



## Resumen

*Nombre del Alumno: Alba Judith Torres Tovilla*

*Nombre del tema: Imagen proyectada*

*Primer Parcial*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesora: Paola Isabel Sánchez Rodríguez*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social y Gestión  
Comunitaria*

*8° Cuatrimestre*

*Tuzantan de Morelos, Chiapas a 14/01/2024*

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo.

### **¿Cómo puede la postura afectar la salud?**

Desgasta la columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones. Causa dolor en el cuello, hombros y espalda.

### **¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?**

Tener en cuenta la postura durante las actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar. Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar la postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles. También es una buena idea hacer ejercicios que fortalezcan los músculos alrededor de la espalda, el abdomen y la pelvis. Asegúrese 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.

### **¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?**

Cambie frecuentemente su posición al estar sentado. Relaje los hombros. No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás. Mantenga los codos cerca de su cuerpo. Asegurarse de que la espalda tenga un buen apoyo. Debe tener un asiento bien acolchado y sus muslos y caderas deben estar paralelos al piso.

### **¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?**

Mantener los hombros atrás. Colocar el peso principalmente en las puntas de los pies. Mantener los pies separados a la altura de los hombros lo que nos da como imagen corporal.

El lenguaje corporal está directamente relacionado con aspectos como la tradición, la geografía, la cultura, la herencia de los pueblos, el género, las características de nacimiento, la evolución, la religión y las características anatómicas. El cambio de imagen comienza con la imagen interna, que se divide en imagen espiritual e imagen intelectual. La imagen espiritual incluye el sistema de creencias, valores y

principios de una persona, así como la búsqueda de la verdad. Es importante cuestionarnos sobre nuestra imagen personal, ya que esto afectará en gran medida el logro de nuestros objetivos. La imagen que proyectamos puede diferir de la imagen ideal que tenemos de nosotros mismos.

La imagen personal refleja nuestra personalidad y las cualidades adquiridas a lo largo de nuestra vida. Además del aspecto físico, también somos seres dotados de una mente y valores. El cuerpo es una herramienta de comunicación y es importante controlar tanto el lenguaje verbal como el no verbal. Nuestra imagen interna nos observa y nos avisa si cumplimos con nuestros estándares o no. También es posible que hayamos creado una imagen ideal para evadir heridas emocionales sin resolver. La imagen que proyectamos crea una ilusión de nuestra personalidad y carácter en quienes nos ven.

Nuestra imagen interna también nos muestra la distancia entre lo que somos y lo que queremos ser, nuestra capacidad de aceptarnos incondicionalmente y la autenticidad que poseemos. Hacer visible nuestra imagen interna, diferenciando lo que somos de lo que queremos ser, y reconocer nuestras posibilidades, nos acerca a nuestros objetivos de manera realista y alcanzable.