

Boletín n.º 37 - Junio 2021

UTEC al día

*“Vive como si fueras a morir
mañana, aprende como si fueras
a vivir para siempre.”*

Mahatma Gandhi

Información Utec

Interciclo a la altura de la era digital

Para el ciclo 03-2021, o interciclo, hemos preparado novedosos programas educativos para que optes por inscribir, de forma simultánea, una asignatura y un curso especializado o, incluso, si no deseas inscribir una asignatura, podrás escribir dos cursos. Cabe destacar que, al aprobar los cursos especializados, cuya estructura será igual que la de las asignaturas de un pénsum, la Utec te otorgará los respectivos certificados institucionales. Además, ni las asignaturas ni los cursos especializados tendrán un costo adicional a la cuota estudiantil mensual.

**Soy Utec
y sigo adelante**



**Universidad Tecnológica
de El Salvador**



Este interciclo virtual, que inicia el 11 de junio y finaliza el 20 de julio, te asegura el uso de recursos digitales de vanguardia, entre los que se destacan Office 365, el aula virtual de la Utec, laboratorios de conexión remota y Blackboard. *Seguimos adelante.*

CICLO 03-2021

En el calendario

Quinta evaluación del ciclo 01-2021

La quinta evaluación ordinaria del ciclo 01-2021 dio inicio la semana pasada y finaliza el 9 de junio, dando paso al cierre de un ciclo más en tu carrera que exige constancia y tu compromiso con la calidad académica. Por ello, también te recordamos que, si por algún motivo de fuerza mayor no puedes realizar las evaluaciones ordinarias, no te quedes sin solicitar diferido; la fecha límite para tramitarlo

es el viernes 11 de junio y se realizará el 12 y 13 de junio.

Por otro lado, te invitamos a informarte sobre la amplia oferta de cursos y asignaturas y decidas cuáles vas a llevar, que, como te explicamos anteriormente, tienes para inscribir hasta el 10 de junio, cumpliendo con el requisito de estar solvente con tu sexta cuota del ciclo 01-2021.

Ampliando conocimientos

Qué son las criptomonedas

Las criptomonedas son bastante polémicas, pues cuentan con diversas características diferenciadoras respecto a los sistemas monetarios tradicionales: no están reguladas ni controladas por ninguna institución financiera o por los gobiernos nacionales y no requieren de intermediarios en las transacciones.

Una criptomoneda es un activo en formato digital que emplea un cifrado criptográfico con el objetivo de garantizar su titularidad y asegurar la integridad de las transacciones; además, esto controla la creación de unidades adicionales, es decir, evita que alguien pueda

hacer copias. Estas monedas no existen de forma física; se almacenan en una cartera digital.

Un monedero digital o *wallet* es, en realidad, un *software* o una aplicación donde es posible almacenar, enviar y recibir criptomonedas. Hay dos tipos de monederos: calientes y fríos. La diferencia entre ambos es que los primeros están conectados a internet y disponibles en línea o a través de un *smartphone*, y los segundos no, pues son dispositivos físicos. Actualmente existen más de 8.400 criptomonedas en todo el mundo.*

Esta es la lista, en orden descendente, de las 10 criptomonedas, o criptodivisas, más reconocidas.**

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Bitcoin (BTC) | 6. Polkadot (DOT) |
| 2. Ethereum (ETH) | 7. Ripple (XRP) |
| 3. Binance Coin (BNB) | 8. Uniswap (UNI) |
| 4. Cardano (ADA) | 9. Litecoin (LTC) |
| 5. Tether (USDT) | 10. Chainlink (LINK) |

*<https://www.neo2.com>

** <https://www.iebschool.com>

Tecno Tips

Deja el vamping

¿Revisas tu celular, tablet u ordenador antes de dormir? Es difícil, hoy en día, encontrar a alguien que responda que no. Por ello te explicamos qué es el vamping y sus riesgos. El término se forma de las palabras del inglés vampire ('vampiro', en referencia a un ser fantástico que se caracteriza por su actividad nocturna).

"El vamping, es decir, utilizar las nuevas tecnologías antes de dormir, tiene efectos negativos para la salud, ya que la luz de las pantallas afecta a la calidad del sueño y a nuestro rendimiento", explica la doctora Ángela Milán, neuróloga de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra.

Desde saber que el problema de ver la pantalla encendida durante un tiempo considerable, viendo información o comunicándose, antes de dormir reside en la luz azul de onda corta emitida por los aparatos electrónicos. Para conciliar el sueño, nuestro cuerpo segrega melatonina, que es la hormona que regula el ciclo del sueño. El cerebro comienza a producir esta

hormona aproximadamente dos horas antes de irnos a la cama. Si utilizamos aparatos electrónicos con luz, el cerebro "entiende" que aún es de día y debido a eso no segrega esta hormona, la luz detiene la producción, por lo que retrasamos el inicio del sueño y dormimos menos horas. Por tanto, te invitamos a sustituir esta actividad, parecida a la de los "vampiros", por otra más saludable como, por ejemplo, leer o meditar.



Unos segundos para reflexionar



La importancia del equilibrio

En la actualidad, no es nada raro que nos encontremos llenos de actividades laborales, académicas, familiares, personales y de ocio, entre otras, porque, en gran medida, la tecnología nos permite ser multitareas; realizamos pagos en un minuto y podemos organizar una reunión en el siguiente. Pero es importante que —como en todos los aspectos de la vida— conservemos el equilibrio, es decir, dedicar tiempo de calidad a las actividades que realmente nos llenan y dan vida sin dejar de lado las que, tal vez, no nos parezcan tan agradables pero que, de igual manera, debemos realizar.

Sabemos que, con poca energía disponible, todo se hace más difícil y cuesta mucho ser productivo, creativo e, incluso, disfrutar de las cosas agradables de la vida, porque simplemente estamos agotados. De ahí la importancia de mantener el equilibrio.

Te invitamos a conocer los diplomados, seminarios web y cursos a los que puedes acceder:



| **Formate** en tu tiempo y en tu espacio |