|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cargo:** | Docente | | |
| **Nombre:** | M.Sc. David Fabián Cevallos Salas | | |
| **Asignatura:** | Administración de Base de Datos | | |
| **Carrera:** | Marketing Digital y Comercio Electrónico | **Nivel:** | Quinto nivel |
| **Estudiante:** |  | | |

**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).
* P**apelería**: 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**