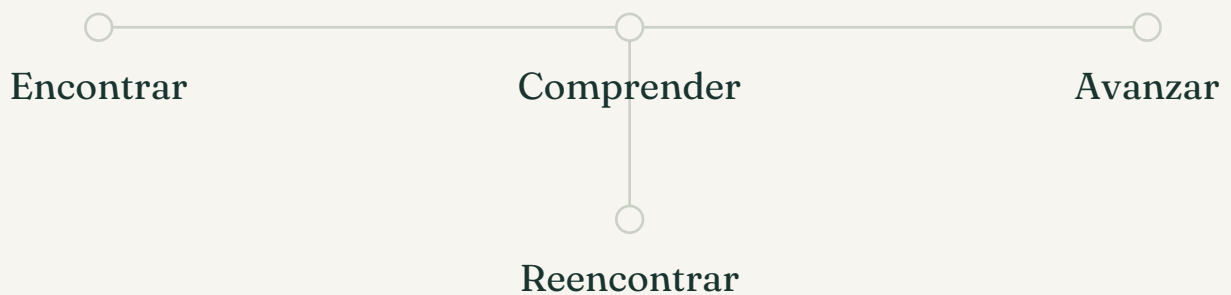




Encuentra el saber. Comprende las *conexiones.*

Tu camino por la app. Con pasos concretos, pantallas reales y espacio para tu propio comienzo.



De un vistazo

Puedes leer la guía desde el principio o saltar directamente a tu pregunta. Los números de capítulo coinciden con el índice de la versión web.

01	Abrir la app y encontrar un comienzo	3
02	Orientarte en la interfaz	4
03	Empezar por tu situación	5
04	Encontrar un término o un tema	6
05	Leer una página de contenido	7
06	Entender diferencias y conexiones	8
07	Trabajar con una guía de ejercicios	9
08	Guardar lo importante y volver a encontrarlo	10
09	Crear una lista propia	11
10	Elegir perfil y vista personal	12
11	Ajustar la legibilidad y el idioma	13
12	De viaje, sin conexión y con datos locales	14
13	Fuentes, límites y las apps hermanas	15

Ayuda de conocimiento y orientación. No sustituye el diagnóstico, la terapia ni la atención en crisis. En caso de peligro agudo, llama al número de emergencias local (112 en la UE).

Abrir la app y encontrar un comienzo

Marcus'Mind es una ayuda de conocimiento y orientación para la Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Puedes consultar términos, explorar conexiones y leer guías de ejercicios. No necesitas una cuenta de usuario.

01 Abrir la app

Abre marcusmind.netlify.app/es/ en el navegador. En Android también encuentras Marcus'Mind en Google Play. En el sitio web, «PWA – Progressive Web App» lleva a la web app y «Google Play» a la app para Android. Ambas se abren en una pestaña nueva.

02 Elegir un acceso

En la página de inicio, «Empezar por mi situación» lleva a puntos de partida cercanos a lo cotidiano. En «Conocer la DBT» empiezas por los fundamentos. «Comprender conexiones» abre campos temáticos; «Elegir un ejercicio» lleva a los ejercicios.

03 Abrir un contenido

Toca el título o el botón de una entrada. Lee la explicación y, si quieres, sigue un enlace que profundice en el tema. No hay un orden obligatorio ni un progreso de aprendizaje que debas cumplir.

04 Volver más tarde

Marca con la estrella las páginas de contenido que te interesen. Las vuelves a encontrar en «Mis marcadores», en la página de inicio. El capítulo 8 explica la diferencia entre marcadores y listas.



Web app en español Rediseño, septiembre de 2026

Conviene saber

Esta guía describe el rediseño actual del 23 de septiembre de 2026. Según la versión instalada de la app, algunas vistas pueden diferir. Las ilustraciones muestran la web app en español en una pantalla estrecha.

[Abrir la web app](#)

Orientarte en la interfaz

La cabecera te acompaña por la app. En el smartphone, el menú, la búsqueda y el acceso a listas y marcadores son especialmente rápidos de alcanzar.

