

# HORIZONTES



## DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

**03**  
MAY - JUN 2022

“ ... creo que escogí la profesión más bella del mundo ...”

**DRA. ARACELI GARCÍA-CARRANZA BASSETTI**

Doctora en Filosofía y Letras en la Universidad de La Habana.  
Jefa de Investigaciones. Biblioteca Nacional de Cuba "José Martí"

**ENTREVISTA**

PÁG. 2



**Desafíos: La identidad del docente bibliotecario**

TENDENCIAS PÁG. 6



**¿Qué es el analfabetismo tecnológico y cuáles son sus consecuencias?**

TECNOLOGÍA PÁG. 8

**¿Qué es innovación bibliotecaria?**

INNOVACIÓN PÁG. 9



**“ En la Biblioteca Nacional encontré hasta hoy el lugar donde tan bien se está, encontré mi verdadera vocación. ”**

## **1. ¿Quién es Araceli García-Carranza Bassetti, de dónde viene?**

Soy una cubana de estos tiempos que siempre ha tratado de ser útil. Y vengo de un hogar formador y muy esforzado en el cual mi madre y mi padre se preocuparon por la educación de sus hijas, en grado superlativo.

## **2. ¿Cuándo y cómo decidió hacerse bibliotecaria?**

Cuando me gradué de Doctora en Filosofía y Letras, supe que había plazas en la Biblioteca Nacional (BN) y allá fui en busca de un lugar más apacible pues trabajaba de maestra desde el año 1957. Corría entonces el año 1962, allí encontré hasta hoy el lugar donde tan bien se está, encontré mi verdadera vocación.

### **Antes de descubrir la profesión ¿frecuentaba bibliotecas? ¿Ha manifestado afición por la lectura, por alguna expresión artística, literaria o cultural en particular?**

Mi padre me llevaba a la Biblioteca Nacional cuando esta estaba en el Castillo de la Real Fuerza y allí hacía mis tareas del bachillerato que cursé en el Instituto de la Habana en los años 1950—1955.

**Mi afición por la lectura va surgiendo en la medida que avanzo en los estudios y la practico acorde a las exigencias docentes, después me obliga mi propio trabajo y según avanzo lo que más leo es lo relacionado con grandes figuras de la cultura cubana sobre todo a Martí.**



Dra. Araceli García Carranza Bassetti  
Jefa de Investigaciones, Biblioteca Nacional "José Martí"



Biblioteca en el Castillo de la Real Fuerza



**"... ser un buen profesional, tener conciencia de que siempre estamos empezando."**

Dra. Aracelis García Carranza Bassetti  
Jefa de Investigaciones. Biblioteca Nacional "José Martí"

#### **4. Cuéntenos brevemente la historia de la biblioteca donde trabaja, ¿qué tiene de especial?**

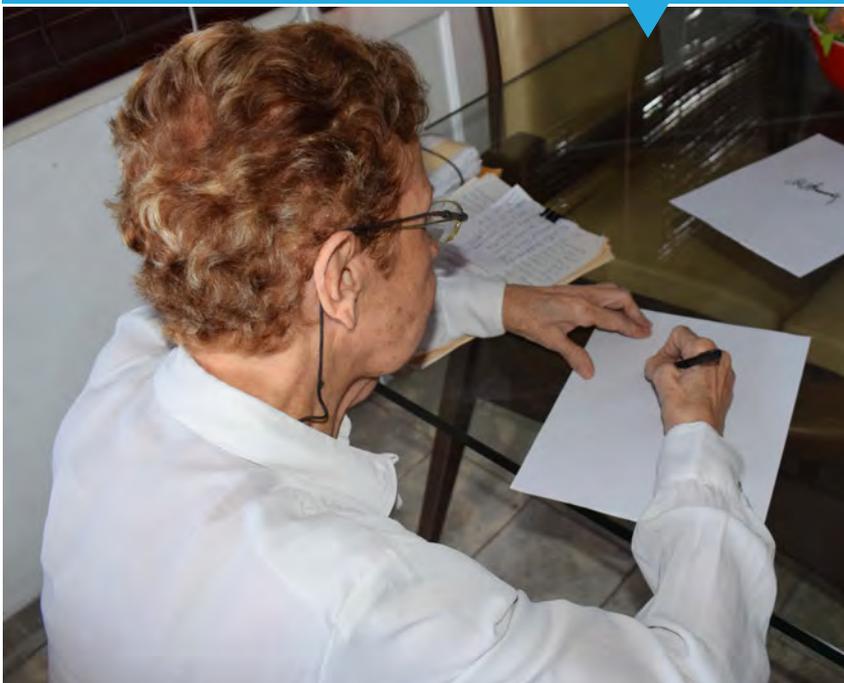
Bueno la historia de la Biblioteca Nacional "José Martí" (BNJM) es larga, fue fundada en 1901 por el insigne patricio Don Domingo Figarola Caneda con los mil y tantos libros de su biblioteca personal. Figarola también funda la revista de la Biblioteca Nacional en 1909, pero creo que no es posible hacer su historia, en esta ocasión solo quiero señalar que admiro enormemente a este erudito como admiro a la Dra. Maria Teresa Freyre de Andrade refundadora de la BN en 1959. Hace poco publiqué en la revista de la BN un texto que me resulto entrañable al recordar mis años en el Departamento Colección Cubana del cual fui jefa desde fines de los 60 hasta 1979. Después fui jefa durante 20 años del Departamento de Bibliografía cubana y ahora soy jefa de Investigaciones, creo ser parte de la historia de la BN, mi biblioteca, porque he tenido el privilegio de cumplir 60 años en ella exactamente el 1 de febrero de este año 2022.

