



**Nombre del alumno:** Rafael Salas  
Palacios

**Nombre del profesor:** Likza Hally  
Roblero Muños

**Licenciatura:** Psicología

**Materia:** Proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:** COMPONENTES DE  
LA IMAGEN Y ACCIONES ESTRATÉGICAS  
PARA ESTABLECER LA IMAGEN PERSONAL  
(Ensayo).

Cd. Frontera Comalapa, Chiapas a 22 de enero de 2021.

## **Introducción**

El físico es ese culto al vestir e imagen corporal que queremos enseñar y/o mostrar a los demás de forma consciente a modo de presentación ante nuestro público (las masas), equipo, grupo o a nuestros más allegados e incluso: familiares.

Al referirme al físico, recuerdo la importancia de la salud mental y el hacer ejercicio de vez en cuando (no como atleta profesional: dos veces al día), utilizando una que otra pesa (0.5, 1 o 2 kg) para acelerar la ayuda en la oxidación de la grasa y estar en forma atlética, ya que es bien sabido sus aportes, al igual como lo es la miel y sus aminoácidos que por experiencia propia es de gran utilidad para el tratamiento en la piel. El físico es ese culto al vestir e imagen corporal que queremos enseñar/mostrar a los demás de forma consciente y por ello no se me olvida lo rico y agradable que debemos oler....

## **Componentes de la imagen**

Al referirme al físico, recuerdo la importancia de la salud mental y el ejercicio; que debo hacer de vez en cuando (no como atleta profesional: dos veces por día), sino, utilizando una que otra pesa, con poco peso (de: 0.5, 1 o 2 kg), para acelerar la ayuda en la oxidación de la grasa (evitando las lesiones), y estar en forma atlética, ya que son muy bien conocidos los aportes del deporte, al igual como lo son los alimentos “por su aporte nutricional” y que este autor recurre a la mitad de una dosis de multivitamínico para compensar cualquier deficiencia.

El físico es ese culto al vestir e imagen corporal que queremos enseñar/mostrar a los demás de forma consciente y por ello no se me olvida también lo rico y/o agradable que debemos oler, lo cual no hemos mencionado en nuestra reunión y/o antología.

## **Salud mental.**

“La actividad física también favorece a la salud mental” [www.laprensa.com](http://www.laprensa.com).

Al mencionar físico o “el Físico” no puedo pasar desapercibida la salud mental, pues radicara desde aquí el tipo de decisiones asertivas que empleemos para vestirnos o para proyectar de forma correcta nuestra intención (por ejemplo: la seducción) a la hora de estar en una reunión de trabajo; las cuales pueden suceder a menudo, de forma consecutiva, dependiendo de los resultados que queramos obtener y lograr así nuestro: “culto al vestir”.

En este caso, una aplicación celular llamada [Numerología](#) (pitagórica) propone diversos colores a utilizar cada día en base a la fecha de nacimiento, la cual puede orientar de manera básica estas “necesidad personales y/o profesionales”.

## **El ejercicio o entrenamiento.**

El entrenamiento al igual que los ademanes son una cuestión de práctica (evitando el descontrol o lesiones), el ejercicio físico es y ha sido de mucho valor para este autor, ya que logra alcanzar niveles psicológicos estables y puros, sino es que higiénicos y limpios en cuanto la calidad de los pensamientos y por lo tanto la salud mental.

El ejercitarse una o dos veces a la semana permite salir del sedentarismo, uno de los problemas sociales de nuestra actualidad (diabetes u obesidad)... La actividad física también favorece la salud mental.

“Mantenerse en movimiento no sólo ayuda a prevenir diversas enfermedades sino que es una excelente estrategia para promover el equilibrio psíquico a todas las edades. Los expertos destacan además sus ventajas para un mejor desempeño académico”. [www.laprensa.com](http://www.laprensa.com).

Y aunque puede no ser nuevo, si lo es encontrar una página que satisfaga este tipo de necesidades a cumplir como promesas/propuestas a cumplir (coloquialmente al final del año viejo). Con su calculadora de calorías [fullmusculo.com](http://fullmusculo.com) permite a este autor crear una tabla de alimentación en base a su jornada de trabajo o actividad física (sedentario, 1 o 2 veces por semana, de 3 a 5 días por semana, etc.), respetando normalmente sus ocho horas de sueño.

Habiéndome quedado con el ámbito biológico que compete a nuestra proyección profesional, menciono que no se puede proyectar o que al menos queda algo por hacer o corregir antes de lograr nuestro objetivo al máximo: el de ser profesional con la lucidez de una buena salud.