01 Abrir el menú

Toca arriba a la izquierda el icono de menú con las tres líneas. El menú muestra los módulos DBT y las áreas «Conocimiento», «Aplicación» y «Orientación». Elige una entrada para abrir esa área.

02 Distinguir Conocimiento, Aplicación y Orientación

En «Conocimiento» encuentras, entre otros, fundamentos, campos temáticos y vecindarios. «Aplicación» contiene skills, skill bundles, ejercicios, herramientas y componentes. «Orientación» ofrece situaciones, preguntas y comparaciones.

03 Llegar a los ajustes

En la parte superior del menú abierto está el engranaje de los ajustes. El icono de información lleva a «Acerca de la app», donde también figuran las fuentes especializadas. La entrada «Guía de uso» abre el sitio web fuera de la app.

04 Volver al punto de partida

La línea de ruta bajo la cabecera muestra dónde estás. «Inicio» lleva a la página de inicio. También puedes usar la función de retroceso del navegador. En los ajustes, «Atrás» te lleva a la vista anterior.



Web app en español Rediseño, septiembre de 2026

En pantallas grandes

La disposición se adapta al ancho disponible. Los contenidos pueden aparecer uno junto a otro. Las funciones y los nombres no cambian; para dar una visión de conjunto, esta guía usa sobre todo ilustraciones de smartphone.

[Abrir la página de inicio](#)

Empezar por tu situación

No necesitas conocer el nombre de ninguna skill. Una situación o una pregunta cotidiana puede ser el acceso más sencillo. Desde ahí, la app conduce a explicaciones y a contenidos relacionados.

01 Abrir las situaciones

En la página de inicio elige «Empezar por mi situación» o, en el menú, la entrada «Situaciones» dentro de «Orientación». En la página de inicio también hay ejemplos directos, como «Conflicto con otras personas».

02 Elegir una descripción

Abre una situación cuya descripción encaje con tu pregunta. La selección sirve de orientación. No es un diagnóstico ni valora tu estado personal.

03 Ver el siguiente contenido

Lee el encuadre y las opciones que se ofrecen. Abre una skill vinculada, un ejercicio o un recorrido de decisión. La etiqueta indica si pasas a una explicación, a un recurso o a una comparación.

04 Buscar también con preguntas

En «Preguntas situativas» puedes empezar con una pregunta cotidiana formulada con tus palabras. Las «Preguntas guía» te ayudan a orientarte en el conocimiento de la DBT, por ejemplo con «¿Qué skill me ayuda primero?».



Web app en español Rediseño, septiembre de 2026

La expectativa adecuada

La app ordena el conocimiento y los posibles caminos siguientes. No toma decisiones de tratamiento individuales. En caso de peligro agudo, llama al número de emergencias local; en la UE es el 112.

[Abrir las situaciones](#)

Encontrar un término o un tema

La búsqueda es útil cuando ya tienes en mente una palabra, el nombre de una skill o un tema. La biblioteca ofrece además una visión ordenada de los contenidos.

01 Usar el campo de búsqueda

Toca el campo de búsqueda de la cabecera. Escribe un término, por ejemplo «DEAR MAN». Espera los resultados y abre la entrada que encaje con tu pregunta.

02 Jugar con la formulación

Si no encuentras nada adecuado, usa un término más corto o el nombre inglés conocido de la skill. Los acrónimos de la DBT, como DEAR MAN, GIVE, FAST y TIP, se mantienen en todos los idiomas.

03 Abrir la biblioteca

Abre «Biblioteca» en el menú. Allí puedes explorar por tipo de contenido y usar las opciones de búsqueda y filtro disponibles. Fíjate en los filtros activos si la selección resulta inesperadamente pequeña.

04 Situar bien los contenidos

Una skill es una habilidad concreta. Un skill bundle reúne varios pasos; los componentes son sus partes. Los ejercicios y las herramientas muestran accesos prácticos. Los fundamentos y los marcos explican el conocimiento que hay detrás.