#### **5. Dígame tres requisitos imprescindibles para ser bibliotecaria ayer y hoy.**

Ser educado, paciente y respetuoso del lector y del conocimiento. Y tratar de ser un buen profesional, tener conciencia de que siempre estamos empezando.

#### **6. ¿Tiene alguna receta para incentivar la lectura?**

Es preciso empezar en la infancia, en la primaria, los primeros años son formadores y decisivos, porque no solo las bibliotecas tienen esa función, los centros docentes también tienen gran responsabilidad, creo que compartimos esta tarea con los educadores, y en estos tiempos la tarea es ardua, son tiempos de definiciones, es preciso llegar al equilibrio entre la lectura digital e impresa.



Dra. Aracelis García Carranza Bassetti/ Jefa de Investigaciones / Biblioteca Nacional "José Martí"

**"... lo digital y lo impreso deben y pueden convivir como conviven las artes y las letras, como se relaciona el libro con su propia naturaleza."**

### **7. ¿Cree que los libros digitales están cambiando a las bibliotecas y al lector?**

Sí, pero el libro impreso es insustituible, debemos salvarlo, lo digital y lo impreso deben y pueden convivir como conviven las artes y las letras, como se relaciona el libro con su propia naturaleza.

### **8. ¿Cuál ha sido su momento más dulce o la anécdota más divertida que ha vivido como bibliotecaria?**

Bueno mi mejor momento es cuando puedo dar un buen servicio y aún más si lo puedo dar con los repertorios que he compilado.

### **9. ¿Qué es lo que más y menos le gusta de un usuario y de su profesión?**

Respeto todas las profesiones y las admiro, lo que menos me gusta es la mala educación.



Dra. Aracelis García Carranza Bassetti

### **10. ¿Cómo vive el reto de adaptarte a los cambios permanente que producen las tecnologías de la información en la biblioteca?**

Bueno lo asumo con respeto y curiosidad, siempre trato de adaptarme.

### **11. ¿Algún proyecto que la ilusiona actualmente?**

Siempre me ilusiona lo que estoy haciendo.

### **12. Para finalizar por favor, nos puede responder:**

**Su canción favorita:** *Me gusta la música cubana tradicional*

**Su libro:** *Siempre un buen libro es un encanto*

**Una ciudad:** *La Habana*

**Su color:** *El rojo*

**Una manía:** *Ninguna*

**Entrevista:** Dr. C. Maria del Carmen González Rivero  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED  
**Fotografías:** Eddy Rodríguez Garcet  
Biblioteca Nacional "José Martí"

## ¿Qué es el Sello Antonio Bachiller y Morales?



El 7 de junio se celebra en Cuba el Día de las Bibliotecas y del Bibliotecario. Esta conmemoración tuvo su origen en 1950 cuando un grupo de profesionales orgullosos de denominarse bibliotecarios y por iniciativa del periodista Cesar García Expósito escogen esta fecha como homenaje a Antonio Bachiller y Morales, primer bibliógrafo cubano y posteriormente denominado Padre de la Bibliografía Cubana, quien nació el 7 de junio de 1812.

