



Nombre de alumno: Karla Judith Escobar Rodríguez

Nombre del profesor: Jorge Enrique Albores Aguilar

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Proyección Profesional

Grado: 8° Cuatrimestre

Grupo: "A"

COMPONENTES DE LA IMAGEN

Buena postura

- ¿Qué es la postura?
 - Como se mantiene o sostiene el cuerpo
 - Dinámica
 - Estática
- ¿Cómo puede afectar mi salud?
 - Desalinea su sistema musculo esquelético
 - Desgatar la columna
 - Dolor en cuello y hombro
 - Afectar su equilibrio
 - Más difícil digerir la comida
 - Dificultad para respirar
- ¿Cómo mejorar mi postura?
 - Mantenerse activo
 - Mantener un peso saludable
 - Usar zapatos cómodos de tacón bajo
- ¿Cómo mejorar mi postura cuando estoy sentado?
 - Cambiar frecuentemente la posición
 - Hacer caminatas breves
 - No cruzar las piernas
 - Relaje sus hombros
 - Los muslos y cadera deben estar bien apoyados
- ¿Cómo mejorar mi postura cuando estoy parado?
 - Estar de pie derecho
 - Hombros atrás
 - Cabeza erguida
 - Evite que su estómago sobresalga
 - Pies separados a la altura de los hombros

Culto al vestir

- Elegante
 - Dotado de gracia nobleza y sencillez
- Características
 - Refinados, educados, refleja estatus de manera discreta, buen gusto
- Vestimenta
 - Ropa de calidad
 - Colores neutros
 - Talla correcta
 - Combinaciones
 - Reflejan alto estatus
 - Calzado

Autoestima

- Las "Aes" de la autoestima
 - Aprecio autentico de uno mismo como ser humano
 - Aprecio que incluye todo lo positivo
 - Talentos, habilidades, cualidades corporales, metales, espirituales
- Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima
 - Afirmación recibida
 - Recibir y deleitarse con el aprecio de los demás
 - Afirmación propia
 - Pensar positiva
 - Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes
 - Estar dispuesto a comprenderse y perdonarse
 - Defender nuestros derechos
 - Cuidar nuestro bienestar físico, psíquico y espiritual
 - Afirmación compartida
 - Si afirmamos genuinamente a los demás fortalecemos también nuestra autoestima
- Dimensiones de la autoestima
 - Dimensión física
 - Sentirse atractivo físicamente
 - Dimensión afectiva
 - Sentimiento de ser aceptado y querido por los demás
 - Dimensión social
 - Sentirse capaz de enfrentar con éxito situaciones sociales
 - Dimensión académica
 - Capacidad de enfrentar las exigencias de los estudios
 - Dimensión ética
 - Sentirse una persona buena y confiable
- Principales características de una persona con elevada autoestima
 - Independiente, con iniciativa, espontanea
 - Orgullosa de sus logros
 - Responsable, comprometida
 - Tolerante a las frustraciones
 - Entusiasta, asume retos y desafíos
- ¿Cómo desarrollar la autoestima de sus colaboradores?
 - Ser sincero y claro al reconocer lo que hacen bien
 - Generar un clima institucional cálido, participativo y favorable
 - Mostrar confianza en sus trabajadores
 - Proporcionar sentimientos de satisfacción respecto a su nombre, familia, cultura, etc.
 - No usar lenguaje peyorativo o discriminatorio