Web app en español Rediseño,
septiembre de 2026

Cuando una palabra abre varios caminos

No tienes que decidirte para siempre. Abre primero la explicación y usa sus conexiones para situar el término. Una búsqueda también puede llevar a preguntas, situaciones o selecciones temáticas.

[Abrir la biblioteca](#)

Leer una página de contenido

Una página de contenido une la explicación con accesos para seguir. Qué secciones complementarias aparecen ya desplegadas depende de tu perfil. La explicación principal siempre sigue accesible.

01 Empezar por la explicación

Lee primero qué significa el concepto. En las páginas largas, enlaces de salto como «Explicación», «Siguiendo paso» y «Profundizar y conectar» te llevan directamente a la sección que quieres.

02 Distinguir los siguientes pasos

Un botón como «Ver recurso» abre una herramienta; «Ver ejercicio» lleva a un ejercicio. «Abrir recorrido de decisión» lleva a una elección ordenada. Estos enlaces muestran distintas formas de seguir adelante.

03 Descubrir un bundle

Con DEAR MAN puedes pasar del formato completo a partes individuales como «Describir» o «Expresar». El componente individual explica una parte; la entrada del bundle recoge la relación de conjunto.

04 Profundizar y consultar las fuentes

Abre las secciones complementarias con su título. Según el contenido, encontrarás itinerarios de aprendizaje, comparaciones, referencias a módulos y fuentes. No todos los contenidos tienen las mismas conexiones. Las indicaciones de fuentes dentro de una explicación siguen visibles aunque las áreas adicionales estén plegadas.



Web app en español Rediseño,
septiembre de 2026

¿Resumen o contenido concreto?

«Resumen del módulo» lleva a la visión general de un módulo DBT. Un enlace con nombre propio lleva directamente a ese contenido. Los dos destinos cumplen fines distintos.

[Ver DEAR MAN](#)

Entender diferencias y conexiones

Los términos parecidos no son intercambiables sin más. Marcus'Mind ofrece comparaciones, recorridos de decisión, preguntas guía, campos temáticos y vecindarios como ayudas de orientación distintas.

01 Empezar con una pregunta

En la página de inicio usa «Comprender diferencias» o «Elegir el siguiente paso». En el menú encuentras la vista conjunta en «Comparaciones». Elige una pregunta que encaje con tu necesidad.

02 Leer opciones y criterios

En una página concreta de comparación o de decisión aparecen las opciones con sus condiciones de elección. Lee primero las diferencias y abre después el contenido que quieras entender mejor.

03 Profundizar

Los textos de contexto y las tablas de detalle ayudan a leer con más precisión. Según el perfil, pueden estar plegados al principio. Las opciones y sus criterios de elección necesarios permanecen visibles.

04 Seguir explorando un tema

Los campos temáticos agrupan contenidos relacionados. Los vecindarios muestran el entorno conceptual de un término de partida. Úsalos cuando quieras aprender de forma más amplia en lugar de distinguir solo dos términos concretos.



Web app en español Rediseño,
septiembre de 2026

Sin recomendación automática

Un recorrido de decisión explica condiciones de elección ya existentes en la materia. No recoge ninguna historia clínica personal ni sustituye una valoración terapéutica individual.

[Abrir las comparaciones](#)

Trabajar con una guía de ejercicios

En el rediseño, guías de ejercicios propias llevan de la lectura a la práctica. Explican los pasos de trabajo de un contenido. No son formularios para introducir o guardar tus respuestas.

01 Elegir un ejercicio

En la página de inicio elige «Elegir un ejercicio», en el menú «Ejercicios», o sigue un enlace de ejercicio en una página de contenido. Un ejemplo es la «hoja de trabajo Check the Facts».

02 Leer el encuadre

Lee primero de qué trata el ejercicio. Revisa también las indicaciones sobre requisitos, límites y fuentes. Si estás en terapia, puedes hablar allí de la elección y de la aplicación.

03 Recorrer la guía

Sigue los pasos que se muestran a tu ritmo. Usa papel o un documento propio si quieres anotar algo. La app no ofrece aquí una hoja de trabajo rellenable y no guarda respuestas de ejercicios.

04 Volver a encontrar el contenido

Pon un marcador o guarda la página en una lista propia. Así podrás seguir más tarde con la misma guía, aunque tus notas estén en otro sitio.



Web app en español Rediseño, septiembre de 2026

Conocimiento y espacio de práctica

Marcus'Mind explica contenidos y procedimientos. Marcus'Mend, la app hermana, ofrece un espacio de práctica aparte para tus propias formulaciones. Las dos apps son independientes; tus entradas no se transfieren automáticamente.

[Abrir los ejercicios](#)

Guardar lo importante y volver a encontrarlo

Un marcador recuerda un contenido. Una lista reúne varios contenidos con un mismo fin. «Listas y marcadores» es el lugar para leer tus colecciones y las selecciones predefinidas.

01 Poner un marcador

Abre una página de detalle. Toca la estrella junto a la línea de ruta; la acción se llama «Añadir a marcadores». La estrella resaltada indica que el contenido está guardado. Si vuelves a tocarla, el marcador se quita.

02 Abrir Mis marcadores

Elige «Mis marcadores» en la página de inicio o abre «Listas y marcadores» desde la cabecera o el menú. Allí, elige «Mis marcadores» en el selector de listas.

03 Leer una lista curada

Elige una de las selecciones predefinidas, por ejemplo «Introducción al entrenamiento en skills DBT». La lista ordena los contenidos en una secuencia razonada. Abre cada entrada para leer su explicación completa.

04 Distinguir las listas propias

Las listas que has creado tú también aparecen en el selector. Léelas aquí. Para crearlas, renombrarlas y eliminarlas, ve a «Ajustes» y abre «Listas y marcadores».



Web app en español Rediseño,
septiembre de 2026

Guardado localmente

Los marcadores valen para este navegador o esta instalación de la app. Otro navegador u otro dispositivo no tiene automáticamente la misma colección. Borrar los datos de la app o del sitio web puede eliminar la colección.

[Abrir listas y marcadores](#)

Crear una lista propia

Las listas propias ayudan, por ejemplo, a preparar una sesión o a aprender sobre un tema concreto. Guardas referencias a contenidos existentes; no modificas con ello los textos originales de la materia.

01 Crear una lista

Abre «Ajustes» y, allí, «Listas y marcadores». Elige «Nueva lista», escribe un nombre como «Para la próxima conversación» y confirma con «Crear lista».

02 Guardar desde el contenido

Abre la página de contenido que quieras y elige «Guardar en lista». Elige una lista existente o crea una nueva. Confirma la selección. Para simplemente recordar algo basta con la estrella del marcador.

03 Editar la lista

En «Listas y marcadores» eliges tu lista. Allí puedes renombrarla y quitar entradas sueltas. «Abrir lista» te lleva a la vista legible. Las listas predefinidas no se modifican.

04 Preparar una sesión

«Preparar una sesión» puede rellenar una lista de preparación con tus marcadores actuales. Lee la confirmación: volver a rellenarla sustituye la preparación anterior por los marcadores actuales. Antes de borrar una lista propia, piensa si aún necesitas esa selección.



Web app en español Rediseño,
septiembre de 2026

Borrar una lista y quitar marcadores

Al borrar una lista propia se pierden su selección y su nombre. Los marcadores que pusiste por separado se conservan. La app pregunta antes de borrar.

[Listas y marcadores en los ajustes](#)

Elegir perfil y vista personal

Los perfiles cambian el enfoque de tu vista. No cambian las explicaciones de la materia ni bloquean contenidos. Tres perfiles tienen ajustes fijos; «Para mí» es tu perfil personalizable.