Después del triunfo de la Revolución se retoma esta fecha y queda constituido en 1981 "EL Día de las Bibliotecas y el Bibliotecario" por el Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros con el Decreto- Ley No. 86 de fecha 12 de mayo. **El primer acto central para la entrega del Sello Conmemorativo "Antonio Bachiller y Morales", fue organizado por la ASCUBI y la SOCICT y tuvo lugar el 7 de junio de 1995 en el Salón de los Pasos Perdidos del Capitolio Nacional.**

El Sello Conmemorativo "Antonio Bachiller y Morales" se otorga a personalidades e instituciones como reconocimiento por los méritos alcanzados en la contribución y apoyo de la actividad bibliotecaria e informativa. Asimismo podrá otorgarse a personalidades e instituciones extranjeras que hayan contribuido de manera extraordinaria al desarrollo de la actividad bibliotecaria e informativa.

Es otorgado por el Presidente de la Sociedad Cubana de Información Científica y Técnica y de la Asociación Cubana de Bibliotecarios, en lo adelante SOCICT y ASCUBI respectivamente.

Las propuestas para el otorgamiento de tal reconocimiento son presentados por la SOCICT y la ASCUBI, todos los años y son entregados en conmemoración con la fecha del 7 de junio, nacimiento del notable escritor cubano Antonio Bachiller y Morales, padre de la Bibliografía Cubana.

Se confecciona en metal con baño de plata y se confiere por los méritos siguientes:

1. Haber contribuido significativamente a la organización, consolidación perfeccionamiento y desarrollo de la infraestructura de las actividades bibliotecarias e informativas del país.
2. Haber hecho aportes relevantes en la elaboración de publicaciones u otros materiales de importancia sobresaliente como contribución al desarrollo de la actividad bibliotecaria e informativa.
3. Haber realizado un trabajo cotidiano que sobresalga por su dedicación abnegada.
4. Haber participado en la formación y perfeccionamiento técnico- profesional de recursos humanos vinculados a la actividad bibliotecaria e informativa.
5. Haber contribuido con su activa participación al desarrollo de sociedades y asociaciones relacionadas con la actividad bibliotecaria e informativa.

[Descargue aquí](#) la Resolución Conjunta ACC/MINCULT No. 1/93 de la creación del Sello Conmemorativo "Antonio Bachiller y Morales".

## Desafíos: LA IDENTIDAD DEL DOCENTE BIBLIOTECARIO



La capacidad de liderazgo, el saber promocionar la biblioteca escolar y el saber comunicar lo que se hace deben ser requisitos imprescindibles para estos profesionales. Requisitos que buscan hacer a los usuarios (reales y potenciales) protagonistas de todo lo que sucede en la propia biblioteca del centro escolar. Porque una biblioteca sin usuarios no es nada y porque no hay duda de que el mejor defensor de la biblioteca escolar es el propio bibliotecario/a que la gestiona.

La identidad del docente bibliotecario en el contexto de la Sociedad del Conocimiento se configura a través de nuevos sentidos, dado el desarrollo de las Tecnologías de la Información y Comunicación. En este marco, resulta necesario reconstruir el quehacer de su oficio, frente a los múltiples escenarios digitales, las formas de búsqueda, selección y socialización de la información, a partir del uso de internet. Por mucho tiempo, los espacios públicos para la lectura se comprendieron como lugares de información, disponibles para el acceso al libro, centrados en archivos y colecciones en articulación con otras actividades formativas y recreativas.

Actualmente resulta necesario reinterpretarlas como un espacio social, al servicio de la comunidad y de los intereses de sus usuarios. La inclusión de las TIC en las bibliotecas escolares ha transformado no sólo su configuración sino también las prácticas de lectura, ante lo cual los docentes bibliotecarios no pueden estar ajenos, por el contrario, resulta necesario reconstruir el sentido de su oficio, frente a los múltiples escenarios digitales, las nuevas formas de búsqueda, selección y socialización de la información, a partir de la invención de internet. Este contexto implica reconsiderar la organización pedagógica tanto de las escuelas como de las bibliotecas escolares en relación a las transformaciones que se suscitaron frente a la innovación tecnológica en cuanto a la gestión de la información, producción y circulación del conocimiento.

