

**Nombre de alumno:**

Virginia de Jesús Moreno Pérez.

**Nombre del profesor:**

Jorge Enrique Albores Aguilar

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico

**Materia:**

Proyección profesional

**Grado:** 8vo Cuatrimestre.

**Carrera y Grupo:** Arquitectura, A.

Componentes de la imagen

Buena postura

¿Qué es la postura?

Como se mantiene o sostiene el cuerpo

Dinámica

Como se sostiene al moverse

Estática

Como se mantiene cuando no está en movimiento

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

- Desalinear su sistema musculo esquelético
- Desgastar su columna vertebral
- Causar dolor en el cuello
- Disminuir su flexibilidad
- Afectar su equilibrio

¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- Tener en cuenta la postura durante actividades
- Manténgase activo
- Mantenga un peso saludable
- Use zapatos cómodos

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

- Cambie frecuentemente su posición
- Haga caminatas breves
- Estire sus musculo suavemente de vez en cuando
- No cruce las piernas
- Relaje los hombros

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- Póngase de pie en forma derecha
- Mantenga sus hombros atrás
- Evite que su estómago sobresalga
- Mantenga su cabeza erguida

Culto al vestir

Las personas elegantes pertenecen a este estilo por una manera innata de conducirse vestir y comportamiento refinados

Como son

Proyectan ser refinados, educados, reflejan su estatus de manera sencilla. Provocan admiración autoridad y respeto

Su fortaleza

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos, generan confianza y prestigio

Profesiones que lo ejemplifican mejor

Posiciones de autoridad y liderazgo CEOs, Funcionario públicos, Altos ejecutivos

Mayor riesgo

Verse y comportarse como personas ostentosas

Como sacar provecho

No olvidar tu personalidad, evitar presumir, aprovechar liderazgo

Se puede ser elegante por deseo

La moda se compra, la elegancia se aprende

Autoestima

Amor que tiene una persona por si misma

Las Aes de la autoestima

- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones debilidades, errores y fracasos
- Aprecio autentico de uno mismo como ser humano
- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia uno mismo
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, físicas, psíquicas, intelectuales y espirituales.