Elige allí un destino permanente.	Una descarga normal.
Actualización	A través de Play Store.	La app te avisa cuando hay una nueva versión lista.
Lectura en voz alta	En ambos casos depende de la salida de voz de tu sistema: de si existe y de si funciona sin conexión.	



Vista móvil. Por debajo de cierto ancho de pantalla, una navegación propia de la app sustituye a la barra de áreas: las seis áreas están en la barra inferior.



El menú. Todo lo que en el escritorio está en la cabecera aparece aquí, una cosa debajo de otra: áreas, ejercicios, estado de ánimo, ajustes.

No hay sincronización entre el navegador y la app de Android. Cada versión guarda sus propios datos; el camino de una a otra es el archivo de copia de seguridad del capítulo 4.

CAPÍTULO 6

Cómo está construida la app



Si quieres saber qué hay bajo la superficie, ponte cómodo: no necesitas este capítulo para usar la app.

Este capítulo es para quien quiera saber qué hay detrás de la superficie, en lo clínico y en lo técnico. No lo necesitas para usar la app.

Las 38 habilidades

Marcus'Mend abarca los cuatro módulos de la DBT: atención plena, tolerancia al malestar, regulación emocional y efectividad interpersonal. Se accede a ellas por dos vías: los seis conjuntos basados en acrónimos y el menú de 32 habilidades individuales, agrupadas allí por módulo y por orden alfabético dentro de cada uno.

CONJUNTO	PARA QUÉ
DEAR MAN	Hacer una petición sin dañar la relación
GIVE	Cuidar la relación mientras se habla de algo difícil
FAST	Mantener el respeto por ti, incluso cuando aumenta la presión
ABC PLEASE	Construir una estabilidad emocional de base antes de que pase algo
TIPP	Bajar a través del cuerpo cuando la tensión es muy alta
STOP	Frenar el impulso antes de que se convierta en acción

La secuencia de cuatro pasos que explica la interfaz

La división en áreas no es un diseño de menú, sino la propia secuencia de la DBT: **reconocer** (brújula emocional) → **elegir** (selección de habilidades) → **aplicar** (Práctica de habilidades sobre un escenario) → **revisar** (preguntas de práctica, listas de control, manifiestos guardados). Por eso la app empieza en la brújula y no en una lista de habilidades.

De dónde vienen los contenidos

Cada paso, cada escenario y cada entrada del glosario se basa en una fuente primaria y la indica de forma visible: con capítulo, sección y página, y con una marca que muestra si el contenido procede del manual o del cuaderno de ejercicios.

— Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Manual*

— Marsha M. Linehan, *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*

— Matthew McKay et al., *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*

Aspectos técnicos

Interfaz	React con TypeScript, compilado con Vite; la versión de Android se genera a partir del mismo código con Capacitor.
Funcionamiento	Una aplicación puramente del lado del cliente. No hay servidor de aplicación, ni inicio de sesión, ni ninguna interfaz a través de la cual se carguen contenidos más tarde.
Almacenamiento	El almacenamiento local del dispositivo. Sin cuenta, sin sincronización, sin cifrado; esto último a propósito, porque sin cuenta no habría ninguna clave con sentido.
Sin conexión	La versión web es una PWA instalable y guarda sus archivos localmente; la versión de Android los trae incluidos.
Impresión	Mediante la función de impresión del sistema, con un diseño de impresión propio sin navegación.



Qué significa aquí «basada en la evidencia»

La DBT como tratamiento se ha estudiado en ensayos controlados; eso se aplica al tratamiento, no automáticamente a cada app que ofrece sus contenidos. Por eso Marcus'Mend solo afirma lo que puede demostrar: que las habilidades que transmite son las de la DBT y están vinculadas a las fuentes originales. No existe ningún estudio de eficacia de esta app, y no se afirma que exista.

CAPÍTULO 7

Límites, privacidad y fuentes



Una herramienta de práctica no es un tratamiento. La diferencia no es una formalidad, sino el marco.

Límites

Marcus'Mend es una herramienta de aprendizaje y práctica. No hace diagnósticos, no sustituye ningún tratamiento y no es atención de urgencias. Tampoco juzga si una habilidad es la adecuada para tu situación: esa valoración te corresponde a ti y, si cuentas con ella, a tu terapeuta.

La privacidad en tres frases

— Lo que introduces no sale de tu dispositivo. No hay ningún servidor que lo reciba.

— No hay cuenta, ni registro, ni análisis de tu comportamiento, ni publicidad.

— El almacenamiento local no está cifrado. Si otras personas tienen acceso a tu dispositivo, guarda tu estado en un archivo y restablece el espacio de trabajo.

Encontrarás la declaración completa en la app, en *Acerca de la aplicación → Privacidad y datos locales*.

Fuentes

Los contenidos clínicos siguen las tres obras de referencia enlazadas en la app en *Acerca de la aplicación → Para profundizar*:

Marsha M. Linehan	*DBT Skills Training Manual*, 2.ª edición
Marsha M. Linehan	*DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, 2.ª edición
Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley	*The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*

Una frase que puedes decir vale más que un capítulo que has entendido.

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Un espacio de práctica para habilidades DBT: elige una habilidad, ponla en tus propias palabras sobre tu propia situación y llévate un guion que de verdad puedas decir.

Sitio informativo
marcusmend.vercel.app/es

App web marcusmend.netlify.app

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

Una obra de consulta sobre la DBT: entender las habilidades, compararlas y encontrar el siguiente paso adecuado, en los cuatro módulos.

Sitio informativo
marcusmind.vercel.app/es

App web marcusmind.netlify.app/es

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Un diario del estado de ánimo con sugerencias de habilidades: pon nombre preciso a lo que sientes, observa cómo evoluciona y recibe sugerencias de habilidades DBT adecuadas.

Sitio informativo
marcusmood.vercel.app/es

App web marcusmood.netlify.app



Marcus en YouTube

El mismo personaje que te acompaña en esta guía explica allí habilidades DBT en vídeos cortos, como complemento a la práctica en la app.

Canal youtube.com/@MarcusModus-DBT

Marcus'Mend · Guía de uso · Versión 1.1.0 — Actualizada el 18 de septiembre de 2026