Las bibliotecas se han identificado como una fuente de conocimiento que responde a las necesidades de información solicitadas por sus usuarios. Actualmente escuchamos hablar de bibliotecas virtuales, digitales, bibliotecas sin paredes y bibliotecas electrónicas. La convivencia entre el libro tradicional y el electrónico es un hecho que implica definir nuevas estrategias de gestión, sobre la base de los intereses generales de la población y las prácticas posibles de lectura mediada por las TIC.

En cuanto a la identidad del docente bibliotecario, el acceso ilimitado a un creciente aumento de información y los beneficios de Internet para su circulación, demandan otras acciones y responsabilidades como facilitador en la identificación de confiabilidad y pertinencia, en articulación con otros recursos de aprendizajes tanto digitales como tradicionales.

Cabe resaltar dos ejes centrales a partir de los cuales se plantea la función del profesional de la bibliotecología, en primer lugar, aquellas tareas relacionadas con la alfabetización informacional, mediante la cual se orienta al alumno y al docente en la búsqueda, selección, evaluación y organización de la información disponible en Internet. En segundo lugar, la innovación de prácticas de lectoescritura a través de la inclusión de recursos TIC, que inviten a recrear los espacios y actividades en las bibliotecas.

Se identifica al profesional de la bibliotecología como un gestor cultural, en términos de Infomediadores, Infoadministradores e Infotecnólogos, mediante la promoción de actividades de carácter artístico, científicas, museísticas y de conservación, desde espacios más participativos y abiertos que incluyan las TIC para su desarrollo.

## Comunitarias y Sabatinas en Biblioteca Abierta



### La Sala Infantil Juvenil "Eliseo Diego" promueve la lectura en la comunidad

El espacio Sabatinas, de la Sala Infantil Juvenil "Eliseo Diego" de la Biblioteca Nacional de Cuba "José Martí", con narración de cuentos, con titeres, para todos los pequeños que visitan la Sala.

Como ya es habitual en esta Sala se organiza su actividad, **Sabatinas**, pero esta vez fue muy especial, ya que hubo cuentos, juegos, canciones y premiación de concursos.

Pippa Mediaslargas (Tania Barceló) y sus amigos (Colectivo de la Sala infantil juvenil) dramatizaron el cuento "Los Tres Cerditos", los juegos de las letras, los números, los animales y muchos otros para motivar a los niños a participar y aprender.

Se realizó la premiación del Concurso "Mi libro preferido", en el que resultaron ganadores cuatro niños. Se encontraba presente y recibió su diploma el pequeño pionero Gabriel Alejandro Almaguer, de la escuela "Ejército Rebelde", quien también resultó el lector más integral de la Sala Infantil Juvenil "Eliseo Diego". Se le entregó una mochila con libros y material escolar, como lápices y libretas.

### Actividad comunitaria en La Timba organizada por la Sala Infantil Juvenil "Eliseo Diego".



Tu Biblioteca en la Comunidad es un espacio habitual que organiza la Sala Infantil Juvenil Eliseo Diego de la Biblioteca Nacional, en escuelas, círculos infantiles, instituciones, en los barrios de la capital cubana, fundamentalmente en los municipios Cerro y Plaza de la Revolución.



Como parte de las actividades de promoción que , han visitado la Escuela Primaria "Gustavo Pozo" del municipio Plaza de la Revolución.

En esta escuela han realizado actividades de lectura, juegos de participación y han promovido la obra de uno de los grandes de la literatura mundial, Julio Verne, que nació el 8 de febrero de 1828.

Los trabajadores de la Sala Infantil Juvenil han caracterizado los diferentes personajes, han cantado y han disfrutado con los niños, de estas iniciativas, en compañía de Pippa Mediaslargas (Tania Barceló) y el resto del equipo de promotores-bibliotecarios, que con su bella labor han llevado a esta escuela capitalina y a estos pequeños , la alegría del saber y el placer de leer.



**Redacción:** Lic. Maribel Duarte González  
Relaciones públicas  
Biblioteca Nacional de Cuba "José Martí"

## ¿Qué es el analfabetismo tecnológico y cuáles son sus consecuencias?



El analfabetismo tecnológico se refiere a la incapacidad para utilizar las nuevas tecnologías tanto en la vida diaria como en el mundo laboral y no está reñido con la educación académica en otras materias.

