



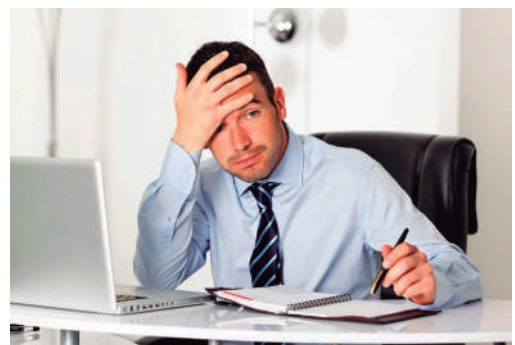
## Tres competencias básicas para el futuro

A continuación, detallaremos las tres competencias básicas para mejorar a futuro.

### **1. La Racionalidad**

*Es la primera que se tiene que desarrollar y mejorar; es decir, generar interpretaciones alternativas a los que está pasando. Y esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿Pretendemos la decisión optima o la decisión satisfactoria? Definitivamente las decisiones que tomes pueden conducirte al éxito o al fracaso.*

*Por ejemplo, si yo interpreto que alguien me está agrediendo sea física o verbal, mi reacción será defenderme, por lo tanto, cuanto no logre cambiar la interpretación, no podrás cambiar la acción.*



### **2. La Emoción**

*La emoción es el combustible de la acción humana; es decir, para ello tienes que comprometerte con tu objetivo a lograr.*

*Por ejemplo, muchas personas al presentarse a un nuevo puesto de trabajo, presentan una curricula extraordinaria, con maestrías y demás, pero carecen de emocionalidad, al no presentan interés u/o emoción por el puesto, por otra parte, aquellos que solo presentan una emoción momentánea, no logran hacer el trabajo asignado.*



### 3. La Corporalidad

*La corporalidad es una conexión entre nuestro cuerpo y la mente, cada postura esta asociada a una emoción; al igual que las palabras, cada una tiene un significado diferente. Hay palabras y posturas que nos capacitan, pero también hay palabras y posturas que nos limitan.*

*Por ejemplo, Para mejorar o cambiar un habito, es importante fijarse en la posición de cómo están tus piernas, pies, manos, cabeza, columna y respiración, al momento que viene un impulso de hacer eso que quieren dejar de hacer.*

*Si logran modificar la corporalidad, mejora la probabilidad de que desaparezca el impulso.*

