

# Universidad del Sureste

---

Licenciatura en Nutrición

Víctor Antonio González

---

Profesor(a)

Proyección profesional

---

Materia

## Reporte de Lectura

Diego Riquelme Cano Aquino

---

Alumno

422419026

---

ID

8° A

---

Grado y Grupo

11 de febrero de 2022

---

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

---

Universidad del Sureste

Acciones estratégicas para establecer la imagen personal

Tapachula, Chiapas

Semana 6

11 de febrero de 2022

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es. La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo. El desarrollo de la imagen corporal depende en gran medida de nosotros mismos, pero inevitablemente se ve influenciada también por las personas de nuestro entorno y por la sociedad en general. A menudo recibimos mensajes, explícitos e implícitos, de familiares y amigos sobre nuestro cuerpo y sobre el valor de la imagen en la actualidad. Los medios de comunicación también nos envían mensajes sobre la importancia de la imagen y el culto al cuerpo, a menudo mensajes con una influencia muy negativa en el desarrollo de nuestra imagen corporal, ya que suelen mostrar como modelos de belleza cuerpos irreales e inalcanzables. A parte de los diferentes agentes que se ven implicados en el desarrollo de la imagen corporal, existe otro factor que incide en ésta: el proceso natural de crecimiento y envejecimiento de las personas. Etapas vitales como la pubertad o la menopausia pueden alterar la imagen corporal de la persona, ya que cuando nuestro cuerpo cambia experimentamos cambios en nuestras emociones y sentimientos también.

Los conocimientos profesionales son de suma importancia en el desarrollo de las funciones de todo trabajador, sin embargo, lo que son las competencias personales podremos visualizarlo mejor si lo recreamos y ejemplificamos en casos cotidianos. Las competencias personales comunicativas, deben ser desarrolladas por aquellos profesionales en ventas, educación, orientación, leyes, entre otras, pues su campo

laboral está influenciado por las relaciones sociales. Mientras que para aquel profesional que se desarrolla individualmente, esta competencia no será de mucha relevancia. Las competencias personales comunicativas, deben ser desarrolladas por aquellos profesionales en ventas, educación, orientación, leyes, entre otras, pues su campo laboral está influenciado por las relaciones sociales. Mientras que para aquel profesional que se desarrolla individualmente, esta competencia no será de mucha relevancia. Es importante destacar que el desarrollo de competencias interpersonales será de mucha utilidad en cualquier entorno, pues está enfocada en la interacción del individuo con los demás. Existen competencias básicas y competencias genéricas que son elementales para todo trabajo y por eso es importante que las personas las desarrollen con el fin de promover su crecimiento personal.

Las competencias profesionales son aquellas capacidades que tienen los trabajadores para poner en práctica sus conocimientos y habilidades en el terreno laboral. Es todo aquello por lo que son valorados. En función de dichas competencias, las organizaciones deben ubicar a cada trabajador en una plaza con funciones, responsabilidades y directrices específicas que éstos, a su vez, estén facultados para llevar a cabo. Si tal condición se cumple, el proceso selectivo ha sido exitoso y la empresa recogerá los frutos. Hay tantas competencias profesionales como trabajadores. De hecho, no es arriesgado afirmar que cada uno tiene una habilidad o competencia por la que destaca. La labor de las empresas consiste en saber aprovecharlas para que tanto el trabajador como las compañías obtengan beneficios satisfactorios. Aparte, cada sector requiere de competencias precisas. Por ejemplo, la capacidad para vender no es valorada de la misma forma en una compañía de seguros que en otra que se dedique a las reformas de casas y edificios antiguos.