### ¿Cuáles son las causas del analfabetismo tecnológico?

Por el contrario, muchas son las desventajas que trae consigo el analfabetismo tecnológico en la era moderna, por ejemplo: – Dificultades para encontrar un trabajo. – Problemas para desenvolverse en la vida diaria. – Desigualdades entre quienes manejan la tecnología y quienes no.

### ¿Qué dificultades tiene un analfabeto tecnológico en la sociedad actual?

Esta carencia tecnológica impide la autorrealización del individuo, lo que provoca rechazo, frustración y fracaso ante nuevos retos laborales y personales. Simplemente, se requieren nuevas competencias ante la vida y el trabajo para poder enfrentar un entorno permanente de cambio.

### ¿Dónde nace el analfabetismo tecnológico?

Para algunos expertos en el tema, el analfabetismo tecnológico surge por la rápida evolución de cualquiera de las tecnologías modernas.

**Hasta el siglo pasado se consideraba que una persona estaba alfabetizada si era capaz de leer y escribir, pero este concepto ha ido cambiando de acuerdo con los cambios que se producen en la sociedad.**

**En la actualidad es necesario que una persona cuente con competencias tecnológicas, informáticas, cognitivas y críticas. Este concepto de alfabetización se ha modificado en el aspecto de que ahora es un proceso continuo de adquirir conocimiento y habilidades.**

Conocer la definición de analfabetismo tecnológico no es suficiente para comprender las consecuencias que implica este fenómeno de la modernidad. Sin embargo, es el primer paso para que los implicados comiencen a tomar conciencia de sus repercusiones en materia educativa y el inicio para pensar en proponer soluciones y estrategias para erradicarlo.

### La informática ya no es el futuro, hace tiempo que es el presente

El desconocimiento de los avances tecnológicos o nuevas tecnologías se le conoce como analfabetismo digital, debido a que los individuos no tienen como interactuar con este tipo de herramientas y obtener mayores ventajas de las mismas, lo cual se traduce en el no manejo de una computadora, del software, Internet, y demás herramientas informáticas, factor que influye en el ámbito profesional, personal y social de cada persona.

Saber usar un procesador de textos no nos convierte en personas preparadas para el mundo actual. La pandemia ha puesto de manifiesto la necesidad de una asignatura específica para formar a los estudiantes en competencias digitales reales. Solo desde la escuela se podría abordar este aprendizaje.

### Competencia digital y competencia informática

Para conocer el papel de la formación, primero se deben clarificar algunos conceptos, algunas veces confundidos y mezclados. Por un lado, necesitamos tener unos conocimientos básicos como saber manejarnos con un lector de correo electrónico, una hoja de cálculo o un editor de textos, entre otros. Estos conocimientos suelen denominarse “competencia digital” y son básicos en el siglo XXI, pero no suficientes para una sociedad competitiva como la actual, especialmente para ciertas profesiones.

El problema del analfabetismo tecnológico no tiene que ver con edad, ni sexo, ni posición social, y limita enormemente a una persona para poder desenvolverse adecuadamente en la sociedad.

Edición: M. Sc. Arelys Borrell Saburit/ INFOMED

Fuente: [https://hosting.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Linguagem%20Visual/el\\_analfabetismo\\_tecnologico.pdf](https://hosting.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Linguagem%20Visual/el_analfabetismo_tecnologico.pdf) <https://www.universia.net/mx/actualidad/orientacion-academica/analfabetismo-tecnologico-67243.html>

## ¿Qué es innovación bibliotecaria?



**Es un proceso sistemático que empieza por examinar o mejorar la capacidad de cada biblioteca para identificar, asimilar y explotar la información externa en favor del servicio o de su propósito superior y cuyo recurso principal es la gente.**

Las bibliotecas no paran de innovar para ofrecer servicios y colecciones de calidad a su comunidad de personas usuarias. La adaptación es una vital constante en el mundo bibliotecario, en el cual las «reglas del juego» están marcadas por la sociedad, los medios, la tecnología y los recursos. Las bibliotecas, pese al pensamiento de algunas personas, están en continua evolución y movimiento con una finalidad clara: seguir siendo útiles y necesarias para la ciudadanía.

