



Teoría de Comunicaciones y Señales

Seguimiento de **nuestro hábito**

Ramírez Cotonieto Luis Fernando
Tellez Castilla Laura Daniela

3CV16

Conversación

Se realizó una breve sesión de videollamada para la evaluación de el hábito, se mencionó cual era y que continuidad de seguimiento ha existido.

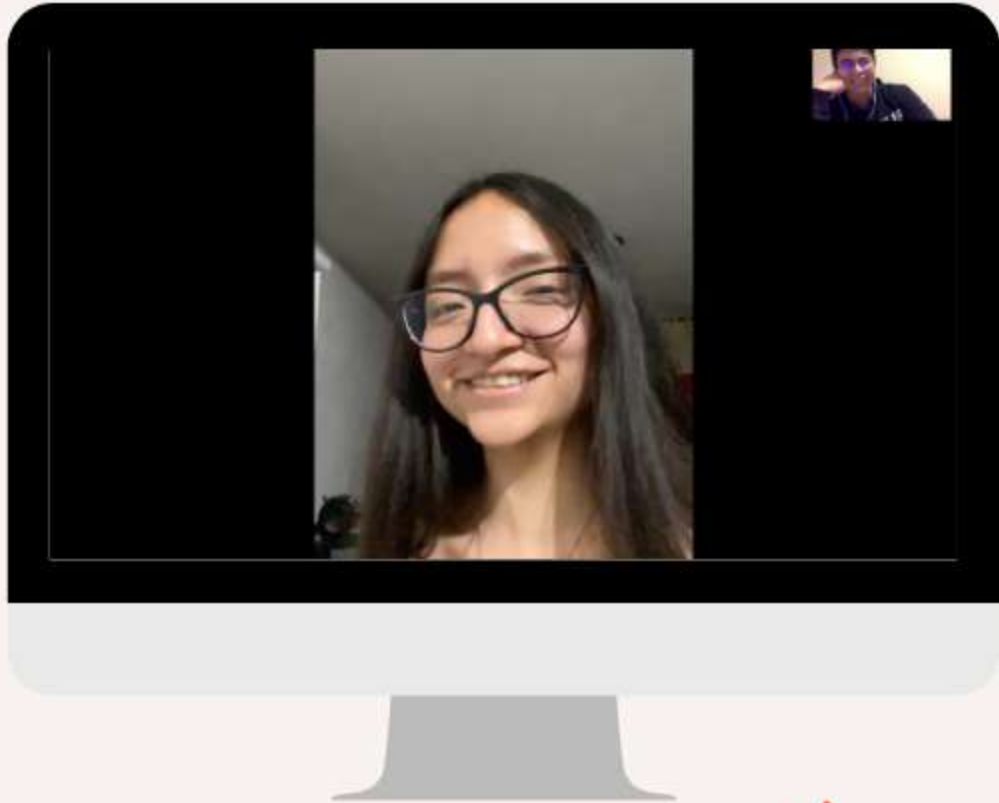


Tabla de evaluación de desempeño

Luis:



Muy bueno

Laura:

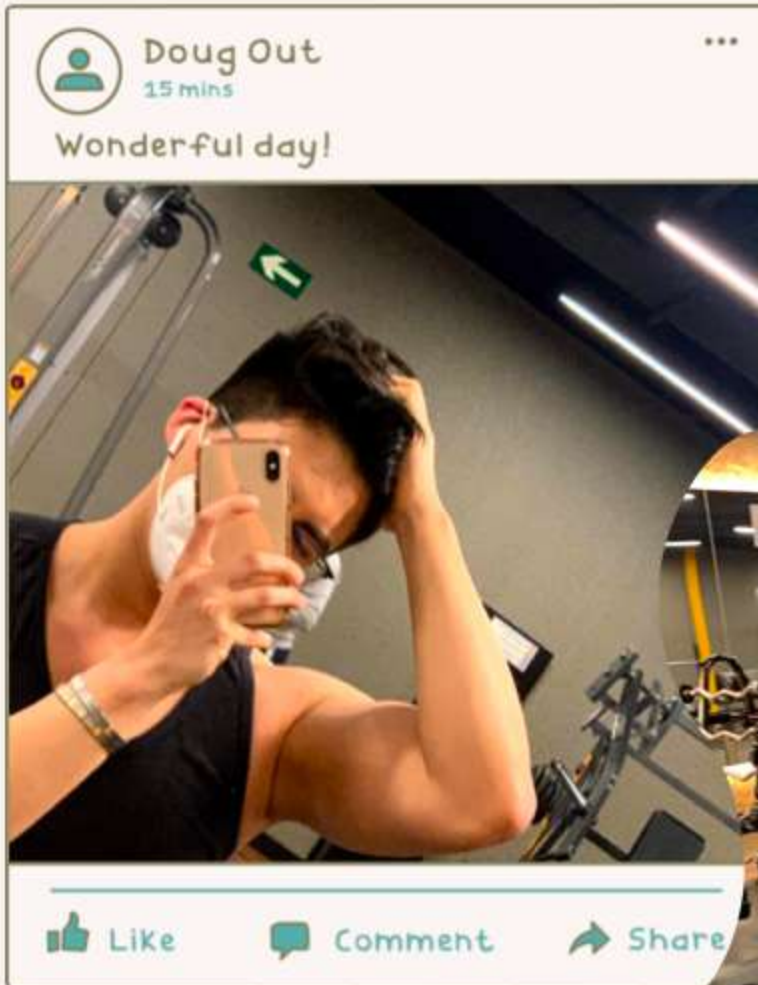


Excelente

Consejo para Luis: Intenta ordenar más tus tiempos y apenas acabes de trabajar corre al gimnasio sin distraerte, así te dara tiempo.

Consejo para Laura: Continua realizando las comidas sanamente pero busca ser más ordenada en las horas para que no se encimen tus comidas.

Luis Fernando



Habito: Volver al
gimnasio y a
entrenar por mínimo
1 hora.



Laura Daniela



Habito: Comer
sanamente 5 veces
al día

