



nombre del alumno: Luis Fernando Dominguez Barrera
 nombre del catedratico: Lic Jorge Enrique Albores
 nombre de la materia: Proyeccion Profesional
 fecha: 21/01/2022

Unidad I

Buena Postura

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor, es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.

¿Que es la postura?	¿Como puede afectar?
Es como mantiene o sostiene su cuerpo.	Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado
<p>Tipos de postura</p> <p>La postura dinamica: se refiere a como se sostiene al moverse (agacharse para recoger algo)</p> <p>La postura estatica: se refiere a como se mantiene cuando no esta en movimiento (durmiendo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Desalinear su sistema musculoesquelético. Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones. Causar dolor en el cuello, hombros y espalda

¿Como puedo mejorar mi postura?

- Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar.
- Manténgase activo. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.
- Mantenga un peso saludable. El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral

¿Como puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes

- Cambie frecuentemente su posición al estar sentado.
- Haga caminatas breves alrededor de su oficina o casa.

¿Como puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- Póngase de pie en forma derecha.
- Mantenga sus hombros atrás.
- Evite que su estómago sobresalga.
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies.

Culto al Vestir

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.

Todos los 6 estilos restantes pueden aprender mucho de este estilo y agregar su grado de elegancia en su manera muy peculiar de expresión, siempre y cuando conserven mensajes de "buen gusto", "distinción" y "sencillez".

¿Como 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
- les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto
- Son los que más invierten a largo plazo en su guardarropa, ya que preferirán prendas de muy alta calidad (y que reflejen distinción) capaces de lucir en perfectas condiciones aun con el pasar de los años, y no adquieren sólo aquellas prendas en tendencia.

¿Cual es su 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
- Dejan muy claro por sus acciones que son individuos cultos y educados, cualidades que despiertan en los demás admiración y respeto.

¿Cual es su mayor riesgo?

- Verse y comportarse como personas ostentosas, que en vez de un gusto refinado comunicuen que tienen solvencia económica por las marcas de ropa y bienes que compran y presumen.
- Por ello, es muy claro entender que "algunos tienen clase y otros sólo aparentan tenerla"...

Autestima

Básicamente 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. es aquel que es contratado por la organización, para llevar a cabo el proceso o procesos necesarios que se requieran o por los que se contraten, entre algunas ventajas que se pueden mencionar

En resumen, cuando hablamos de autoestima, hablamos de **Afirmación** de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por si mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás

Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima. es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga (**Afirmación recibida, Afirmación propia y Afirmación compartida**).