**Para aproximarnos a lo que significa innovar en bibliotecas, es necesario primero definir qué es innovación.** En la actualidad, suele creerse que innovación es un tema o término de moda, lo cual es una creencia equivocada, dado que tanto la invención como la innovación han existido y evolucionado con el hombre. Algunas personas la confunden con tecnología o desarrollos tecnológicos y otras tantas con creatividad. También suele confundirse con técnicas o metodologías como pensamiento de diseño (Design thinking) o Lean Startup, entre otras y la realidad es que, como su nombre lo indica, estos son métodos que facilitan los procesos de resolución de problemas, más no son la innovación en sí misma.

En el terreno de las bibliotecas, he encontrado colegas que la confunden con actividades tales como implementación de software para la gestión de bibliotecas, mejoras al catálogo, implementación de repositorios, conformación de redes de trabajo, réplicas de proyectos y servicios, pero, innovación no es lo mismo que tecnología informática, computacional o de sistemas, tampoco es un curso o taller de diseño de servicios y mucho menos copiar, repetir o imitar, darle continuidad a un trabajo, ni instalar nuevo software.

**Entonces ¿qué es la innovación?. Es un proceso sistemático que empieza por examinar o mejorar la capacidad de cada biblioteca para identificar, asimilar y explotar la información externa en favor del servicio o de su propósito superior y cuyo recurso principal es la gente.** La verdadera innovación es la que posibilita gestionar, almacenar, reutilizar y generar conocimiento con un propósito claro y propio para cada biblioteca y debe tener tanta o más relevancia que los procesos o servicios. Innovar en bibliotecas significa transformar las ideas de los equipos en nuevos usuarios y en usuarios recurrentes.

El insumo o recurso principal de los proceso de innovación somos las personas, para ello los bibliotecarios debemos tener claro que cada uno desde la experiencia, las habilidades y el conocimiento aporta de forma diferente durante cada etapa y todos tenemos una tendencia o estilo predominante a la hora de trabajar, algunos somos como los pedales y la cadena, otros como el manillar, el marco o las ruedas a la bicicleta de ruta. Podemos ser hacedores, analizadores, motivadores o ideadores.

Por lo anterior, nuestra responsabilidad individual (recordemos: la innovación y tu (yo) bibliotecario) es tan importante como la conformación de los equipos a la hora de innovar.

## Bibliotecarios escolares ¿Cómo son vistos?



En algunas escuelas existe la necesidad de reconocer las responsabilidades del bibliotecario escolar ante los nuevos cambios surgidos por la globalización del conocimiento, la influencia de la información en la vida de las personas, los grandes desafíos de la escuela de hoy como generadora de espacios de formación y el desarrollo de la Bibliotecología.

Es importante hacernos esta pregunta: **¿Qué imagen tienen los directivos de las instituciones educativas sobre el rol de los bibliotecarios profesionales escolares y de la propia imagen de estos agentes educativos?** Resulta básico analizar hoy las perspectivas de los directivos respecto a las actuaciones de estos bibliotecarios escolares, la influencia que ejercen en el ámbito educativo, su conocimiento sobre políticas bibliotecarias en todos los niveles jurisdiccionales, La comunidad escolar está conformada, además, por docentes, alumnos, padres y otros actores, pero se acota la investigación a los directivos ya que se considera que son el reflejo directo de la institución que dirigen. Son quienes conforman los canales abiertos de información hacia la comunidad y quienes pueden preocupar al colectivo docente de una escuela en el acercamiento hacia la biblioteca. Muchos documentos abordan al bibliotecario desde diferentes aspectos: el técnico, el pedagógico, el mediador entre biblioteca y docentes, el gestor de la información, el precursor del uso de las TIC's y al bibliotecario de ámbitos no educativos.

Pero muy pocos tratan sobre la imagen del bibliotecario escolar del nivel primario y sobre la visión de los directivos.

Resulta difícil definir la imagen del bibliotecario escolar en forma separada de la imagen de la biblioteca de escuela.

Pensar en la biblioteca y el bibliotecario escolar es pensar en una sola unidad. Muchas investigaciones sobre la biblioteca de escuela no logran separar la imagen de la biblioteca de la del bibliotecario.

Precisamente sostienen que si la biblioteca es valorada y ocupa el lugar que le exigen los nuevos cambios, entonces su gestor, el bibliotecario escolar, se verá involucrado en esta idea.

Es preciso insistir sobre la inclusión del bibliotecario, con su nuevo rol, sus capacidades, su formación profesional y su aspiración, al no participar muchas veces, de las reuniones de padres y docentes demuestra la actitud de alejamiento que no fortalece ni identifica al trabajo del bibliotecario.

