



Escuela Politécnica Nacional
Facultad de Ingeniería de Sistemas FIS
Ingeniería de Software
Construcción de Software



Integrantes:

- Francisco Sánchez
- Maicol Nasimba

Taller 5: ¿Vale la Pena Reutilizar Todo?

Mis Intentos de "Copiar-Pegar" Soluciones

| Fuente | Solución Copiada | Resultado Inicial | Problema Encontrado |
|-------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| YouTuber Estudio | Método Pomodoro 25/5 estricto | +20% horas de estudio | Agotamiento en semana 3 (quemé) |
| App Productividad | Planificación horaria minuto a minuto | Organización perfecta | 0 flexibilidad para imprevistos |
| Libro Hábitos | Levantarse a las 5 AM | Tiempo extra mañanero | Somnolencia diurna crónica |

Evaluación de Efectividad

| Caso | Reutilización Efectiva ● | Personalización Necesaria 🔧 |
|------------------|---|---|
| Técnicas Estudio | Flashcards (funcionó igual) | Horario Pomodoro: ajusté a 45/15 min |
| Dieta Saludable | Batch cooking dominical | Sustituí ingredientes (alergias) |
| Ejercicio | Rutina HIIT base | Reduje intensidad (lesión rodilla) |

Lecciones Clave

Cuando REUTILIZAR funciona:

Soluciones universales:

- Ley de Pareto (80/20) en estudio
- Técnicas de respiración 4-7-8

Contextos similares:

- Apps de calendario para trabajo administrativo
- Recetas base sin restricciones dietéticas

Cuando ADAPTAR es obligatorio:

Variables personales:

- Ritmos circadianos (no todos somos matutinos)
- Condiciones físicas/mentales (ej: TDAH, lesiones)

Entornos únicos:

- Cultura laboral (ej: reuniones improvisadas)
- Recursos disponibles (ej: acceso a internet)

Marco Decisión: ¿Reutilizar o Personalizar?