01 Elegir un perfil

Abre los ajustes y el área «Perfil». «Bajo tensión» destaca situaciones y primeros pasos. «Para aprender» pone en primer plano módulos e itinerarios de aprendizaje. «Para profesionales» da más peso a comparaciones, conexiones y fuentes.

02 Usar Para mí

Elige «Para mí» si quieres configurar tú mismo la vista. Al principio todas las funciones están activadas y las áreas complementarias abiertas. También puedes cambiar desde el selector de perfil del menú.

03 Adaptar la página de inicio

Abre «Mi vista». En «Página de inicio» decides qué secciones de las ofrecidas aparecen allí. Sin marca solo desaparece la sección de la página de inicio; el área sigue accesible desde el menú.

04 Definir cómo se despliegan las secciones

En «Páginas de contenido» decides si los ejercicios adicionales, los itinerarios de aprendizaje, las comparaciones, las conexiones y las fuentes aparecen abiertos desde el principio. Sin marca empiezan plegados. La explicación completa, los pasos necesarios de la guía y las opciones de comparación permanecen visibles.



Web app en español Rediseño, septiembre de 2026

Volver a verlo todo enseguida

En «Mi vista», «Mostrar todas las secciones» y «Mostrar todo directamente» restablecen la vista personal completa. Los tres perfiles fijos no se modifican con ello.

[Ver los perfiles](#)

Ajustar la legibilidad y el idioma

En «Vista» adaptas la app a tus hábitos de lectura. El ajuste se guarda localmente. Cambiar la vista no modifica ni los contenidos ni tus marcadores.

01 Abrir la vista

Abre «Ajustes» con el engranaje del menú y elige «Vista». Aquí están las opciones de idioma, tema de color y tamaño de letra.

02 Elegir el idioma

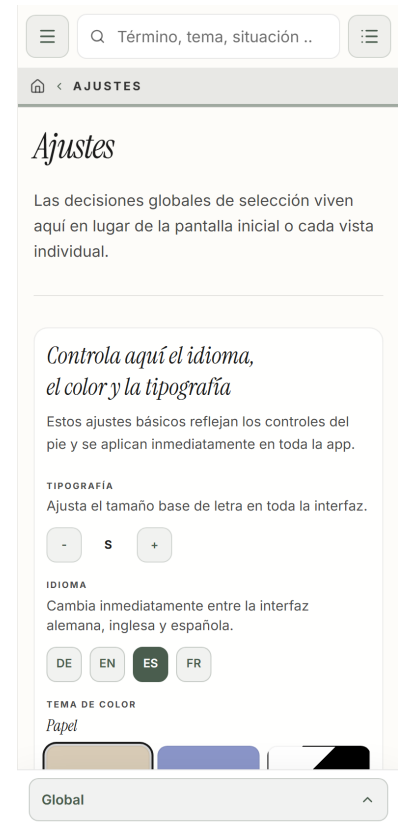
Elige el idioma que quieras entre las opciones ofrecidas: alemán, inglés, español o francés. Esta guía describe los nombres en español. El sitio web y esta guía están disponibles en los cuatro idiomas.

03 Ajustar el tema de color y la letra

Elige uno de los temas de color ofrecidos y aumenta o reduce la letra con los botones previstos. Comprueba después la legibilidad en una página de contenido. Al llegar al final del rango ajustable, el botón correspondiente se desactiva.

04 Volver a la lectura

Usa «Atrás» en los ajustes. Si en una página echas en falta información complementaria, abre las secciones correspondientes o revisa su comportamiento de despliegue en «Mi vista».



Web app en español Rediseño, septiembre de 2026

Los ajustes valen en este dispositivo

Cambiar a otro navegador, a la app para Android o a otro dispositivo no transfiere automáticamente tus ajustes. Si hace falta, vuelve a configurar allí el idioma, el tema de color y la letra.

[Abrir la vista](#)

De viaje, sin conexión y con datos locales

Marcus'Mind se puede usar en el navegador y como app para Android. Ambos accesos funcionan sin cuenta de usuario. Los ajustes personales, los marcadores y las listas se guardan localmente; no hay sincronización propia en la nube.

