



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: DIEGO IGANCIO CRISTIANI RAMOS*

*Nombre del tema: UNIDAD I*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: PROYECCION PROFECIONAL*

*Nombre del profesor: JORGE ENRIQUE ALBORES*

*Nombre de la Licenciatura: ESTRATEGIAS DE NEGOCIOS*

*Cuatrimestre: 8*

UNIDAD 1

1.6 Buena postura

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

¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su 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. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

¿Cómo puede la postura afectar mi

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede: • Desalinear su sistema musculoesquelético. • Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones. • Causar dolor en el cuello, hombros y espalda. • Disminuir su flexibilidad. • Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones

1.7 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

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. Antes que cualquier otra cosa, les gusta ser percibidos como personas distinguidas y saben identificar el buen gusto. Están dispuestos a pagar por la calidad antes que un precio económico

– Corte de cabello y/o peinado impecable. – Ropa de muy alta calidad, invierten a largo plazo conformando un guardarropa atemporal por varios años. – Visten usando colores principalmente lisos, de diseño sobrio y generalmente en colores neutros. – Accesorios en muy buen estado y aplicando la regla “menos es más”. – Su ropa siempre tiene una talla correcta, ni muy ajustada ni muy holgada. – Sus combinaciones son sobrias pero no por ello pierden distinción.

1.8 Autoestima

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. 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.

prendamos a desarrollar nuestra autoestima. Si bien es cierto que la formación de la autoestima empieza desde que una persona nace; es perfectamente posible elevar nuestra autoestima a partir de cualquier edad. Dependerá de la voluntad y perspectiva de éxito que se tenga.

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

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

Afirmación compartida. Aunque parezca contraproducente cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente. La persona que tiene elevada autoestima, tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos