

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

04

JUL-AGO 2022

“La biblioteca pública ...es el lugar de aprendizaje continuo para toda la vida...”

Lic. Irai Uriah Urquhart Rodríguez

Licenciado en Bibliotecología y Ciencias de la Información /
Especialista de la Biblioteca Pública Municipal “Máximo Gómez”

ENTREVISTA

PÁG. 2



Nuevo servicio con
propósitos bibliométricos

PROYECTO PÁG. 9



Curso para sacar povecho
al celular en Teletrabajo

TECNOLOGÍA PÁG. 10

Alfabetización mediática
desde el mostrador de la
biblioteca

CAPACITACIÓN PÁG. 12



“Las bibliotecas públicas son una fuerza viva para la educación, la cultura y la información”

1. ¿Quién es Irai Uriah Urquhart Rodríguez?

¿De dónde viene y hacia dónde va?

Provengo de una familia amorosa y trabajadora, de gente de carácter muy noble me da orgullo decirlo, de ahí mí deseo de siempre servir en la medida de mis posibilidades a mis semejantes, aprovecho la ocasión para tributar agradecimiento eterno a mi madre y mi padre y otros familiares que ya no están entre nosotros, y los que también por fortuna existen y que contribuyeron a mi educación, instrucción, convicciones y conductas que hoy me acompañan, destaco al respecto, el respeto y solidaridad con el prójimo, acojo la “Regla de Oro” de la Biblia: *“Haz a los demás como te gustaría que te hicieran a ti”*. Todo lo que he referido constituye un escudo y espada para mi existencia. Hacia dónde voy, hacia lo que me propongo, además de lo que la vida me impone, concilio ambas situaciones para alcanzar mis propósitos.

2. ¿Cuándo y cómo supo que iba a ser bibliotecario? ¿Qué le atraía de esta profesión?

A mis recuerdos vienen aquellas décadas de los 70 y 80 de niño y adolescente en las clases de primaria y secundaria, el turno de ir a la biblioteca como parte de las clases, no constituía ni un obstáculo, ni una tortura para los alumnos, sino una oportunidad para transitar a través de la imaginación e ingenio de las bibliotecarias escolares, aprovecho también para dignificar la labor de los bibliotecarios escolares, que nos transportaban mediante lecturas, cantos, rondas, narraciones y escenificaciones hacia obras de la Literatura Universal; después en el preuniversitario y el tecnológico mis visita a la biblioteca eran constantes, tanto en el Instituto Preuniversitario “René O Reine” de La Víbora y el Instituto Tecnológico “Lázaro Peña” en Guanabacoa, donde me gradué de Diseño Mecánico y Tecnología de Maquinado y Corte de Metales, no digo que estuviera entre mis prioridades ser bibliotecario, pero la atracción por la forma de trabajar las bibliotecarias escolares influyeron en la elección de esta profesión.



Lic. Irai Uriah Urquhart Rodríguez
Licenciado en Bibliotecología y Ciencia de la Información /
Especialista de la Biblioteca Pública Municipal “Máximo Gómez”

“...el turno de ir a la biblioteca como parte de las clases, no constituía ni un obstáculo, ni una tortura para los alumnos, sino una oportunidad para transitar a través de la imaginación e ingenio de las bibliotecarias escolares...”

Como me interesaba comencé de almacenero en la Biblioteca “Fernando Ortiz” del Instituto de Literatura y Lingüística antigua Biblioteca de la Sociedad Económica de Amigos del País, luego estuve en el Instituto de Historia de Cuba, después en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”, y un lugar muy querido para mí del que me siento pertinente desde hace 21 años, la Biblioteca Pública Municipal “Máximo Gómez”, ubicada en la calle Prado, La Habana. En este aspecto no quiero dejar pasar por alto mi formación como bibliotecario, estudié técnico medio en la Escuela Nacional Formadora de Técnicos de Bibliotecas del Ministerio de Cultura, lamentable desaparecida hace algún tiempo y después la Licenciatura en Bibliotecología y Ciencias de la Información Universidad de La Habana.

3. ¿Qué destaca de la biblioteca dónde labora?

Es un lugar situado en el céntrico Prado Habanero, la Biblioteca Pública “Máximo Gómez” como comenté, siento predilección por la misma a pesar de las contrariedades que puede haber para realizar nuestras funciones, sus inicios datan del 19 de noviembre de 1937, próximamente cumplirá 85 años, como una de las bibliotecas públicas de la Cámara de Representante y el Senado de la República de Cuba que tenía como sede el Capitolio Nacional, en 1962 pasa a formar parte del Sistema de Bibliotecas Públicas y desde 1964 ocupa la sede que tiene actualmente.

Dispone de un buen fondo bibliográfico para ofrecer sus servicios, desafortunadamente esto no se materializa en su totalidad, por no tener todas sus salas abiertas por problemas de reparación, mantenimiento y organizativos, ajenos al personal de la misma y sus directivos.

