

Yaquelin López Hernández

Nombre del tema: Buena postura

Nombre del profesor: Paola

Nombre de la licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria

Cuatrimestre: "8"

Buena postura

La buena postura es una parte importante para la salud en como nosotros a veces no tenemos la forma correcta de caminar de correr y eso nos perjudica en nosotros también como la forma de estar sentados ya sea en el trabajo en la escuela, en la casa es muy importante que sepamos como sentarnos o pararnos porque afecta a la salud como también el peso es importante mantener peso normal porque no nos afecte en lo que es los músculos o otra parte del cuerpo una mala postura puede doler el cuello disminuir la flexibilidad ,afecta su equilibrio y aumenta su riesgo de caer y dificultar la respiración por eso es muy importante cuidar nuestra postura en la que nos sentamos nos paramos ,o la forma de caminar

El lenguaje corporal es la forma en como nos comportamos a la forma de hablar con una persona ya sea un desconocida o que estén haciendo preguntas hay maneras de manifestar la imagen corporal como por ejemplo al momento de estar platicando con alguien y cruzas los brazos eso puede decir que nos esté diciendo que no quiere estar platicando o que se sienta incomodo ,la forma de hablar repercute en una conversación o que esa persona mira Asia otro lado sin ponerle interés de los que esté diciendo con la persona que está platicando por ese motivos es importante darse cuenta en la imagen corporal de la persona

Imagen ideal vs. Imagen proyectada

La imagen es una forma de proyectar como eres o como es la forma de vestirte ya sea en un trabajo en el trabajó es una vestimenta una imagen que se debe de seguir las reglas dependiendo de dónde estés trabajando como en una empresa debes de ir bien vestido con el uniforme correctamente y que tengas una buena presentación para los clientes y también en la forma de hablar con ellos cada persona si no está en el ámbito laboral uno se puede vestir como se sienta cómodo o que ropa le guste poner más sin embargo también la forma de vestirnos nos identificamos en quienes somos , o que nos lo hayamos aprendido durante nuestro desarrollo ya sea que nos

reflejamos como nuestros padres o porque hay una costumbre la forma de vestirse o que nos queremos parecer a una persona que para nosotros es importante cada uno tiene su propia personalidad porque no todos nos vestimos de la misma manera si no que nos vamos identificando como realmente somos o también nosotros nos cuestionamos o nos asemos preguntas de cómo o porque somos así algunas personas bien vestidas o con lujos abecés tienen la mente vacía pero también una persona que este mal vestida y sucia tampoco sino que debe mantenerse en una manera correcta del control que tiene uno y el lenguaje verbal y no verbal.

La imagen proyectada es una de las cuales que nosotros abecés `proyectamos lo que no somos realmente sino que tratamos de aparentar una personalidad que no es la real pero con eso es algo que ases fracasamos como persona haciendo algo que nada más para que estés igual a un persona pero lo correcto que se debe hacer es de ser tu misma y no aparentar una personalidad falsa sino que debemos de ser notros mismos como persona i actuar como nosotros nos sentimos cómodos y no aparentando algo que no lo es y sentirnos a gustos y conformé de cómo somos o la personalidad de nosotros como personas.

El auto concepto de nosotros mismos es algo que es un logro y aprendizaje que debemos estar orgullosos de nosotros mismos como la forma de diferenciarse de los de más y los aprendizajes aprendidos durante que uno seba diferenciando de los de más por ejemplo hay diferentes etapas de nuestras vida que vamos a preniendo nuevas cosas y nuevos logros así mismo o que durante su desarrollo aprendió de lo que le enseñaron tanto lo aprendido de el mismo

También de entender que nosotros mismo tenemos habilidades que son importantes para poder hacer cosas como en un trabajo podemos participar y creer en nosotros mismos.

Referencias

uds. (2024). *proyeccion profecional. comitan*: pdf.http//www