



## Resumen

*Nombre del Alumno: Karina Elizabeth Mendez Jiménez*

*Nombre del tema: Unidad I imagen y desarrollo de sus componentes*

*Parcial: 1º*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Paola Isabel Sánchez Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria*

*Cuatrimestre: 8ªA*

*Lugar y Fecha de elaboración: Tzimol, Chiapas a 13 de enero del 2024*

#### 1.4. Buena postura

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- La postura dinámica se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.
- La postura estática se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo. Es importante mantener una buena postura dinámica y estática.

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede: Desalinear su sistema musculoesquelético, desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones, causar dolor en el cuello, hombros y espalda, disminuir su flexibilidad. **¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?** Tenga en cuenta su postura durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar, manténgase activo cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles.

#### 1.5. La imagen corporal.

Según Moller y Heyerdahl, todo depende de la manera como podamos o queramos ver el mundo que nos rodea, de nuestros puntos de vista en los análisis que realizamos de las realidades propias y de las ajenas.

#### 1.6. Imagen ideal vs. Imagen proyectada.

Podemos definir la imagen personal y profesional como todo aquel proceso de cambio físico-psicológico, que aplicamos en nosotros de manera individual con el objetivo de mostrar a los demás lo que somos en fondo y forma, misma que nos ayudará a generar opiniones favorables cada día más exigente era de la globalización. El contenido de la imagen espiritual es fundamentalmente, todo aquel sistema de creencias, valores, principios y todo lo que se lleva a cabo en busca de la verdad de las cosas, etc.. Por otro lado, la imagen intelectual, son todos aquellos conocimientos empíricos, académicos, políticos, sociales y culturales; en fin, el gran cúmulo de conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de nuestra vida

diaria los cuales nos permite desenvolvemos con mayor seguridad en nuestro quehacer cotidiano.

**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 tu corazón y también a “lo que debes ser”. Como sabes muchas veces antepone los deseos a las verdaderas necesidades y esto puede ser una trampa. También se crea en la mente de quien te ve una ilusión de tu personalidad y carácter y en ti se dan conductas involuntarias inconscientes que causan la impresión que buscas. Tu imagen externa obtiene un reconocimiento y genera una fantasía de realización personal. De ahí a que la Imagen Ideal pueda llevarte a crear un Estilo que te limite.

**La Imagen proyectada:** Representa lo que eres hoy con tus imperfecciones y virtudes. Puedes lucir espléndido o quizá algún aspecto positivo o negativo esté tapado por la Imagen Ideal que te impide mostrarte auténtico. Lo que eres, tal y como eres tiene la capacidad de acción, cambio personal y movilización de recursos para alcanzar tus sueños. Por eso la imagen real necesita de la ideal para crecer (que puedes ajustar).

## **Unidad 2. Proyección personal y profesional.**

**2.1 Conocimiento de sí mismo:** la autoestima y autovaloración, es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones.

**2.1.1 Análisis de los factores relacionados con el autoconcepto:** 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 fáctico. Conceptualización de la propia persona: el concepto que tenemos de nosotros mismos.

**2.1.2 Autoestima:** es el amor que una persona tiene por sí misma, Aceptación tolerante de nuestras limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Un ser humano puede errar, como todos los demás, y no le extraña ni entristece demasiado el hecho de fallar alguna vez. **Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima:** afirmación recibida es sumamente importante para un joven, un adulto, un anciano, hombre o

mujer, recibir y deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención que otras personas le brindan desinteresadamente. **Afirmación propia** a medida que la persona crece puede y debe depender menos de la afirmación que viene de otros; es mejor aprender a afirmarse uno mismo a través de, por ejemplo: pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos, tomar conciencia de nuestros puntos fuertes como de nuestros puntos débiles, de nuestros logros como de nuestros fracasos (privilegiando lo positivo). **Afirmación compartida**: aunque parezca contraproducente cuantos más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón, es decir, no obligada sino libremente. La persona que tiene elevada autoestima tiende a generar y fortalecer la autoestima de aquellos y aquellas con quienes se relaciona.

### **Dimensiones de la autoestima**

Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente, no condicionado por estereotipos estéticos, ni prejuicios raciales o de género. Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás y al conocimiento y aceptación de las características, tanto positivas como negativas. Dimensión social, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo o comunidad, identificándose con las necesidades de los demás por un sentido de solidaridad y no buscando complacer para lograr aceptación.

**Asertividad** Es expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme, sin agredir ni herir a su interlocutor y respetando los derechos de los demás, sin experimentar sentimientos negativos como cólera o ansiedad.

## Bibliografía

UDS. Antología de proyección profesional.PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LTS/d48b03caa7c4caf128dfc78bfc028e70-LC-LTS806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>