### **La Miel.**

“La miel es conocida por sus beneficios para la salud desde que el ser humano la probó por primera vez”. [ECOCOLMENA innovación en apicultura](http://ECOCOLMENA.com).

“Sustancia viscosa, amarillenta y muy dulce que resulta una gran fuente de energía y de varios nutrientes. Dependiendo de las flores de las que proceda poseerá unos u otros efectos terapéuticos, lo cual compete en este caso a nuestra profesión; psicología: de tomillo es antiséptico y digestiva, de espliego: es sedante y expectorante, etc...[fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com).

### **El saludo.**

Habiendo cumplido con estos y algunos otros detalles (creo), mi autoestima puede ser percibida y aceptada sin tantas proposiciones, estando listo para el saludo, que, como ya hemos mencionado, hay que estar atento a sus diversas características y prácticas, por

ejemplo; el apretón de manos (en algunos casos (no para el profesional): fuerte e intimidatorio).

### **Buena postura**

“Si nos importa conservar nuestro cuerpo y mente saludables, tener una buena postura es muy importante pero además es sencillo”. [www.quiromadrid.com](http://www.quiromadrid.com). Y por eso no tengo mucho que agregar, ya que es evidente o muy evidente el adulto que tiene este hábito descuidado y que por ello padece malformaciones en la espalda alta, que sin duda no se formaron de un día a otro y que deja mucho que aprender y corregir.

### **Acciones estratégicas para establecer la imagen personal.**

#### **La comunicación no verbal.**

Es todo lo mencionado anteriormente junto a la imagen corporal, la naturalidad y fluidez que será traducido mediante nuestro discurso a través del uso adecuado y practica de las habilidades propias de nuestra persona, sea profesional o no, y que, por lo tanto, será nuestro propio sello con lo que los demás se quedaran de nosotros.

Ya que últimamente se puede apreciar como los individuos se expresan conforme a la calidad de su escritura y viceversa; escriben conforme a la calidad y riqueza en su vocabulario, Por ejemplo esto pasa y suele ser; en las redes sociales cuando una persona quiere hacer una pregunta y no utiliza la simbología de interrogación (¿?), simplemente no obtendrá respuesta alguna, por lo que dependerá más de la familiarización y personalidad ya conocida del interesado, que, de su habilidad al comunicar su necesidad.

Retomando lo expuesto en clase nuestra existe una gran necesidad de aprender el lenguaje de señas”, para ser más incluyentes en los diferentes ámbitos psicosociales.

#### **Expresión escrita.**

“Es una de las denominadas destrezas lingüísticas, la que se refiere a la producción del lenguaje escrito. La expresión escrita se sirve primordialmente del lenguaje verbal, pero contiene también elementos no verbales, tales como mapas, gráficos, fórmulas matemáticas, etc.”

“Una de las funciones de la lengua escrita es dejar constancia de hechos que han ocurrido, o bien no olvidar hechos que van a ocurrir”. [sites.google.com](https://sites.google.com).

## **Conclusión**

Es importante mencionar la inversión que se debe hacer, la cual dependerá del nivel socioeconómico y objetivos propuestos personalmente, normalmente se deja ver en otros contextos nuestra capacidad de adquisición, financiera y/o administrativa, pues pasa lo mismo que si me bajara de un avión privado después de haber colado el techo de una casa (cansado y/o sucio), que tener deudas con la tarjeta de crédito luciendo unos zapatos que ni la familia completa podría pagar. “El estilo elegante: cuesta...” y puede reflejarse a la hora de invertir en un auto (por ejemplo): y su utilidad neta que tendrá a corto, mediano y largo plazo.

## Bibliografía

<https://ecocolmena.com/beneficios-y-propiedades-de-la-miel-natural-de-las-abejas/>

<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2402-miel-terapeutica-propiedades-nutricionales.html>

<http://www.laprensa.com.ar/450804-La-actividad-fisica-tambien-favorece-la-salud-mental.note.aspx>

<http://www.laprensa.com.ar/450804-La-actividad-fisica-tambien-favorece-la-salud-mental.note.aspx>

<https://sites.google.com/site/redacciondediversostextos/expresion-escrita>

[https://html.rincondelvago.com/expresion-escrita\\_1.html?url=expresion-escrita\\_1](https://html.rincondelvago.com/expresion-escrita_1.html?url=expresion-escrita_1)