La única sala en función en estos instantes es la Sala Infantil-Juvenil, una de las fortalezas con que contamos es su personal calificado, experimentado y esforzado, que ofrece sus servicios a la comunidad de la localidad de La Habana Vieja, con actividades de promoción de lectura y extensión bibliotecaria, tenemos una galería de exposiciones “Halo de Luz” y la institución da apoyo a los proyectos socioculturales “Imagen 3” de artistas plásticos, fundado por el recientemente desaparecido caricaturista e historietista Cecilio Avilés y el Taller de Teatro Musical Infantil “Habana Sueños”, el Programa “Educa a tu hijo” y las prácticas pre profesionales de los estudiantes de bibliotecología del Instituto Politécnico “Fernando Aguado y Rico”, obsérvese pese a obstáculos la biblioteca no deja cumplir la misión para que fue concebida.

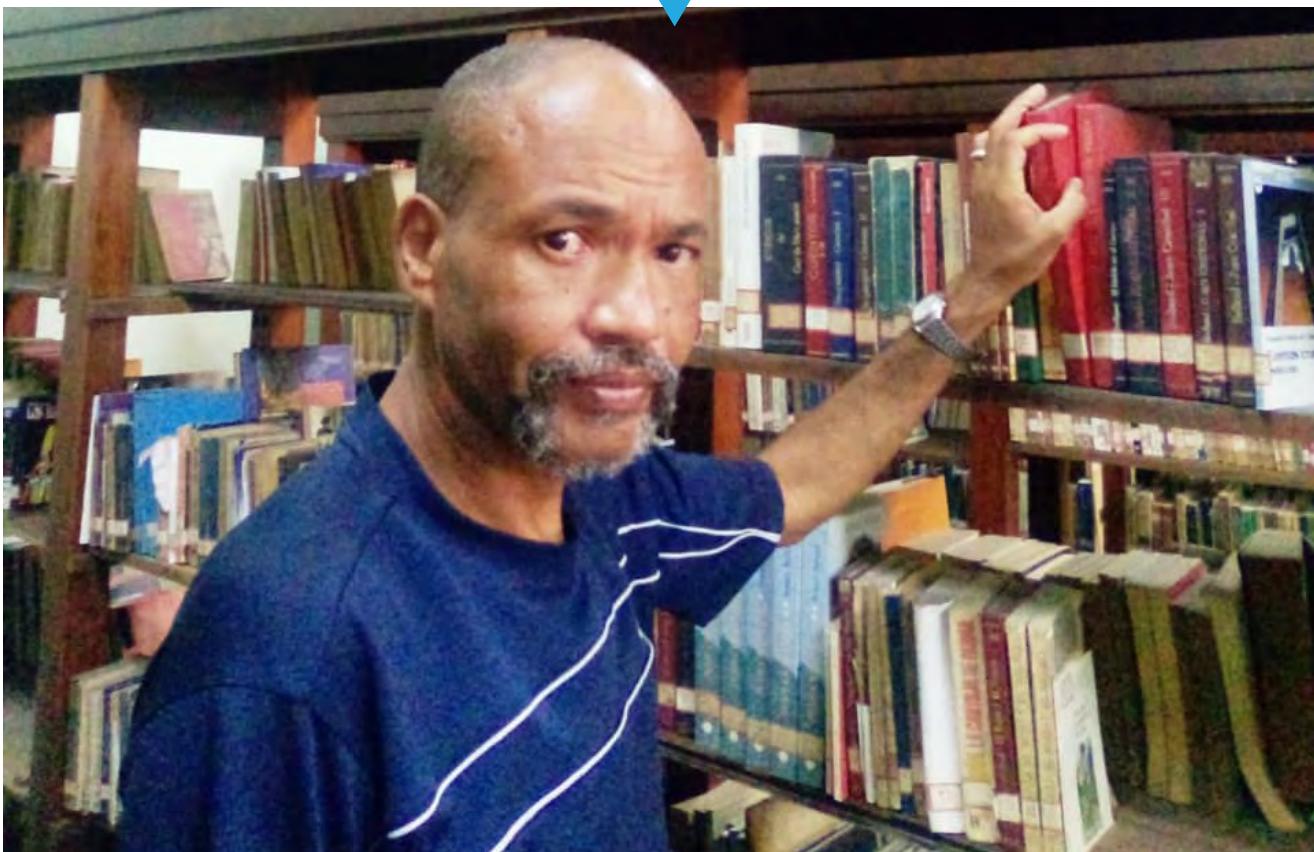


Entrada de la Biblioteca Pública Municipal “Máximo Gómez”. Ubicada en Paseo de Martí (Paseo del Prado e/ Trocadero y Colón. La Habana Vieja.

Seguir en Facebook [AQUÍ](#)



Lic. Irai Uriah Urquhart Rodríguez
Especialista de la Biblioteca Pública Municipal
“Máximo Gómez”



Lic. Irai Uriah Urquhart Rodríguez
en la Biblioteca Pública Municipal "Máximo Gómez"

4. Con su experiencia de bibliotecario ¿podría hacernos una retrospectiva de la evolución de la biblioteca pública en este tiempo?

La biblioteca pública en estos tiempos por la información que dispongo y lo que puedo acotar por mis vivencias, es el lugar de aprendizaje continuo para toda la vida, con fondos bibliográficos de todas las temáticas en función de satisfacer las necesidades de información de cualquier usuario que acuda a ella, inclusiva, que no haga exclusiones en el diseño de sus servicios y accionar hacia ningún segmento poblacional en específico sea por preferencias sexuales, filosóficas, políticas, ideológicas, religiosas, discapacidades físico-motoras entre otras, que sus bibliotecarios tengan competencias y habilidades informacionales por la eclosión de las Tecnologías de Información Comunicación, todo lo que menciono está en concordancia con los [Manifiestos IFLA-UNESCO para bibliotecas públicas](#) y con otros propósitos mundiales como los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2016-2030, en nuestro país se trabaja con tenacidad en estos últimos desde diferentes ámbitos, se traduce en no anclarnos al pasado, estar en el presente con miras futuristas, ser agentes de cambios, a este respecto cito a Ranganathan "*La biblioteca es un organismo en crecimiento*", significa que las mismas, los materiales, métodos e instituciones deben actualizarse con el paso del tiempo.

5. Según su punto de vista ¿cómo de importantes son las bibliotecas para la cultura de la comunidad?

Son importantes por los materiales bibliográficos que atesoran para su consulta, por las actividades creativas que pueden originarse dentro o fuera de los límites de sus instalaciones, si están bien concebidas en su diseño van a tener un resultado encomiable hacia la población a la que están destinadas, lo que se verifica en la educación que se sea capaz de generar en las personas, su cambio de mentalidad que redundará sin dudas en una mejor calidad de vida.



Jóvenes visitan exposición en la Biblioteca Pública Municipal "Máximo Gómez"



Lic. Irai Uriah Urquhart Rodríguez y estudiante que solicita libro en la Biblioteca Pública Municipal "Máximo Gómez"

6. ¿Hasta qué punto la comunidad en la que está ubicada su biblioteca hacen uso de ella?, ¿han condicionado las actividades que se organizan?

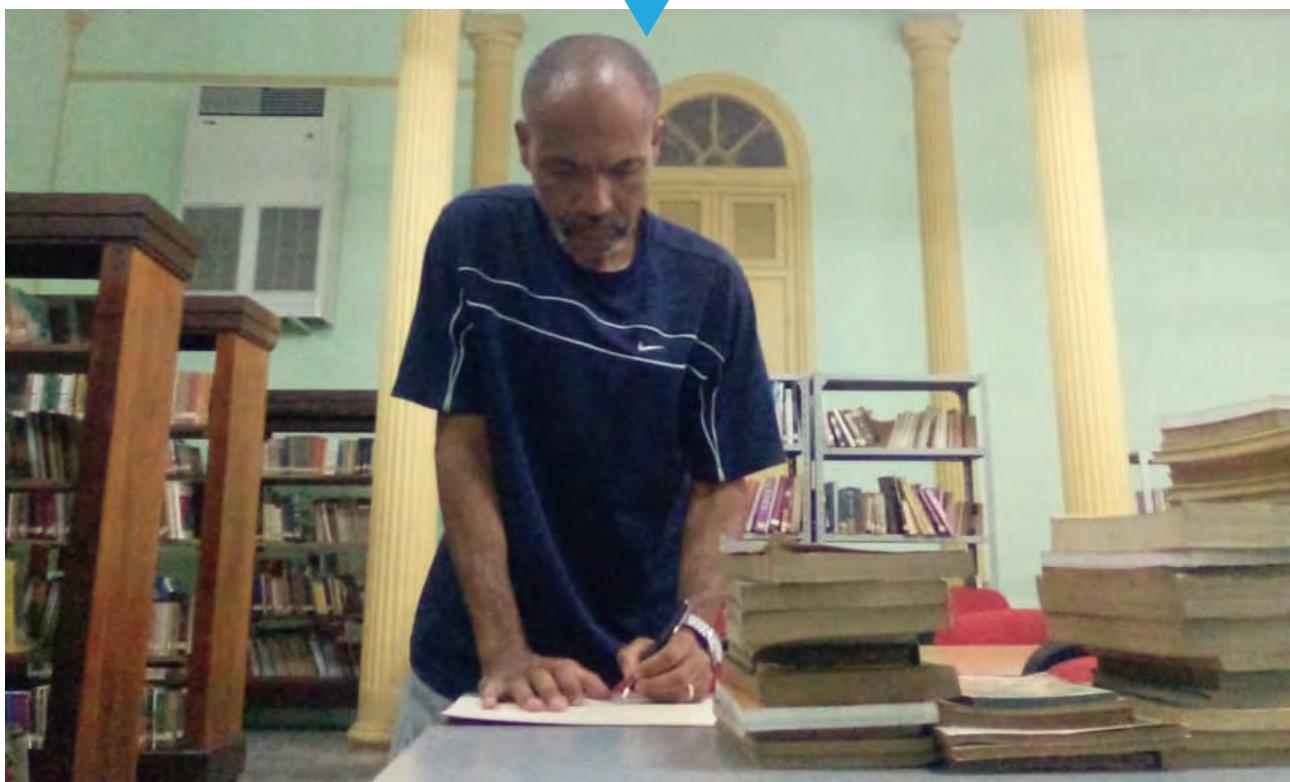
Las actividades que se organizan están determinadas por el Diagnóstico Sociocultural del Territorio, que en este caso tiene 7 Consejos Populares: Prado, Catedral, Plaza Vieja, Belén, Jesús María y Tallapiedra. Le expongo un ejemplo, no funcionaría del mismo modo un conversatorio de cine sobre el "Free cinema Inglés" diseñado para el Consejo Plaza Vieja, que es pertinente a los intereses de la misma por su composición demográfica, que si el mismo lo efectuásemos en Jesús María, no tendría la misma acogida porque los intereses mayoritarios de este Consejo Popular pueden ser las Religiones Afrocubanas, estas particularidades de gustos y preferencias están estrechamente relacionados, no es secreto para nadie las condiciones socioeconómicas en particular y raíces culturales de cada parte del territorio que servimos.

