

**OCTAVO CUATRIMESTRE
PROYECCION PROFESIONAL**

Super Nota sobre “LA UNIDAD 1”

**LIC. VICTOR ANTONIO GONZALEZ
ALUMNO: BRAYAN FABIAN BARRIOS GUZMÁN**

25 DE ENERO DE 2025



Imagen y desarrollo de sus componentes

Importancia de la imagen corporal

La imagen corporal es la representación que tenemos de nuestro cuerpo y es importante porque forma parte de nuestra identidad personal y social. Una imagen corporal positiva puede ayudar a tener una buena salud mental y una relación saludable con el cuerpo.



Imagen Personal

La imagen personal es un estilo de vida y cada persona tiene la suya. Por eso es importante cuidar nuestra forma de ser y actuar, ya que la imagen es como una foto, es lo primero que los demás ven de nosotros en una rápida y fugaz mirada.



Imagen Profesional

Podemos definir la imagen profesional como la percepción que se tiene de una persona o institución por parte de sus grupos objetivo como consecuencia del desempeño de su actividad profesional.



Buena postura

Una buena postura es más que pararse derecho para verse mejor. Es una parte importante de su salud a largo plazo. El mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.



La imagen corporal

Es la percepción que tenemos de nuestro cuerpo y cómo nos sentimos respecto de él, cómo lo evaluamos y las decisiones que tomamos respecto de él. No es sólo lo que vemos y pensamos cuando nos miramos al espejo, sino también cómo nos imaginamos que nos ven otras personas.



BIBLIOGRAFÍA

- **Desarrollo de liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace: <https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>.**
- **Antología de Proyección Profesional. UNIVERSIDAD DEL SURESTE. TAPACHULA**