01 Instalar en Android

Abre el enlace de Google Play del sitio web o busca Marcus'Mind en Google Play. Instala la app desde la tienda. Las actualizaciones también llegan por ahí. Esta guía describe el rediseño actual; una actualización de la tienda puede llegar con retraso.

02 Añadir la web app a la pantalla de inicio

Abre la web app, no el sitio web informativo. Si tu navegador admite la instalación, usa en su menú «Instalar app» o «Añadir a la pantalla de inicio». El nombre exacto depende del dispositivo y del navegador.

03 Comprobar la disponibilidad sin conexión

La app para Android incluye sus archivos. La web app guarda archivos en caché; por eso no todo contenido que nunca hayas abierto está disponible automáticamente sin conexión. Abre antes las páginas que necesites y compruébalas en modo avión. Los sitios web externos y las descargas de la tienda necesitan conexión.

04 Tratar los datos locales con cuidado

Borrar los datos del sitio web o del almacenamiento de la app para Android, o desinstalarla, puede eliminar marcadores, listas y ajustes. La app no ofrece aquí una restauración automática en la nube. Anota fuera de la app los enlaces importantes antes de cambiar de dispositivo.

Si una página no carga

Comprueba la conexión a internet y recarga la página. Si solo falla un enlace externo, la causa puede estar en su proveedor. Si los problemas persisten, usa el contacto del sitio web e indica la página, el dispositivo, el navegador y el error observado. No borres los datos locales a la ligera.

Sitio web y app están separados

El sitio web informativo está en marcusmind.vercel.app y la web app en marcusmind.netlify.app. El sitio web no lee tus datos locales de la app. El alojamiento y los servicios externos tratan datos técnicos de conexión conforme a la política de privacidad.

[App para Android en Google Play](#)

Fuentes, límites y las apps hermanas

Marcus'Mind quiere hacer accesible el conocimiento y que su origen se pueda seguir. Esta guía de uso explica la interfaz. No es en sí misma un manual de entrenamiento en DBT ni una guía terapéutica.

01 Leer las fuentes en el contenido

Abre las indicaciones de fuentes en una página de contenido. Los datos ayudan a seguir el origen y el encuadre de un concepto. La bibliografía complementaria no sustituye la explicación de la función concreta de la app.

02 Abrir Acerca de la app

El icono de información del menú lleva a «Acerca de la app». Allí figuran el encuadre profesional, los libros de referencia y otras indicaciones. La app se apoya, entre otros, en el DBT Skills Training Manual y en Handouts and Worksheets de Linehan, así como en el libro de ejercicios de McKay, Wood y Brantley.

03 Distinguir las apps hermanas

Marcus'Mood ayuda a nombrar las emociones y a reconocer tus propias evoluciones. Marcus'Mind abre el conocimiento y sus conexiones. Marcus'Mend ofrece un espacio de práctica para las habilidades y tus propias formulaciones. Las apps son independientes y no sincronizan sus datos automáticamente.

04 Comunicar preguntas o errores

Usa «Contacto» en el pie del sitio web para dudas de uso, avisos de errores o comentarios profesionales. Describe el contenido afectado y los pasos que llevaron al problema. No envíes datos de salud. El formulario de contacto no es un canal de crisis ni de emergencias.

Límites de la oferta

Marcus'Mind no es diagnóstico, terapia ni atención en crisis, y no es una app oficial de las autoras y los autores mencionados. Basarse en bibliografía especializada no demuestra la eficacia clínica de esta app. En caso de peligro agudo, acude al número de emergencias local; en la UE, el 112.

Estado de esta guía

Elaborada a partir del rediseño del 23 de septiembre de 2026, versión de la app 0.1.75. El nombre de la versión por sí solo no distingue con seguridad las compilaciones anteriores; lo determinante son las vistas mostradas aquí. La guía se mantiene aparte del código de la app.

[Contacto en el sitio web](#)