7. Desde el punto de visto profesional ¿hacia dónde le gustaría dirigir sus próximos esfuerzos?

Hacia la comunidad que atendemos indiscutiblemente como biblioteca pública, pero trataría, incidiría e insistiría, que es un consenso que tenemos todos los que laboramos en la biblioteca, y unido a ellos de encaminarnos hacia la gestión de un proyecto propio que nos identifique como institución y a la búsqueda de formas alternativas de obtener ingresos para la misma, por supuesto con las licencias otorgadas por los organismos e instituciones encargados para ello, los presupuestos asignados no nos satisfacen para hacer nuestro trabajo más efectivo, tampoco es un secreto para nadie, conocemos que en el Sistema de Bibliotecas Públicas existe esa preocupación, ir hacia nuevas formas de gestión sin renunciar al principio de la gratuidad del servicio en las bibliotecas públicas.



Salas de estudios en la Biblioteca Pública Municipal "Máximo Gómez"



8. Personalmente y con la experiencia adquirida en este tiempo ¿Qué cambiaría en caso de poder hacerlo?

La formación de los estudiantes de Bibliotecología Enseñanza Politécnica, insistiendo más en su formación vocacional y cultural, que la especialidad no sea la elegida por los mismos porque no les quedo otro remedio y se convierta en un castigo para ellos y por consecuencia para la profesionalidad que deben tener una vez graduados.

Claro está, y por supuesto, conquistar y disciplinar es una responsabilidad que debemos ejercer con nuestra experiencia a los jóvenes que se encuentren en esa situación.

9. ¿Algún proyecto que le ilusiona actualmente?

Sí. El trabajo diario que realizo en mí biblioteca, irradiado hacia la población de La Habana Vieja.

10. Para finalizar por favor, nos puede responder:

Su canción favorita: No one like you del grupo alemán de rock Scorpions.

Su libro: "Iacocca Autobiografía de un triunfador", de Lee Iacocca y William Novak, Lee Iacocca fue un personaje muy interesante a nivel empresarial mundial por los aciertos que con gran esfuerzo y creatividad tuvo, explico brevemente, fue ejecutivo de la Ford Motor Company y luego presidente de la Chrysler Corporation, creador de uno de los modelos de automóviles deportivos más icónicos que existen: el Ford Mustang y después al ser presidente de Chrysler la salvó de la quiebra, logró el mayor número de ventas de esta empresa con otras de sus creaciones, las minivan Dodge Caravan y Chrysler Voyager, aquí tienes una de mis aficiones, los automóviles y su historia, y de paso hago la promoción de lectura a este libro.

Una ciudad: La Habana, mí Habana.

Su color: Azul oscuro.

Una manía: Miro constantemente mi reloj de pulsera, el tiempo es eterno yo no, así que tengo que aprovecharlo.

Un profesor que deja huellas para dirigir mejor



Orlando Carnota Lauzán (1934-2022)

Profesor Titular de la Universidad de la Habana y de la Escuela Nacional de Salud Pública de Cuba (ENSAP).

El doctor Carnota recibió premios y reconocimientos por su trabajo investigativo. Autor de quince libros publicados en Cuba, México, Nicaragua y España. Le fue otorgada la Orden "Carlos J. Finlay", el máximo galardón que confiere el Consejo de Estado de la República de Cuba a los profesionales que han alcanzado relevantes resultados en la esfera de la investigación científica, además de otros reconocimientos nacionales e internacionales.

Su libro "Gerencia sin agobio" cuenta con sencillas anécdotas que se combinan con un empleo didáctico del buen humor. De esta manera atrae al lector hacia un propósito fundamental que consiste en lograr que el dirigente o profesional que lo consulte se apropie, sin mucho esfuerzo, de un gran número de sugerencias prácticas sobre cómo hacer un uso racional de su tiempo. También dedicó un capítulo completo al problema de la organización del trabajo y el aprovechamiento del tiempo con un enfoque corporativo o institucional, con lo cual quedan cubiertos los requerimientos del dirigente o profesional y los de la organización a que pertenece.

Otros libros que nos deja este hombre talentoso de la docencia en Salud Pública son:

- *Curso de administración para dirigentes*
- *Tecnologías gerenciales: una oportunidad para los sistemas de salud*
- *Hacia una conceptualización de la gerencia en salud a partir de las particularidades Gerencia sin agobio*
- *Un aporte a la eficiencia personal e institucional*
- *Tecnologías e innovaciones disruptivas*
- *El costo en salud y la corresponsabilidad clínica desde un enfoque gerencial Cuando el tiempo no alcanza*

Es imposible hablar del Maestro Orlando Carnota Lauzán en pocos párrafos. Fue uno de los científicos cubanos más destacados en el ámbito de la dirección de empresarial. Con una obra pionera y difícil de clasificar por su amplitud; deja escrito sobre administración, en su vertiente más clásica y formal, sobre informática y sistemas automatizados de dirección, sobre aprovechamiento del tiempo y sobre técnicas gerenciales prácticas.

Podría decirse que la modestia es un aspecto de la humildad, la cual fue su calidad más básica. La persona humilde que sea de buen juicio, que sea sabia, que use mente sana, también será modesta. La persona humilde no se resentirá de sugerencias o críticas, pero la persona modesta tiene más probabilidad de preguntar: *¿En qué puedo mejorar? ¿Tiene usted algo que ofrecer?*

El Maestro Orlando Carnota Lauzán fue un ejemplo viviente de humildad, modestia y sapiencia.

¿Qué es una Smart library? La biblioteca del futuro



La biblioteca física ha sobrevivido al avance de los materiales no táctiles en formato digital, como un espacio para el aprendizaje, la interacción y la búsqueda de conocimiento e información. La biblioteca inteligente busca aprovechar los activos de la biblioteca para promover la innovación y mejorar la eficiencia, fundamentalmente se trata de un sistema de servicios bibliotecarios y de información desarrollado para apoyar las actividades de investigación y formación. Sin embargo, la idea de la biblioteca inteligente significa cosas diferentes para diferentes personas, sin que exista un término definido con precisión.

El fenómeno de las bibliotecas inteligentes, comenzó en la década del 2000, junto con el desarrollo de la tecnología informática, el almacenamiento digital, Internet y las interacciones entre el hombre y la computadora. El concepto de la «biblioteca inteligente», puede contribuir a mejora de la investigación en la universidad y, lo que es quizás más importante, a la comprensión y el análisis del comportamiento de los usuarios con el fin de desarrollar servicios basados en diversas formas de datos que reflejen cómo los usuarios utilizan y se mueven dentro del propio espacio físico de la biblioteca. Así el espacio de la biblioteca se convierte de este modo en un laboratorio interior donde los estudiantes, investigadores y otras partes interesadas pueden desarrollar, probar y demostrar tecnologías inteligentes «SMART», analizar los datos recopilados y llevar a cabo proyectos de investigación, a la vez que se optimiza el espacio interior de la biblioteca en cuestiones como clima, iluminación y acústica y, por lo tanto, aumentar las posibilidades de aprendizaje.

Por lo tanto, la biblioteca inteligente incide sobre cuestiones como la confortabilidad de los usuarios y del personal, la creación de un parque tecnológico para inspirar la innovación y el aprendizaje, la creación de un repositorio de datos inteligentes y el desarrollo de un entorno económico sostenible.

Para lograrlo, la biblioteca inteligente trabaja con todo tipo de sensores que proporcionan información y orientan a los usuarios y a los sistemas:

- Movimiento, infrarrojos, wi-fi, bluetooth
- Acústica, micrófonos, altavoces.
- Mediciones de luz, brillo y color
- Clima, temperatura, humedad, CO₂, partículas, anemómetro (velocidad del aire), COV (olor)
- Bluetooth, Li-Fi, cámara

La importancia de la Smart Library se basa en el potencial estratégico que proporciona para ofrecer un espacio en el que se posibilitan mejores condiciones para inspirar el aprendizaje y la innovación, desarrollar la capacidad para la evaluación del impacto de los servicios, favorecer el análisis, gestión y reutilización de los datos, y apoyar un sistema de colaboración más estrecha con los investigadores y con otras unidades organizativas.

Nuevo servicio con propósitos bibliométricos



En la actualidad, los análisis bibliométricos constituyen la base principal del desarrollo de políticas de investigación. A ello se debe la necesidad de la creación de servicios de Análisis de Información, los que garantizan la disposición actualizada de todos los datos sobre la productividad científica en una institución.

El **Grupo Análisis de Información** pretende trabajar en la creación de este servicio partiendo de la necesidad actual que posee la Biblioteca Médica Nacional de vincular sus servicios y productos, con las actividades de apoyo a la investigación y los análisis métricos de la información, las cuales tienen como punto de partida la evaluación de la productividad científica nacional e internacional. Este proceso evaluativo se centra, principalmente, en el análisis y uso de indicadores bibliométricos que permiten visualizar las dinámicas y tendencias presentes en los resultados de investigación de las instituciones y/o usuarios.

Objetivos del nuevo servicio:

Confeccionar y entregar documentos que contengan información previamente analizada y evaluada sobre los logros de la ciencia y la técnica más importantes, nacionales y extranjeras, acaecidos en un año dado. Los informes son confeccionados por especialistas de alto nivel en las diferentes disciplinas del conocimiento con el fin de contribuir a la toma de decisiones por los niveles de dirección del Ministerio de Salud Pública.

Apojar el proceso de toma de decisiones en el Sistema Nacional de Salud (SNS) mediante el monitoreo, control, evaluación y mejoramiento de la visibilidad e impacto de la producción científica cubana en salud, con un análisis bibliométrico donde se implementen indicadores que permitan realizar dicho trabajo.

Tratar la información como un activo para mejorar la competitividad y capacidad de respuesta de la biblioteca, con acciones, de identificar, colectar y analizar la información eficazmente y entonces dirigirla a los puntos de toma de decisiones y al servicio de los usuarios.

Productos del servicio:

Informes: de análisis, prospectiva y vigilancia (Informes bibliométricos convencionales del estado de la investigación; informes bibliométricos especializados en aspectos concretos de las Ciencias de la Salud. Resultados del proceso: documento bibliométrico.

Lista - promoción - divulgación: Difundir en los centros de investigación la importancia de este modelo de gestión para el reconocimiento y la visibilidad de la institución, publicación, como del propio personal de la investigación.

Cursos de formación: para profesores, investigadores, departamentos/áreas de los centros de investigación sobre el manejo de Base de datos, herramientas y recursos y fuentes, dedicados a la evaluación científica, prácticas de publicación científica o difusión de resultados.

Redacción: Dra. María del Carmen González Rivero
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

Fuente:[http://www.bmns.sld.cu/analisis-de-informacion?](http://www.bmns.sld.cu/analisis-de-informacion?fbclid=IwAR200iOULONOX2M_wTAvb55MCXdpVKjCOQCLw7WFapaanDUqO7yCn7ybDU)

Curso para sacar povecho al celular en Teletrabajo

Aplicaciones MÓVILES para el TELETRABAJO

Profesoras: Dra.C. María del Carmen González Rivero
Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez



El celular ya era una herramienta de trabajo básica antes del confinamiento. Ahora ha ganado aún más terreno. Con él nos llevamos las videoconferencias a cualquier lado o editamos documentos sin abrir la computadora. Por eso para aquellos que tienen status de Teletrabajo, se impartió en Infomed un curso para usar sus funciones al máximo y de forma segura.

Las computadoras eran hasta ahora la piedra angular del teletrabajo, pero la flexibilidad que permiten los celulares es inigualable. El uso más común que se le daba hasta ahora era el de consultar el correo y contestar a mensajes breves. Pero también permiten editar documentos, realizar videollamadas múltiples y convertirlos en un auténtico equipo de sobremesa seguro si se saben usar todas las herramientas. El objetivo de este curso en estos tiempos es formar a las personas en tecnología, con consejos y trucos que permitan facilitar sus vidas, afirman las profesoras María del Carmen y Beatriz, que han puesto al servicio de los alumnos una batería de herramientas y aplicaciones gratuitas para sacar el máximo partido a los dispositivos.

Las instituciones han tenido que reinventarse con el teletrabajo y, gracias a ello, se han salvado millones de empleos y parte de la economía ha podido seguir activa incluso en los momentos más estrictos del confinamiento.

Es una realidad que llega para quedarse, porque sabemos que cuando termine esto de la Pandemia y crisis energética y económica no vamos a teletrabajar siempre, pero tampoco vamos a volver al modelo antiguo.

Creo que el teletrabajo va a ser parte de la vida de muchos profesionales y las oficinas serán una especie de hub (dispositivo de red que conecta diferentes nodos).

Redacción: Tec. Beatriz Aguirre Rodríguez
Biblioteca Médica Nacional/ INFOMED

Uso del Celular para Teletrabajo

uso de VPN

(Virtual Private Network)
(Red Privada Virtual)



Profesoras: María del Carmen González Rivero
Beatriz Aguirre Rodríguez

BMN / Infomed
2022

El curso cuenta con varias etapas para llegar a explotar al máximo el celular, digamos:

- 1- Cómo saber la versión de Android de tu celular?
- 2- aplicaciones móviles para teletrabajo.
- 3- Uso del Celular para Teletrabajo. Uso del VPN.
- 4- Compartir datos móviles a la PC.
- 5- Gestores bibliográficos desde el celular.

El celular es más intuitivo que cualquier otro dispositivo, es el más instantáneo. Es lo primero que usas, porque lo llevas siempre encima. Esto no pasa con una computadora. De manera que irremediablemente tendemos a utilizar el celular para todo. En el teletrabajo, incluye la edición rápida de documentos, introducir observaciones o corregir algunos datos en un archivo. Para poder hacer todo esto es necesario tener instaladas aplicaciones de productividad, como las de [Apkis](#), Google o el paquete Microsoft Office. Los retoques sencillos en el celular son un ahorro de tiempo y dinero cuando se utiliza VPN para tus datos móviles. (ejemplo [VPN Infomed](#)).

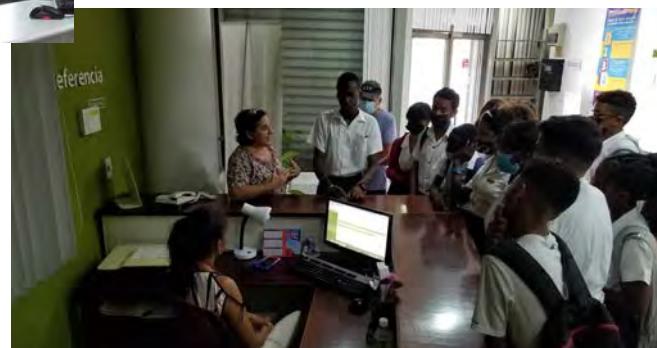
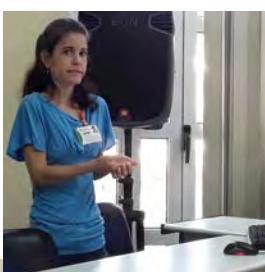
El curso le permitió a los alumnos conocer un mundo de posibilidades y aprovechamiento del Teletrabajo.



Profesoras del curso: Dra.C. María del Carmen González Rivero y Beatriz Aguirre Rodríguez, Técnica y Webmaster de la Biblioteca Médica Nacional

Un FORUM.. un Círculo de Interés... Cápsulas de siesta

El Fórum de Ciencia y Técnica celebrado 10 junio 2022 en [Infomed](#), una jornada de conocimientos e ideas inovadoras para alcanzar nuevas metas venciendo dificultades. Está demostrado... donde llueven dificultades... nacen grandes ideas.. nunca será detener la marcha...



1 de julio 2022, 9:00 am regresaron los estudiantes de secundaria básica (7mo grado) a la Biblioteca Médica Nacional para recibir la primera clase en el [Círculo de Interés de Bibliotecología](#). Un recorrido para descubrir este mundo de libros, Internet y preguntas.. *¿Qué hace un bibliotecario médico? ¿Dónde buscan la información? ¿Quiénes vienen aquí? ¿Dónde se estudia para ser bibliotecario? ¿Para que usan Internet?... y muchas preguntas más que serán respondidas los viernes en cada clases de nuestro Círculo de Interés.*



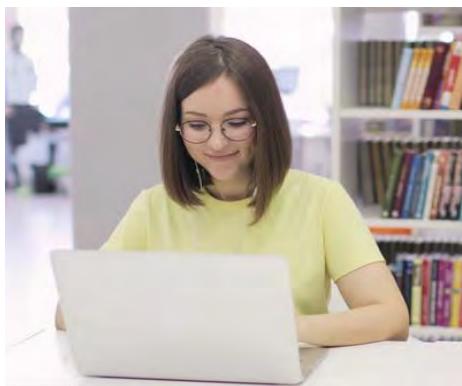
Cápsulas de siesta

Los estudiantes que necesiten un estímulo pueden meterse en la silla para dormir durante 20 minutos, el tiempo de siesta recomendado por los expertos. La silla de alta tecnología cronometra la duración de la siesta y ofrece música e iluminación ambiental para ayudar a los usuarios a relajarse.

La cabina se ha instalado como parte de un experimento informal sobre cómo la siesta puede optimizar la capacidad del cerebro para aprender y retener información. El Dr. Simon Kyle, profesor de psicología clínica y de la salud en la universidad, dijo: «Es una idea muy interesante. Las investigaciones científicas han documentado que la siesta diurna puede restablecer el potencial de aprendizaje del cerebro, lo que puede ser especialmente importante durante el periodo de exámenes».

El mejor momento para hacer una siesta energética es durante el día, si se empieza a sentir sueño o a perder la concentración. Alrededor de las 3 de la tarde, por lo que es el momento ideal para una siesta energética.

Alfabetización mediática desde el mostrador de la biblioteca



La biblioteca juega un papel importante en la alfabetización mediática de las personas. La falta de tiempo y de interés son los principales hándicaps que se encuentra para formar a su comunidad. Es por eso por lo que el mostrador de la biblioteca se debe convertir en el lugar de inicio para dotar a las personas de información/formación rápida sobre distintos aspectos de interés tecnológico e informacional.

Las interacciones en el mostrador ofrecen un entorno de enseñanza informal y público, por lo que la interacción deberá ser breve y centrarse en una habilidad de alfabetización mediática que se desea transmitir. Así se menciona en el trabajo ["Alfabetización mediática en la biblioteca: Una guía para los profesionales de las bibliotecas"](#) creado por la American Library Association en colaboración con el Institute of Museum and Library Services. A través de dicho documento se busca la preparación del personal bibliotecario para las interacciones cotidianas desde el mostrador de la biblioteca y fomentar la alfabetización mediática de las personas.

Alfabetización mediática es la capacidad de acceder, analizar, evaluar, crear y actuar utilizando todas las formas de comunicación. En sus términos más simples, la alfabetización mediática se construye sobre la base de la alfabetización tradicional y ofrece nuevas formas de lectura y escritura.

La alfabetización mediática empodera a las personas para que sean pensadoras y creadoras críticas, comunicadoras efectivas y ciudadanas activas.

¿Cómo afrontar la alfabetización mediática desde el mostrador de la biblioteca?

