



Nombre del Alumno: Josue Alfredo Diaz Sanchez

Nombre del tema: Análisis de la imagen

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Lusvi Iris Aguilar

Nombre de la Licenciatura: Administración de empresas.

Cuatrimestre: 8vo

Grupo: "A"

*Frontera Comalapa, Chiapas
2024*

20 de enero del

La imagen va mucho más allá; representa todo un conjunto de eventos, sucesos, circunstancias y herramientas que le permitan a la persona dentro de un ámbito social, profesional y empresarial, dar lo mejor de sí, no solo como elemento integrador de su desarrollo propio, sino como articulador de un mejor ser dentro de los demás ámbitos de su vida.

¿Cómo se forma la imagen? He aquí una explicación muy sencilla: Los ojos reciben una serie de estímulos; estos, entran a través de la retina, pasan por el nervio óptico, y son procesados, analizados e interpretados en nuestro cerebro, decodificándolos como sensaciones y percepciones.

Esta percepción de acuerdo a la realidad y el mapa de creencias del individuo, va a generar una reacción positiva o negativa: que en palabras coloquiales serán las siguientes: “No me lo paso”, “No se lo quiero comprar”, “me gusta”, “no me gusta”. Y el individuo no ha pronunciado una sola palabra. Lo que hace el cerebro es armar un juicio de valor: “Acepto” o “No acepto”, decodifica esos estímulos para construir una opinión de la otra persona. El concepto general que las personas tienen de la imagen, lo han limitado a la apariencia, a lo externo; pero este concepto va mucho más allá. Tu imagen corporal abarca tus percepciones, creencias, sentimientos, pensamientos y acciones que pertenecen a tu apariencia física. En esencia, es tu relación personal con tu cuerpo. Esta definición es útil porque implica que tienes mucho control sobre tu imagen corporal si estás utilizando las estrategias de afrontamiento adecuadas.

Si tuviéramos que dar una definición de lo que es la imagen corporal, diríamos que es cómo percibes tu propio aspecto físico. No se trata sólo de tu peso, sino también de cómo te sientes sobre el aspecto y el funcionamiento de tu cuerpo.

La imagen corporal puede cambiar a lo largo del tiempo y en diferentes contextos, por ejemplo, si estás con tus amigos o tu familia, o si te pruebas un traje nuevo frente al espejo. Incluso si no te gusta tu cuerpo en este momento, parte de tener una imagen corporal saludable es trabajar para sentirte más cómodo con él. Hablemos de los cuatro aspectos de la imagen corporal:

La imagen corporal perceptiva es cómo te ves a ti mismo. La forma en que visualizas tu cuerpo no siempre es una representación correcta de cómo realmente te ves, es una percepción, no la verdad objetiva. Afectivo: Tus sentimientos sobre tu cuerpo, especialmente la cantidad de satisfacción o insatisfacción que experimentas en relación con tu apariencia. Cognitivo; Estos son los pensamientos y creencias que tienes sobre tu cuerpo. El último aspecto de la imagen corporal es el comportamiento. Esto es lo que haces en relación con tu imagen corporal