### **El rol del bibliotecario escolar y sus tres funciones:**

Desempeñan con mayor énfasis la función bibliotecológica, luego sigue en importancia la función pedagógica/docente y por último, la función de gestión cultural. Ponen en práctica estrategias para la formación de usuarios en el uso de la biblioteca y de la información, para la colaboración con los docentes, para el diseño de proyectos, para el uso de los recursos de la biblioteca y para los talleres. También para la gestión cultural y de extensión de la biblioteca y de la institución.

# El Correo de la Biblioteca



"[El Correo de la Biblioteca](#)" es una publicación mensual, donde se expone el acontecer desde el punto de vista de la historiografía y el enfoque sociocultural de la Biblioteca Nacional de Cuba "José Martí" ([BNCJM](#)), institución encargada de la conservación y preservación de la producción científica, artística y literaria de Cuba.

Se honra la memoria de nuestro Héroe Nacional, quien constituye uno de los intelectuales latinoamericanos cuyo impacto de su producción literaria ha sobrevivido al paso del tiempo; siendo uno de los autores más citados. Homenaje que se extenderá hasta el próximo año 2023 en que se conmemora el 170 aniversario de su natalicio en La Habana, capital de todos los cubanos.

El teatro estuvo representado en la producción literaria de Martí, comenzando por "[Abdala](#)" escrita en su adolescencia (cuyo nombre lleva una de nuestras vacunas en un contexto donde se ha reconocido la calidad de la biotecnología cubana). A esto se debe añadir las traducciones realizadas por Martí de obras destacados autores que tradujo lo que ha facilitado el conocimiento y disfrute estético de dichas obras de teatro. En el número de enero se recordó el 40 aniversario de la revista "[Tablas](#)" dando inicio a una serie de homenajes, comenzando con un recordatorio a la memoria del destacado dramaturgo, actor, periodista y crítico teatral Amado del Pino en el quinto aniversario de su fallecimiento, muchas de ellas adaptadas al cine y a la televisión para ampliar el espectro comunicativo a los diferentes auditorios; en una colaboración redactada por su hijo Amado René del Pino Estenoz, especialista de la Sala Cubana de la BNCJM.

La imprescindible promoción de la lectura tiene su espacio a través de la [Sala Infantil - Juvenil](#) (fundada el 14 de diciembre de 1959), que reabrió sus servicios al público después de una reparación capital, la cuál lleva el honroso nombre del destacado intelectual Eliseo Diego, quien trabajó en ésta sala hace más de medio siglo.

Otras secciones de interés relacionadas con el quehacer bibliotecario que se desarrollan en la BNCJM tienen su espacio en el boletín que contribuye al conocimiento del trabajo de nuestros colegas.

En efecto, con éste interesante boletín con frecuencia mensual se pone de manifiesto la vigencia de la interrelación de las ciencias, las artes y la literatura según lo establecido por el Sistema de Clasificación Decimal creado por el bibliotecario e investigador estadounidense Melvil Dewey.



# 7 Consejos iluminar tu Teletrabajo



La iluminación más adecuada para trabajar en casa: 7 claves de expertos.

Si teletrabajas desde casa sabrás de la importancia de contar con una buena zona de despacho. Pero, ¿qué pasa con la iluminación? De ella depende, también, que podamos rendir más y mejor. Con estas 7 claves de experto descubrirás cómo iluminar tu despacho en casa

A menudo no nos damos cuenta de la importancia que tiene la iluminación a la hora de trabajar. Pero de ella depende que no nos sintamos tan cansados tras una jornada de trabajo o que nuestros ojos se vean afectados. Un error habitual es colocar solo una lámpara en la mesa de trabajo, cuando lo que en realidad convendría hacer es planificar una iluminación general que ilumine de forma homogénea el espacio de trabajo.

## 1. Busca la luz natural

Varios estudios han demostrado que la luz del día contribuye en gran medida a nuestra productividad y grado de satisfacción. Por lo que siempre que sea posible conviene elegir un espacio de trabajo con tanta luz natural como sea posible.

## 2. Evita que la luz natural te llegue por detrás

Trabajar con luz es lo ideal, pero no a cualquier precio: Lo ideal es no dar la espalda a la ventana, porque todo el reflejo daría en la pantalla, deslumbrándote. La mejor ubicación es enfrente la ventana, como aquí, o en perpendicular. Y, sobre todo, conseguir unas buenas

cortinas que te ayuden a tamizar no solo la entrada de luz sino también el calor durante los meses más calurosos.



