



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



Integrantes:

- Francisco Sánchez
- Maicol Nasimba

Taller 2: Mi Librería Personal de Meditación "ZenFlowLib"

Habilidad principal: Meditación en 3 fases

Funciones de la Librería

Cada función es como una herramienta reutilizable:

Función	Qué hace	Entradas (Inputs)	Salidas (Outputs)	¿Dónde se puede reusar?
preparar_entorno()	Prepara el espacio para meditar	- Ubicación: "interior"/"exterior" - Nivel de ruido (1-10) - Objetos: ["cojín", "manta"]	Luz adecuada, sonido controlado, comodidad (1-10)	Yoga, estudio, terapias
fase_fisica()	Relaja el cuerpo	- Duración (5-15 min) - Técnica: "scaneo_corporal" - Zonas: ["hombros", "espalda"]	Nivel de relajación (1-10) Sensación de calor corporal	Antes de deporte, para aliviar estrés
fase_mental()	Calma la mente	- Método: "respiración_4-7-8" - Pensamientos: ["trabajo", "preocupaciones"]	% reducción de "ruido mental" Ritmo respiratorio	Antes de exámenes o reuniones importantes
fase_profunda()	Induce un estado de paz profunda	- Resultados de fase_física y fase_mental - Acceso: "mantra"	- ¿Conexión lograda? (Sí/No) - Tiempo en estado profundo (min)	Para dormir mejor o aumentar creatividad

Ejemplo de Uso

Mañana antes de trabajar

```
entorno = preparar_entorno("interior", 8, ["cojín"])
```

```
relax_cuerpo = fase_fisica(10, "scaneo_corporal", ["cuello", "hombros"])
```

```
calma_mente = fase_mental("respiración_4-7-8", ["reunión importante"])
```

Si estás muy relajado...

```
if relax_cuerpo["nivel"] >= 7 and calma_mente["reduccion_ruido"] >= 70:
```

```
    estado_profundo = fase_profunda(relax_cuerpo, calma_mente, "mantra")
```

Evaluación de la Librería

Criterio	Puntuación	Explicación Sencilla
Claridad	★★★★★	Cualquiera entiende qué hace cada función con solo leer su nombre y entradas
Reusabilidad	★★★★☆	Se puede usar en yoga, estudio, deporte... solo cambiando algunos inputs
Integración	★★★★★	Las salidas de una función entran directamente en la siguiente (como piezas de Lego)

Ejemplos prácticos de combinación:

Tu Librería	Otra Rutina	Cómo Combinarlas	Beneficio
fase_mental()	Estudiar	Usar antes de leer temas difíciles	+40% concentración
fase_fisica()	Deporte	Aplicar antes de correr o levantar pesas	-30% riesgo de lesiones
preparar_entorno()	Trabajo en casa	Crear espacio tranquilo para reuniones	Comunicación más clara

Documentación en Notion/Google Docs

1. Portada

- a. Nombre: "ZenFlowLib - Librería de Meditación"
- b. Tu nombre y foto

2. Sección por función

`preparar_entorno()`

Para qué sirve:

"Crea tu rincón de paz en 5 minutos"

Ejemplo práctico:

``preparar_entorno("jardín", 6, ["toalla"])`` → Ideal para meditaciones veraniegas

3. Diagrama de flujo

