

Guía de Uso - Zen Circuit

1. Introducción

Zen Circuit es una aplicación diseñada para ayudar a los usuarios en su práctica de meditación, ofreciendo sesiones guiadas, seguimiento del progreso y la posibilidad de compartir reseñas con la comunidad.

2. Cómo registrarse e iniciar sesión

Registro de Usuario

- Abre la aplicación y selecciona **"Registrarse aquí"**.
- Introduce tu nombre, correo electrónico y contraseña.
- Confirma tu contraseña y pulsa **"Crear cuenta"**.
- Recibirás un correo de verificación. Ábrelo y haz clic en el enlace para activar tu cuenta.

Iniciar Sesión

- En la pantalla principal, pulsa **"Iniciar sesión"**.
- Introduce tu correo electrónico y contraseña.
- Pulsa **"Ingresar"** para acceder a la aplicación.

3. Cómo explorar y seleccionar meditaciones

Exploración de meditaciones

- Ve a la pantalla **"Explorar meditaciones"** desde el menú principal.
- Selecciona una categoría de meditación (Relajación, Sueño, Estrés).
- Dentro de la categoría, elige una meditación específica.

Selección y reproducción

- Al seleccionar una meditación, verás su descripción y duración.
- Pulsa **"Reproducir"** para iniciar la sesión.
- Usa los controles para pausar o detener la meditación.
- Al finalizar, tu progreso se actualizará automáticamente.

4. Cómo configurar preferencias de idioma y tema

Cambio de idioma

- Ve a **"Configuración"** en el menú principal.
- Selecciona **"Idioma"**.
- Escoge entre Español o Inglés.
- La aplicación actualizará automáticamente el idioma seleccionado.

Cambio de Tema

- En **"Configuración"**, selecciona **"Tema"**.
- Escoge entre Modo Claro o Modo Oscuro.
- Los colores y la apariencia de la aplicación se ajustarán instantáneamente.

5. Cómo visualizar el progreso y estadísticas

Revisión de progreso

- Accede a la sección **"Progreso"** desde el menú.
- Verás un gráfico que muestra las sesiones completadas.
- Puedes revisar tu porcentaje de avance y evolución diaria.

Seguimiento de estadísticas

- Consulta el número total de meditaciones completadas.
- Revisa tu porcentaje de progreso con respecto al total de sesiones disponibles.
- Observa tendencias y patrones de tu práctica a lo largo del tiempo.

6. Cómo acceder a reseñas y dejar comentarios

Ver reseñas de usuarios

- Al seleccionar una meditación, desplázate hacia abajo para ver reseñas.
- Consulta opiniones de otros usuarios sobre la sesión elegida.
- Revisa la calificación promedio de la meditación.

Dejar una reseña

- Dentro de la pantalla de la meditación, pulsa **"Añade una valoración sobre esta meditación"**.
- Escribe tu comentario sobre la sesión.
- Selecciona una calificación de 1 a 5 estrellas.
- Pulsa **"Enviar"** para publicar tu reseña.

Zen Circuit ofrece una experiencia completa para la práctica de la meditación. Con esta guía, los usuarios pueden navegar fácilmente por la aplicación y aprovechar todas sus funcionalidades.

Preguntas Frecuentes (FAQ) - Zen Circuit

1. ¿Cómo activar o desactivar notificaciones?

Puedes gestionar tus notificaciones desde la configuración:

- Ve al menú **"Configuración"**.
- Busca la opción **"Notificaciones"**.
- Activa o desactiva las notificaciones según tu preferencia.

Si desactivas las notificaciones, no recibirás recordatorios ni novedades sobre nuevas meditaciones.

2. ¿Cómo cambiar el idioma de la aplicación?

Zen Circuit soporta múltiples idiomas. Para cambiar el idioma:

- Ve a **"Configuración"** en el menú principal.
- Selecciona **"Idioma"**.
- Escoge el idioma deseado (Español o Inglés).
- La aplicación se actualizará automáticamente con el nuevo idioma.

3. ¿Por qué no se reproduce el audio de la meditación?

Si el audio no se reproduce correctamente, prueba estas soluciones:

- Verifica tu conexión a internet: Algunas meditaciones requieren conexión para reproducirse.
- Asegúrate de que el volumen esté activado: Revisa el nivel de volumen de tu dispositivo.
- Cierra y vuelve a abrir la aplicación: Esto reinicia los servicios de audio.
- Actualiza la aplicación: Verifica que tengas la última versión instalada.

Si el problema persiste, contacta con soporte técnico.

4. ¿Cómo eliminar mi cuenta?

Si deseas eliminar tu cuenta permanentemente:

- Ve a **"Configuración"**.
- Pulsa en **"Eliminar cuenta"**.
- Confirma tu decisión ingresando tu contraseña.
- Tu cuenta y todos tus datos serán eliminados permanentemente.

Nota: Una vez eliminada la cuenta, no podrás recuperar tu progreso ni reseñas.

6. ¿Necesitas más ayuda?

Si alguna de estas soluciones no resuelve tu problema, puedes:

- Consultar la documentación completa en el sistema de ayuda de la aplicación.
- Contactar al soporte técnico mediante el formulario en "Ayuda".
- Enviar un correo a: soporte@zencircuit.com.