## 3. La mejor iluminación es la general

"En contra de lo que podríamos pensar, la mejor iluminación para trabajar es la general. Conviene que sea difusa y que no haga sombras ni reflejos, sobre todo si trabajas con monitores. Por ello, es básico que esté siempre sobre el puesto de trabajo y nunca por detrás, porque tú mismo acabas haciéndote sombras y no terminas viendo nada", recomiendan especialista en iluminación.

## 4. Apóyate de un flexo

Si no hay alternativa de reforzar la iluminación general, podemos usar un flexo para iluminar el espacio de trabajo.

A la hora de colocarlo ten en cuenta que lo ideal es que esté en el lado contrario con el que escribimos para evitar sombras, sobre todo si tienes que tomar notas a mano a menudo.



## 5. El flexo ideal

El flexo debería ir con un brazo por encima de tu cabeza y centrado en la zona de trabajo. Es básico que la pantalla tenga la mayor apertura posible y que la salida de la luz esté oculta para no ver la fuente de luz, para evitar deslumbrarte. En este sentido, los flexos lineales son los mejores. También son prácticos los que ofrecen la posibilidad de regular la intensidad, porque nos puede ayudar a poner la luz que realmente queremos usar en cada momento del día.

## 6. El nivel de iluminación recomendado

El nivel de iluminación mínimo recomendado para la zona de escritorio es de alrededor de 500 lúmens. Si la iluminación es demasiado baja, puede tensionar los ojos y derivar en una menor concentración y una caída de la productividad. También es mejor iluminar un espacio de oficina con el tipo de luz más uniforme posible sin demasiado contraste, para evitar sombras o reflejos.

## 7. La temperatura de luz más adecuada para trabajar

Lo habitual en las oficinas es contar con una luz fría, de al menos 4.000° K, porque la luz brillante con un alto contenido de azul te mantiene alerta, activo y apoya tu concentración. Personalmente no me gusta la luz blanca, pero es habitual en las oficinas para prolongar la jornada laboral, sin darte cuenta del cambio de hora o del paso del tiempo. Para mí, lo mejor es que la luz no sea ni muy cálida ni fría. En torno a los 2.700° K resultaría cómoda.

Edición: Dra. Yamiliet Lemagne MINSAP

Fuente: [https://www.elmueble.com/decoracion/iluminacion-para-trabajar-casa\\_46050](https://www.elmueble.com/decoracion/iluminacion-para-trabajar-casa_46050)

# Beneficios de los ejercicios excéntricos



- Prevención de lesiones.
- Aumento de fuerza muscular.
- Aumento de elasticidad.
- Mejora de la propiocepción.
- Favorece la síntesis de colágeno.

*Hoy hice algo que normalmente no hago. Cuando salgo a trotar, acostumbro a subir una colina corriendo, pero hoy la subí caminando. Sin embargo, bajé corriendo. Y eso porque, por ilógico que parezca, correr cuesta abajo es probable que sea mejor para mí que correr cuesta arriba.*

Lo que hice se conoce como ejercicio excéntrico y, a pesar del nombre, no tiene nada de extraño. Lo fascinante es que, aunque se siente más fácil bajar que subir, el ejercicio excéntrico es realmente importante para todo tipo de beneficios para la salud, incluida la reparación y el crecimiento muscular, la flexibilidad y la densidad ósea.

Aunque te sorprenda (a mí ciertamente me sorprendió), la parte fácil, aquella en la que estás bajando, es en realidad una de las formas más rápidas de hacerte más fuerte.

Y no es solo correr cuesta abajo, es cualquier ejercicio en el que estés alargando el músculo bajo resistencia, como al bajar las pesas tras levantarlas: cuando levantas un peso, estás contrayendo los músculos de tu brazo (eso es ejercicio concéntrico); al bajarlas, los músculos se alargan.

Edición: Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61273421>

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ MSc.Arellys Borrell Saburit/ Lic. Masiel Hurtado González | Diseño: Dr.C.María del Carmen González Rivero | Perfil de diseño Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA (<http://www.bmns.sld.cu>) | Infomed (<http://www.sld.cu>) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (<http://www.bvs.sld.cu>) | SaludVida (<http://www.saludvida.sld.cu>)