

# **Integrantes**

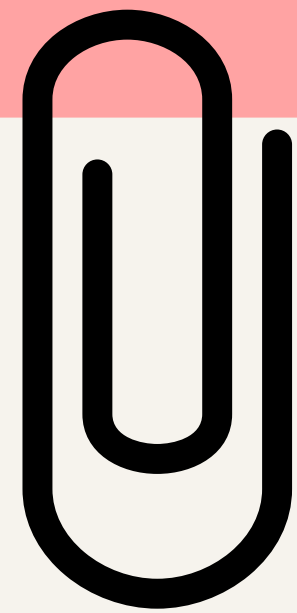
**Eduardo López Méndez**

**Sofia Ramos López**

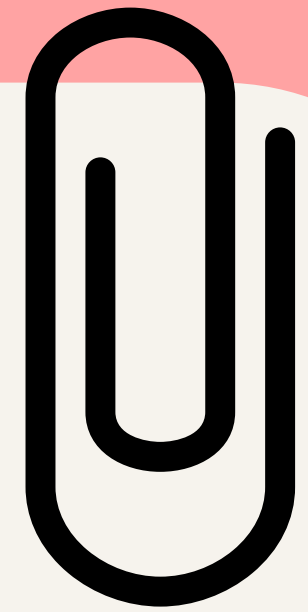
**Natividad Landero Rodriguez**

**José Guillermo Vázquez Sánchez**

**Esthefania Méndez Cerino**



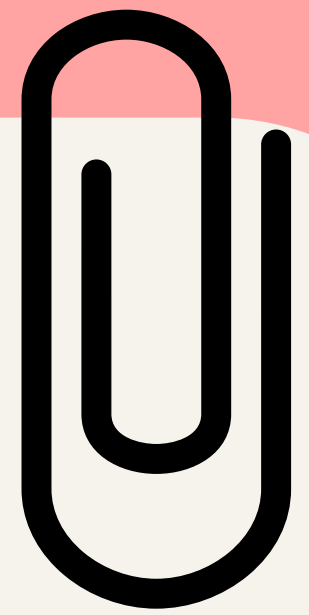
**Principal concepto para el equipo,  
el mas importante y por que**



## **Comunicación intrapersonal**

**La comunicación intrapersonal es importante porque, en pocas palabras, es el diálogo que tenemos con nosotros mismos, y ese diálogo marca la forma en que actuamos, decidimos y nos relacionamos con los demás.**

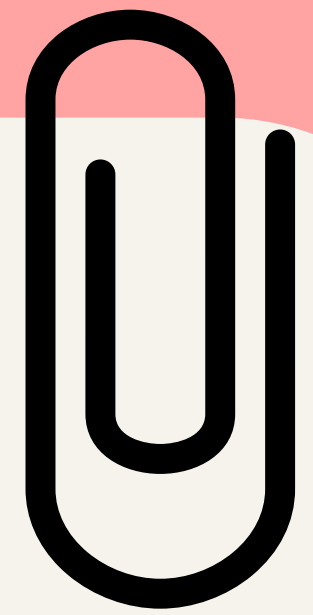
**Principal concepto para el equipo,  
el mas importante y por que**



## **Comunicación intrapersonal**

**Si lo piensas, todo el tiempo estamos hablando internamente: cuando analizamos algo que nos pasó, cuando nos preparamos para decirle algo a alguien, o incluso cuando nos regañamos o nos damos ánimos. Esa voz interna puede ser tanto un motor que nos impulsa como un freno que nos limita, dependiendo de cómo la manejemos.**

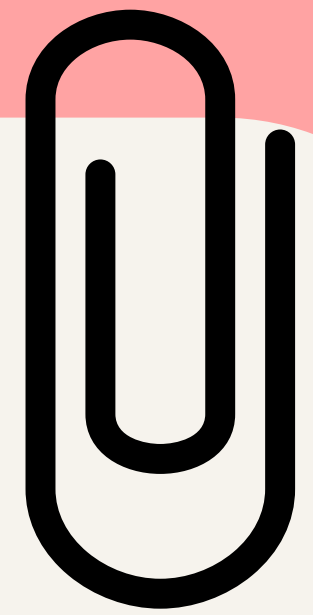
# ¿Qué aprendimos?



**Al realizar esta tarea aprendimos que la comunicación intrapersonal es fundamental porque es el punto de partida para todo lo que hacemos y decimos.**

**Descubrimos que este diálogo interno nos ayuda a reflexionar, a tomar decisiones más conscientes y a regular nuestro comportamiento según lo que creemos correcto.**

# ¿Qué podemos mejorar?



**Como equipo podemos mejorar siendo más organizados, repartiéndonos mejor las tareas y comunicándonos más seguido para que el trabajo salga parejo y más rápido.**



