



Mi Universidad

Nombre del tema: Imagen profesional(resumen).

Nombre del alumno: Nadia Hernández Gordillo.

Carrera: Trabajo social y gestión comunitaria.

Materia: Proyección profesional.

Nombre del profesor: Paola Isabel Sánchez.

Fecha de entrega: 14/01/23

RESUMEN.

La buena postura es importante para verse mejor, es una parte importante de su salud de cada una de las personas a largo plazo, el mantener nuestro cuerpo en posición correcta ya sea que este en movimiento o quieto, puede ayudar a evitar dolores, lesiones u otros problemas de salud, la postura es como mantiene o sostenemos nuestro cuerpo, la clave para mantener una buena postura es la posición de la columna vertebral (derecho), una mala postura puede perjudicial para la salud (jorobado, agachado); **imagen corporal**, es la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir el modo en que nuestro cuerpo se manifiesta, por lo tanto la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo, el lenguaje corporal humano se inicia con la formación del feto dentro del seno materno, ya en la infancia antes de hablar, los niños desarrollan un lenguaje corporal este se relaciona en forma importante con las actitudes mentales básicas todo depende de la manera como podamos o queramos ver el mundo que nos rodea, el lenguaje corporal también está estrechamente relacionado con los estilos institucionales y personales, con las reglas de demostración y con las emociones y conductas, como los hábitos, estrés, área geográfica, técnica ; **Imagen ideal, imagen proyectada**, un cambio de imagen inicia de dos partes que se consideran fundamentales, y en este sentido, hay en un primer momento la imagen interna que a su vez se divide en imagen espiritual e imagen intelectual, la imagen ideal es una proyección de lo que quieres ser y todavía no has alcanzado, está vinculada a la montaña de deseos y sueños que hay en su corazón y también a lo que debes ser, la imagen proyectada representa lo que eres hoy en día con sus imperfecciones y virtudes, se puede lucir esplendido o quizá algún aspecto positivo o negativo este tapado por la imagen ideal que te impide mostrarte autentico (la imagen proyectada no es mala), **Conocimiento de sí mismo**, es el saber que una persona adquiere sobre ella misma psicológicamente y espiritualmente durante el curso de toda la vida y sobre la base de sus propias experiencias y el verse uno mismo de su propio interior una noción sobre nuestras

capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y temores que tenemos, engloba la autoestima y la autovaloración, es la imagen o la representación que tenemos de uno mismo un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones; **Análisis de los factores relacionados con el auto concepto**, .el auto concepto es la conceptualización de la propia persona hecha por el individuo adornado de connotaciones emocionales y evaluativas poderosas, puesto que las creencias subjetivas y el conocimiento factico que uno se atribuye son grandemente personales, intensos y centrales; **autoestima**, valoración positiva o negativa que uno hace de si mismo, es la predisposición a saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse seguro para afrontar los desafíos que van apareciendo y ser merecedor de la felicidad, confiar en la propia mente y en sus proceso sentirse seguro de todo, cuando se habla de autoestima es hablar de afirmación de ese ser humano único, valioso que merece respeto y consideración de sí mismo pero siempre reconociendo la existencia de los demás, rodearnos de personas que sumen, valorarnos como personas porque nadie más lo hará por ti, ser asertivo, la autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están profundamente ligadas entre sí, la autopercepción que proviene de las observación y valuaciones que se hace uno mismo y de la percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto sin duda condicionado por el contexto de la sociedad en la que se desenvuelve la persona;