



***Construcción con madera en mediana altura* es el tema central del ciclo de charlas organizado por la Unidad de Vinculación con el Medio de la Facultad de Ingeniería que tiene como objetivo fortalecer la comunicación bidireccional con instituciones públicas y privadas del país.**

El ciclo de charlas se inició hoy, 11 de junio, a través de la plataforma Meet, con la charla “Sistema marco plataforma y propuesta de nueva Norma Chilena 1198”, a cargo de Ángela Salinas, académica del Departamento de Ingeniería Civil y Ambiental (Dica). También contempla para los días 18 y 25 de junio las exposiciones “Aspectos del diseño estructural”, del académico Franco Benedetti, del Dica; y “Problemas y oportunidades de desarrollo de la industria de construcción con madera en Chile”, del docente Víctor Rosales, del Departamento de Ciencias de la Construcción, respectivamente.

La actividad forma parte de las charlas semanales y con temáticas diversas que realizará la Facultad durante los próximos meses. “Las conferencias virtuales de junio se centran en la construcción con madera en mediana altura, dado que es una de las capacidades relevantes y reconocidas no solo de la Facultad de Ingeniería sino de la Universidad. En particular, este ciclo está dirigido a profesionales del área de la madera que les interese conocer nuestras capacidades actuales y transferibles en este

tema”, explicó Susana Rivera, encargada de la Unidad de Vinculación con el Medio de la Facultad.

Por su parte, Víctor Rosales relevó que la Universidad del Bío-Bío lleva casi seis décadas vinculada a la madera a través de sus facultades de Ingeniería y Arquitectura, Construcción y Diseño, con significativos aportes al conocimiento y trabajo en madera.

Indicó que hoy la sustentabilidad es un requisito y la madera es protagonista en nuestras vidas tanto a nivel de elementos constructivos, objetos, vestuario, entre tantas otras posibilidades. “La construcción en madera en mediana altura es una solución adecuada a los desafíos que tiene la sociedad en su conjunto, dada la baja energía incorporada en su obtención, procesamiento y vida útil, con la utilización de un material natural y renovable, con posibilidades de desarrollo local, y adecuado frente a nuevos escenarios que contemplen la calidad habitable de las edificaciones”, aseveró.

Asimismo, la académica Ángela Salinas señaló que la iniciativa de la Facultad es muy importante, pues marca presencia en un tema de relevancia nacional, lo que queda demostrado con el interés del Ministerio de Vivienda y Urbanismo (Minvu) al ser parte del estudio para la nueva normativa de cálculo en madera.

Destacó que la industria en Chile se ha visto en la necesidad de mejorar sus indicadores de productividad y calidad para cumplir con las nuevas normas de construcción del Minvu, reflejo de la mayoría de los nuevos criterios de sustentabilidad ambiental.

Sobre los beneficios de la construcción con madera en mediana altura expresó que ésta permitiría “aumentar la cantidad de edificaciones con criterios de sustentabilidad, la disminución de tiempos y costos de construcción, a partir de la industrialización y la prefabricación de los elementos, además de una mejor precisión, reducción en los niveles de ruido de los sitios de construcción y equipos más económicos y pequeños para el montaje y reducción del impacto en el trabajo, disminuyendo la generación de residuos”.

---

[Facultad de Ingeniería comenzó una serie de conversatorios sobre salud mental](#)



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



FACULTAD DE  
INGENIERÍA  
UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



MacroFacultad  
Ingeniería - Chile

## Conversatorios de Salud Mental FI UBB

### Sesión 2

# “Como sobrevivir a la Universidad en la cuarentena”



12 de Junio 20  
18:00 hrs.



zoom

Psicólogo  
Gustavo Minder

## Abierto a toda la comunidad

Afiche de segunda sesión.

