

<b>Cargo:</b>	Docente		
<b>Nombre:</b>	M.Sc. David Fabián Cevallos Salas		
<b>Asignatura:</b>	Administración de Base de Datos		
<b>Carrera:</b>	Marketing Digital y Comercio Electrónico	<b>Nivel:</b>	Quinto nivel
<b>Estudiante:</b>			

## ACTIVIDAD PRÁCTICO EXPERIMENTAL EN EL ENTORNO ACADÉMICO

### ANÁLISIS DE VIDEO MOTIVACIONAL “UNA MENTALIDAD FUERTE” DE CARLOS CUAUHTÉMOC SÁNCHEZ

#### 1. Objetivos

- Reflexionar sobre los conceptos de resiliencia, disciplina y mentalidad fuerte presentados en el video.
- Identificar las características de una mentalidad fuerte y cómo estas pueden aplicarse en la vida cotidiana para afrontar retos personales.
- Analizar el impacto de las decisiones y actitudes personales en el desarrollo de una mentalidad fuerte.
- Desarrollar habilidades para aplicar estos conceptos en situaciones reales de manera práctica.

#### 2. Antecedentes/Escenario

El concepto de "mentalidad fuerte" está basado en la capacidad de una persona para mantener una actitud positiva y proactiva ante las adversidades. Según Carlos Cuauhtémoc Sánchez, la mentalidad fuerte no es algo con lo que nacemos, sino una habilidad que se desarrolla a través de decisiones conscientes y acciones dirigidas. En un contexto donde los retos personales y profesionales son parte de la vida cotidiana, contar con una mentalidad fuerte se vuelve crucial para superar obstáculos, tomar decisiones difíciles y alcanzar metas.

En este sentido, el video "Una Mentalidad Fuerte" de Carlos Cuauhtémoc Sánchez ofrece herramientas prácticas para fortalecer la mente y mejorar la toma de decisiones.

#### 3. Recursos necesarios

- **Video "Una Mentalidad Fuerte"** de Carlos Cuauhtémoc Sánchez (en formato digital o en línea).
- **Papelería:** cuaderno, bolígrafo o lápiz para tomar notas.





- **Acceso a dispositivos tecnológicos** (computadora, tablet, teléfono) con acceso a Internet para visualizar el video.
- **Material para reflexionar:** preguntas escritas en hojas o en la pizarra para guiar el análisis del video.
- **Espacio adecuado** para realizar la actividad (aula o lugar tranquilo para visualizar el video y realizar la reflexión).

#### 4. Planteamiento del problema

En la vida cotidiana, es común enfrentar situaciones difíciles que pueden generar estrés, dudas o frustración. En muchos casos, las personas no logran superar estos desafíos debido a una falta de fortaleza mental, lo que les impide tomar decisiones firmes o mantenerse motivados. ¿Cómo podemos desarrollar una mentalidad fuerte que nos permita no solo enfrentar los problemas, sino también salir de ellos más fuertes y preparados para el futuro?

El video "Una Mentalidad Fuerte" de Carlos Cuauhtémoc Sánchez proporciona claves para fortalecer nuestra mente y actitud frente a los desafíos. La pregunta central de esta actividad es: **¿Qué aspectos de nuestra vida podemos mejorar al adoptar una mentalidad fuerte como la que propone el video?**

#### 5. Pasos por realizar

- En media página escribir un breve resumen de qué trata el video.
- En media página escribir su opinión personal:

¿Qué opinión le merece el aceptar la incomodidad para lograr metas?

¿Qué opinión le merece la autodisciplina para lograr metas?

¿Cree usted que es importante tener una mentalidad fuerte?

#### 6. Desarrollo

