

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



## ***LICENCIATURA EN NUTRICIÓN***

- › ***MATERIA: Proyección Profesional***
  
- › ***ACTIVIDAD → Reporte de lectura***
  
- › ***DOCENTE: Víctor Antonio González Salas***
  
- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***
  
- › ***Octavo cuatrimestre: grupo "A"***

**Tapachula Chiapas 18 de febrero 2022**

## La imagen corporal

La imagen corporal se define por la representación del cuerpo, por la percepción que una persona tiene de su propio cuerpo.

Es la conciencia que tenemos sobre nuestro cuerpo de los diferentes segmentos y de las relaciones que tenemos entre estos. El esquema corporal se constituye muy lentamente en el niño. Esta evolución se dirige bajo la combinación de dos factores: la maduración de la actividad mental y las relaciones vividas del niño), consiste en el conocimiento y representación simbólica global del propio cuerpo, es decir, es la manera en que te ves y te imaginas a ti mismo.

La definición del lenguaje corporal abarca los siguientes aspectos:

- Condiciones anatómicas previas.
- Tipo caracterológico del individuo o emociones y conductas.
- Género: masculino o femenino.
- Entorno correspondiente.
- Estrés.
- Hábitos y dolencias corporales, psíquicas y mentales, que pueden ser hereditarios o adquiridos luego del nacimiento.
- Técnica.
- Área geográfica.

## Competencias personales

Son habilidades y elementos que las personas aplican en sus actividades diarias, indistintamente de las funciones o atribuciones profesionales que requiera la empresa. Estas competencias son parte del desarrollo personal de los individuos y les ayuda a desenvolverse individualmente y de forma grupal.

Dentro de las competencias personales, es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Adaptabilidad: Afronta los cambios
- Aprendizaje: Nunca se sabe lo suficiente
- Colaboración: Crea un espíritu de equipo
- Comunicación: Construye relaciones eficaces y honestas
- Creatividad: Abre la mente, imagina y sueña
- Gestión de la información: Haz más con menos
- Inteligencia social: Las emociones también cuentan
- Lealtad: El bien común es lo primero
- Motivación: Cada día es un regalo
- Responsabilidad: Tus éxitos y fracasos son tuyos

## Competencias profesionales

Son las actitudes y habilidades que nosotros mismos desarrollamos en el trabajo, ya sea por aprendizaje previo o por estudios especializados.

Clasificación:

- Competencias de base: son los conocimientos básicos que permiten poder acceder a un trabajo. Algunos ejemplos de estas competencias son el conocimiento de la

lectura, el dominio de la lengua materna, el conocimiento de una lengua extranjera, competencias básicas en matemáticas o técnicas para la búsqueda de empleo.

- Competencias técnicas: las competencias técnicas hacen referencia a las competencias adquiridas después de haber realizado una formación específica y son exclusivas de un puesto de trabajo en concreto.
- Competencias transversales: son un conjunto de conocimientos, aptitudes y habilidades que se ponen en práctica en un entorno laboral, y que se pueden generalizar en cualquier tipo de trabajo, no son específicas de una profesión