**Una serie de conversatorios sobre salud mental en contexto de pandemia por Covid-19 organizó la Facultad de Ingeniería con el objetivo de ayudar y apoyar a la comunidad. La primera actividad se denominó “Estrés en cuarentena y su impacto en el rendimiento académico”, y estuvo a cargo del psicólogo Gustavo Minder, quien trabaja con un enfoque cognitivo conductual.**

Al comenzar el conversatorio el profesional comentó la diferencia entre el estrés y la ansiedad, específicamente que lo primero se enfoca en el presente y lo segundo en el futuro. El estrés, aseguró, parte como una estrategia evolutiva para mantenernos con vida, ya que antiguamente en el mundo prehistórico los humanos tenían que enfrentarse a escenarios peligrosos y debían activar todo su organismo para salir con vida de ello teniendo dos opciones, luchar o huir.

Además, agregó, se debe entender que el estrés es algo que constantemente estará en nuestro día a

día ya que vivimos en un estilo de vida donde es normal y esperable que nos estresemos por aspectos más psicológicos que físicos, “no hay que esperar tener estrategias para no estresarse, sino para tener un estilo de vida que contemple espacios para relajarse”.

Respecto al estrés académico, este sería una respuesta desde nuestro cuerpo frente a los estresores externos que tienen que ver estrictamente con lo educativo. “Tenemos un estímulo académico que es estresante y amenazante, eso lleva al estudiante a evaluar esta situación de manera subjetiva con todos los aspectos de su mente, cuerpo, conducta y emociones, y si los factores de riesgos los superan, probablemente generará una incapacidad de enfrentar y resolver este conflicto y tendrá una relación de estrés desadaptativa. O, en cambio, si logra sentir la capacidad de enfrentarlo y resolverlo va a tener una reacción de estrés adaptativa”, explicó.

Según expuso el profesional de la salud, existen tres etapas del estado del estrés; una reacción de alarma que corresponde a la sensación de estar agobiado porque se tiene que hacer muchas cosas, y a su vez responder a todo e inmediatamente. Una fase de resistencia que se puede considerar como la procrastinación o el hábito de postergar las tareas que debo realizar. Y finalmente una fase de agotamiento, cuando el estudiante falla con las estrategias que está utilizando, se desmorona, se avergüenza, y cree que es incapaz de hacer bien sus deberes dejando de intentarlo.

Respecto a cuáles son las consecuencias en el ámbito académico, que fue una de las preguntas que más le realizaron, mencionó Minder, está la disminución del rendimiento académico, de las habilidades cognitivas, de la capacidad de resolver los problemas, así como una baja motivación, entre muchas otras. Para hacer frente a esta situación, Gustavo Minder habló de una estrategia que está centrada en la solución, y otra en la emoción, “podemos enfrentar el estrés desde una solución más racional, más aplicada desde la productividad, o también podemos sobrellevar el estrés a través de las emociones, la contención, el afecto, depende de cada persona”.

Las estrategias centradas en la solución, dijo, tienen que ver con la confrontación que es el hacer cosas en vez de evadir, la planeación que tiene que ver con entender qué es lo que nos estresa y generar una secuencia lógica de cómo ir avanzando en la solución y la meta a la que queremos llegar, y una reestructuración cognitiva que trata sobre replantear lo que le está estresando y saber cuáles son los aspectos importantes y cuáles no, porque quizá nos estamos enfocando en un aspecto que no era fundamental.

En tanto, las estrategias desde las emociones “las podríamos encontrar en el distanciamiento, el autocontrol, con el que vamos a generar un esfuerzo intencional para manejar nuestros propios sentimientos, o la aceptación, que es asumir y reconocer cuál es mi responsabilidad y la responsabilidad del otro”.

El próximo conversatorio se realizará el 12 de junio a las 18:00 horas, a través de la plataforma online Zoom, y solamente las personas que no participaron de la primera charla deberán inscribirse en el siguiente link <https://forms.gle/1ZiRFmxBy1xw73wu9>