



**Nombre del alumno: Julia Rodriguez Bustos**

**Nombre del profesor:**

**Jorge Enrique Albores Aguilar**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Proyección Profesional**

**Grado: 8vo. Cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de enero de 2022.

# Componentes de la imagen

## Buena postura.

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo.

La postura es cómo mantiene o se sostiene el cuerpo. Hay dos tipos:

- La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.

Como afecta la postura a la salud.

- Una mala postura puede ser perjudicial para la salud. Andar encorvado o agachado puede:
  - Desalinear el sistema musculoesquelético.
  - Desgastar la columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones.
  - Causar dolor en el cuello, hombros y espalda.
  - Disminuir la flexibilidad.

Como mejorar la postura en general.

- Tener en cuenta la postura durante las actividades cotidianas.
- Mantenerse activo.
- Mantener un peso saludable.
- Usar zapatos cómodos.
- Espacio de trabajo cómodo.

Como mejorar la postura al estar sentado.

- Cambiar de posición frecuentemente.
- Hacer caminatas breves.
- No cruzar las piernas.
- Relajar los hombros.
- Mantener los codos cerca del cuerpo.
- Tener buen apoyo en la espalda.

Como mejorar la postura al estar parado.

- Ponerse de pie en forma derecha.
- Mantener los hombros atrás.
- Evitar que el estómago sobresalga.
- Colocar el peso principalmente en las puntas de los pies.
- Mantener la cabeza erguida.
- Dejar que los brazos cuelguen naturalmente a los lados.
- Mantener los pies separados a la altura de los hombros.

El estilo elegante es mal entendido, pues muchos creen que significa vestir ropa y accesorios caros. Lo cual es un error. Una cosa es tener solvencia económica y otra muy diferente es pertenecer al estilo elegante.

Según la Real Academia Española la palabra elegante es un adjetivo que significa "dotado de gracia, nobleza y sencillez". Y al referirse a una persona: "que tiene buen gusto y distinción para vestir".

Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante.

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta. Provocan admiración, autoridad y respeto.

Les agrada la distinción, la exclusividad y el buen gusto, y lo reflejan también en su arreglo y manera de vestir:

- Corte de cabello y/o peinado impecable.
- Ropa de muy alta calidad.
- Visten usando colores principalmente lisos.
- Accesorios en muy buen estado.
- Su ropa siempre tiene una talla correcta.
- Sus combinaciones son sobrias.
- Reflejan alto estatus.
- Su pulcritud es notable de inmediato.

## Culto al vestir.

Cuál es su gran fortaleza.

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos. Generan confianza, brindan prestigio aunado a su distinción por el cuidado de los pequeños detalles que hacen una gran diferencia.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor.

Directores Generales de empresas, CEOs, algunos Funcionarios Públicos, Casa Bolseros y Altos Ejecutivos con una posición social alta.

Cuál es el mayor riesgo.

Verse y comportarse como personas ostentosas, que en vez de un gusto refinado comuniquen que tienen solvencia económica por las marcas de ropa y bienes que compran y presumen.

Cómo sacar el máximo partido a este estilo.

- Nunca olvidar que la personalidad ya es capaz de inspirar respeto.
- Evitar presumir.
- Incorporar prendas cada año en colores ausentes del guardarropa.
- Aprovecha a favor el liderazgo y admiración para inspirar.
- Identifica con cuál otro estilo se mezcla al estilo elegante.

## Autoestima

La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

Las "Aes" de la Autoestima.

- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos.
- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo, de tal suerte que la persona se sienta en paz y no en guerra.
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.

Aprender a desarrollar nuestra autoestima.

La formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad.

Esquema de tres fases:

- Afirmación recibida. Es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente.

- Afirmación propia. A medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros.

- Afirmación compartida. Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente.

Es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de, por ejemplo, las siguientes situaciones:

- Pensar positiva y realísticamente acerca de nosotros mismos.
- Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo).
- Estar más dispuesto a comprenderse y perdonarse, que a culpabilizarse, condenarse y castigarse uno mismo.

La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

Dimensiones de la Autoestima.

- Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género, sino por la íntima satisfacción de aceptar el propio cuerpo como es.
- Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas, de su personalidad.
- Dimensión social, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.
- Dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios.
- Dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable, segura de su integridad personal y capaz de cuestionar y cambiar críticamente sus ideas, comportamientos e incluso sus principios, si es necesario, sin dañar su identidad.