**Registro de aprendizaje: Piensa en los datos de la vida cotidiana**

**Instrucciones**Puedes usar este documento como plantilla para la actividad del registro de aprendizaje: Piensa en los datos de la vida cotidiana. Escribe tus respuestas en este documento y guárdalo en tu computadora o en Google Drive.

Te recomendamos que guardes todos los registros de aprendizaje en una carpeta y que incluyas una fecha en el nombre del archivo para ayudarte a mantenerte organizado. La información importante, como el número de curso, el título, y el nombre de la actividad que ya está incluido. Una vez que hayas terminado el registro de aprendizaje, puedes volver a leer tus respuestas más adelante para entender cómo han cambiado tus opiniones sobre diferentes temas a lo largo de los cursos.

Para revisar las instrucciones detalladas sobre cómo completar esta actividad, regresa a Coursera: **Registro de aprendizaje:** [Piensa en los datos de la vida cotidiana](https://www.coursera.org/learn/foundations-data/supplement/yW748/learning-log-think-about-data-in-daily-life).

|  |  |
| --- | --- |
| **Fecha:** 05/06/2024 | **Curso/tema:** Curso 1: Aspectos básicos: Datos, datos en todas partes |
| **Registro de aprendizaje:** Piensa en los datos de la vida cotidiana |
| **Datos cotidianos** | Elabora una lista de al menos cinco preguntas:  1. ¿En qué momento es mejor hacer una compra?  2. ¿Cómo hipertrofiar los músculos?  3. ¿Cómo generar más ganancias en un negocio de ropa?  4. ¿Cuántos calorías consumes semanalmente?  5. ¿Qué juego compran más los gamers? |
| **Reflexión:** | Escribe 2 o 3 oraciones (de 40 a 60 palabras) en respuesta a cada una de las siguientes preguntas. |
| **Preguntas y respuestas:** | Ahora, selecciona una de las cinco preguntas de tu lista para explorarla.  *Pregunta seleccionada:* ¿Cómo hipertrofiar los músculos?   * ¿Cuáles son algunas consideraciones o preferencias que querrás tener en cuenta al tomar una decisión?  1. Para empezar, debo tomar en cuenta que el método de hipertrofia para cada musculo será diferente en aspectos como la tensión mecánica, la técnica, las repeticiones y el volumen. 2. Para el estudio solo se tendrá en cuenta el aspecto del entrenamiento y no de la alimentación, pues aunque es un factor clave, será un tema diferente a tratar.  * ¿A qué tipo de información o datos tienes acceso que influirán en tu decisión?  1. Tengo acceso a cientos o miles de papers científicos con investigaciones respecto al tema de la hipertrofia, puedo usarlos y analizarlos para tomar decisiones. 2. Cuento con videos de entrenadores que cuentan como hipertrofiar basado en la experiencia o estudios que ellos tienen.  * ¿Hay alguna otra cosa que quieras rastrear asociada a esta decisión?  1. La ingesta calórica necesaria para llegar a determinados resultados musculares. 2. La alimentación balanceada para llegar a esos objetivos musculares pero también priorizando la salud. |