



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Nombre del alumno:**

Yaneli Guadalupe De León Méndez

**Nombre del profesor:**

Paola Isabel Sánchez

**Nombre del trabajo:**

Resumen

**Materia:**

Proyección Profesional

**Grado:**

8° Cuatrimestre

**Grupo:**

“A”

Palenque Chiapas a 14 de enero del 2024

## **Imagen y desarrollo de sus componentes**

### **Buena postura**

El tener buena postura es una parte importante de salud a largo plazo, éste se debe de mantener en una posición correcta para así evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud, la clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral, esta tiene 3 curvas naturales que es el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda, su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas, pero al no tener una buena postura y estar encorvado o agachado trae severas consecuencias a la salud y estas pueden ser como desalinear el sistema musculoesquelético, desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones, afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones, causar dolor en el cuello, hombros y espalda entre otras; existen alternativas para mejorar la postura y son como mantenerse activo, mantenerse en un peso saludable, usar zapatos cómodos o de tacón bajo, ser consciente de nuestra postura al hacer nuestras actividades diarias como ver la tele, caminar o lavar los platos, asegurarse de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda, ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo. En la infancia los niños antes de hablar desarrollan un lenguaje corporal ya que se expresan a través de señas, llanto has poder llegar el momento que pueden dar sus primeras palabras, a partir de ahí comienzan a crear una imagen propia; el lenguaje está relacionado con los estilos institucionales y personales también se relaciona con la tradición, cultura, herencia de los pueblos, todo depende de cómo queramos ver el mundo que nos rodea. La imagen ideal es todo aquel proceso de cambio físico-psicológico que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de demostrar a los demás lo que somos es decir lo que podemos aportar a la sociedad, al hablar de cambio de imagen podemos decir que también es cambiar de manera interna en nuestras creencias, valores y principios etc. La imagen intelectual son los conocimientos empíricos, académicos, políticos y sociales es el cumulo de conocimiento adquirido en el transcurso de nuestra vida cotidiana, estas dos partes deben de estar en sintonía es decir complementarse ya que debe de existir

coherencia en ambas partes. La imagen es la habilidad que tienen los seres humanos para comunicarse entre sí pues ay que recordar que todo comunica pues la imagen no solo es lo superficial, la imagen son nuestros valores, actitudes que transmitimos al estar en sociedad; la imagen personal es la guía que conducirá a lo que llamamos imagen profesional, todos tenemos una personalidad y una identidad expresamos nuestra identidad mediante diversos elementos y actitudes como es la vestimenta, la postura, los modales etc. Estas imágenes crean en la mente del receptor una imagen real que muchas veces difiere de la ideal que uno crea como por esta razón algunas personas nos causan determinada impresión ya que al conocerla realmente esta imagen se modifica pues suelen ser muy diferente a lo que fue la primera impresión, por esta razón decimos que la imagen personal es el reflejo de la personalidad y de las cualidades adquiridas. Para potenciar la imagen personal se debe mantener coherencia entre los cuatro canales de información que es la inventaría los gestos, la apariencia y la voz; una persona que cuida su imagen se siente más segura y confiada en lo que ofrece, las personas somos más que un aspecto físico tenemos valores y virtudes que hacen que seamos unos seres sorprendentes y esto siempre es transmitido en la sociedad o en el entorno que estemos; la imagen proyectada representa lo que eres hoy en día con tus imperfecciones y virtudes y es es lo que importa el aquí y el ahora y lo que hoy podemos transmitir a los demás.

### **Proyección personal y profesional**

El auto concepto es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones motivacionales y de igual manera los temores que internamente tenemos ya sea lo desconocido o lo que vemos lejano en lograr, este concepto engloba la autoestima y la auto valoración; esto es el concepto que se tiene uno de sí mismo, es decir el concepto del propio yo este concepto se alimenta de experiencias vividas a lo largo de nuestra vida ya que desde muy pequeños se va creando en nuestra autoestima. La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma y también hacia otros; es el conjunto de actitudes de un individuo hacia sí mismo todo lo positivo que pueda tener y también se debe decir que es reconocer sus debilidades y aspectos

desagradables de su personalidad y que se responsabiliza de sus actos ya que en el transcurso de sus vivencias esto va mejorando, pues si bien desde pequeños comenzamos a crearnos un autoestima al ir pasando vivencias todos los aspectos positivos debemos ir mejorándolos cada día y las debilidades y aspectos negativos deben de ser excluida al pasar del tiempo. A raíz de la autoestima se crea el afecto y la atención; el afecto es la actitud amistosa, comprensible y cariñosa y la atención es el cuidado esmerado de sus necesidades y protege la necesidad física y psicológica; desarrollar nuestra autoestima inicia desde que uno nace, depende de la voluntad y perspectiva del éxito que uno tenga, la autoestima se fomenta por medio de la autopercepción y la percepción que los demás tiene de nosotros, la persona que tiene elevada el autoestima lo transmite y por ellos recibe halagos, afecto y aprecio, es decir recibimos lo que damos u ofrecemos.