



**Nombre de alumno: Jesus Adrian  
Alvarez Alfonso**

**Nombre del profesor: Luis Miguel  
Sánchez**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: Proyección Profesional**

**Grado: 8º**

**Grupo: Arquitectura**

## COMPONENTES DE LA IMAGEN

En este trabajo hablaremos sobre la importancia de la imagen en el desarrollo del ser humano, del como esta resulta ser favorable o perjudicial al momento de crear o brindar servicios o simplemente durante el día a día del individuo, tomaremos temas sobre la salud del cuerpo de la postura que tenemos y como está también tiene relación al momento de querer definir una imagen, y como nos beneficia a nosotros mismos para no enfermarnos, igual daremos a conocer las manera para tener un mejor resultado en la experiencia laboral dirigiéndose a las personas con las que se va a tratar con respeto y cordialidad, así como el vestir correctamente ya sea para forma social (el día a día) y en la forma laboral (trabajo) la importancia de esto para conseguir un buen aspecto que genere confianza a los demás e igual manera a uno mismo y lograr sentirse bien, del cómo somos, de nuestra salud y nuestro cuerpo eso generara tener una buena autoestima y no generarse dudas que puedan reducir la efectividad en el trabajo o en el día a día.

El crear una buena imagen de nosotros mismos es un beneficio muy importante esto conlleva a como las demás personas tendrán una percepción de nosotros, ya sea en nuestros actos, la forma en que vestimos, el cómo caminamos y el trato que les brindamos, en primera instancia hablaremos del físico de una persona, cuando mencionamos de físico normalmente se hace referencia a la complexión del cuerpo del ser humano, de su color de piel, tamaño, si es delgado o no, en pocas palabras es todas las características visibles en el cuerpo de un ser humano, hablando de imagen nos referimos al como el cuerpo nos da a comunicar el estado de animo de una persona, con el simple hecho de la forma en que camina determinamos cómo se siente tanto física y mentalmente, con esto nos creamos una imagen personal del cómo somos o el cómo piensan las personas que somos, ya sea por el comportamiento, forma de vestir, al momento de expresarnos sobre temas o con las personas con las que conversamos, al crear una imagen personal quiere decir que estamos creando algo único que nos diferenciara de los demás por ello es importante crear una buena imagen o esto dependerá del trato que quisiéramos recibir de los demás y generar en ellos una buena percepción, para ello es importante poner empeño en el trato que brindamos, la forma en que vestimos igual deja mucho que decir, el vestir bien no significa comprar o usar ropa cara, es más el uso adecuado de la ropa que nos haga vernos elegantes sin necesidad de usar cosas extravagantes tanto en el precio y cantidad; si eres

dueño de una empresa o trabajas en una, es necesario tener un buen vestuario ya que eso definirá tanto la identidad del lugar de trabajo y la forma que trabajas, el uso adecuado de la vestimenta en el trabajo puede variar ya que en algunos oficios se necesita de ropa más adecuada a lo que se realiza, no es lo mismo el vestuario de una persona que trabaja en una oficina a una persona que trabaja en un área donde existan riesgos, una buena imagen no solo se trata de vestir bien, si no de todo aquel comportamiento que nosotros demostramos con nuestros actos, el aseo personal es también de suma importancia, no podemos llegar a una reunión o estar todo el día oliendo mal, por aseo personal hacemos referencia al baño diario, aseo bucal, así como el uso de productos que nos ayudaran a mantener fresca para no tener una impresión de mal aseo o que simplemente no lo realizamos. Ser respetuosos es un factor importante también ya que con ello demostramos la educación con la que nos fuimos criando y nos enseñaron, por ello hablaremos del saludo, es un gesto de la vida cotidiana y la vida profesional, que hace referencia al respeto que tenemos a las personas, en el ámbito laboral es una forma de agradar a nuestros clientes por el simple hecho de saludar y el cómo lo hacemos estamos dando pauta al trato que brindaremos y además es de muy buen gusto de un cliente recibir un saludo cordial de la persona que lo va a atender en el servicio que desee que le realicen.

El cuerpo también necesita verse y estar saludable, mantenernos en un peso ideal, hacer ejercicio, comer saludable, por ello tener una buena postura también es una forma de verse saludable, mantener una postura correcta al momento de caminar o de sentarse nos ayudara a largo plazo para evitar dolores, lesiones y problemas de salud, para lograr una buena postura además de seguir los pasos anteriores debemos de caminar bien, esto quiere decir que caminar de una manera erguida en el cual nuestra columna vaya de una forma recta y al momento de agacharse a recoger algún objeto siempre debemos de tener la espalda recta, igual ocurre al sentarse y más cuando el tiempo que pasaras en una silla será demasiado es importante adoptar una postura de 90° esto nos ayudara a no tener dolores de espalda por estar sentados demasiado tiempo, el cuerpo humano es hermoso pero lo debeos cuidar ya que también se deteriora si hacemos un mal manejo de él, para vernos bien es importante seguir unos sencillos pasos los cuales se mencionaron anteriormente para que nos sintamos saludables y vernos bien, esto nos ayudara a estar seguros de nosotros mismos, es de suma importancia que las personas se sientan bien y tener mucha seguridad esto ayuda a enfrentar distintos acontecimientos que se les puedan presentar de una manera clara, precisa para poder lograrlos, la autoestima de las personas es algo muy complicado últimamente, ya que varias personas discriminan a otras por su forma de hablar, vestir, etc.

La importancia de la autoestima de las personas es para no sufrir este tipo de discriminación o simplemente ignorarlas ya que sabe que si él se siente bien no le tomaría importancia a aquello que le dicen los demás.

En conclusión, cada persona es libre de ser como ella quiera, pero la sociedad de hoy regulariza estándares para definir aquello que está bien y está mal, obvio es importante tratar bien a las personas, ser cordial y generoso con aquellas que los necesitan, como también es importante tener una buena salud no solo para romper esos estándares de belleza, si no por nosotros mismos, hacer las cosas bien porque queremos es una manera de estar bien y sentirse seguros de lo que estamos haciendo, con eso no nos debería importar las opiniones de terceros, por salud debemos de hacer algo por nuestro cuerpo, adoptar medidas que nos ayuden a lograrlo y cumplirlas.