Arquitectura de internet. Entender la arquitectura de internet es el primer paso para tomar decisiones informadas sobre el funcionamiento del espacio digital.

Derecho cívico. las personas adultas deben entender cómo los medios de comunicación afectan a nuestra comprensión y participación en nuestro sistema político.

Panorama y economía de los medios de comunicación: Para entender cómo nos afectan los medios de comunicación como personas, debemos comprender el panorama mediático y las motivaciones de las personas y entidades que lo construyeron y se benefician de él. **Información errónea y desinformación:** Entender qué son la información errónea y la desinformación, en qué se diferencian y cómo identificarlas, ayuda a las personas a ser consumidoras de noticias más inteligentes. **Creación y participación en los medios de comunicación:** Capacitar a las personas para crear medios de comunicación de forma responsable podría abrir caminos para la promoción profesional, las aficiones y la participación cívica.

¿Qué motiva a la gente a crear contenidos en los medios de comunicación?

La autoexpresión y la sensación de satisfacción personal.

La búsqueda de objetivos empresariales y profesionales.

Crear medios de comunicación es más fácil que nunca, gracias al espectacular aumento de las nuevas plataformas y las herramientas gratuitas.

No olvides la ética. Ser creador de medios de comunicación conlleva una gran responsabilidad social, ya que las obras que creamos pueden beneficiar o perjudicar a quienes se encuentran con ellas.

Edición: MSc. Arelys Borrell Saburit / INFOMED

Fuente: <https://www.comunidadbaratz.com/blog/18-grandes-ideas-para-favorecer-la-alfabetizacion-mediatica-desde-el-mostrador-de-la-biblioteca/?fbclid=IwAR0EumUrBURY1qAwJMf6Pd34bhY3qRkfo12ffyJXVY4jlAEGsVbFcDjOrk>

¿Sabes qué son las bibliografías? su historia y evolución



El concepto de bibliografía no siempre ha sido el mismo, ha ido variando a lo largo de la historia. Las diferentes acepciones aún pesan en el uso general de la palabra. El término bibliografía procede de la conjunción de dos palabras griegas: *biblion*, libro, y *graphen*, escribir; y lo mismo ha ocurrido con el término de bibliografía nacional. Sin embargo, el acontecimiento que supuso un antes y un después fue la Conferencia Internacional sobre Bibliografías Nacionales, celebrada en París en 1977 a instancias de la UNESCO y de la IFLA.

Bibliografía nacional: «Conjunto de registros que reseñan la producción bibliográfica de un país, publicados en soporte papel o en otro tipo de soportes, en una serie de intervalos regulares». La delimitación del término bibliografía ha provocado grandes diferencias a lo largo del tiempo, existe una gran diversidad de definiciones y eso quiere decir que hay una visión variada de la bibliografía. El estudio de la técnica bibliográfica y de los métodos para su desarrollo parte de la consideración de la bibliografía como ciencia o como técnica.

Podemos, así, extraer tres ideas de lo que se puede entender como bibliografía: la **bibliografía como disciplina**, cuyo campo es el estudio de los repertorios que pueden ocuparse de los libros tanto desde el punto de vista de su contenido como de su continente; la **bibliografía como técnica**, que se ocupa de los sistemas para elaborar repertorios bibliográficos mediante la búsqueda, la selección, la descripción y la clasificación de libros; y por último, la **bibliografía como documentos** elaborados por la actividad de la técnica bibliográfica. Los instrumentos elaborados por la bibliografía son los repertorios bibliográficos, los cuales se componen de descripciones bibliográficas colocadas en un orden determinado y cada una de las cuales es la identificación de un documento.

En 1633, a partir de la obra de Gabriel Naudé, *Bibliographia politica*, la palabra bibliografía se comenzó a utilizar como lista de libros, y en este sentido se utilizó hasta 1700. Anteriormente se conocían repertorios que pueden considerarse como bibliografías, pero que utilizaban otros nombres: repertorios, catálogos, inventarios, índices, etc. En ese tiempo se consideraba la bibliografía como el estudio de los manuscritos, pero en 1704 apareció el Diccionario de Trévoux, que fue el primero en definir el término como sustantivo (*bibliographe*).

En ese momento se entendía al bibliógrafo como paleógrafo, aunque esta acepción se terminó abandonando ante el avance de la paleografía y la diplomática. En 1782, Jean François Née de la Rochelle utilizó el término bibliografía para definir a la ciencia del libro en su obra *Discours sur la science bibliographique et sur les devoirs du bibliographe*, en la que dividía la disciplina en dos ramas: una relacionada con el arte tipográfico y otra con los libros en sí mismos.

El concepto de bibliografía ha ido variando a lo largo de la historia. El término procede de la conjunción de dos palabras griegas: *biblion*, libro, y *graphen*, escribir

Los pacientes con demencia recuperan habilidades que creían perdidas gracias a los Clubes de Lectura



Los investigadores han adaptado libros especiales para personas con demencia que están ayudando a los pacientes a leer y hablar, algunos de los cuales no han podido hacerlo en años.

La Dra. Gillian Claridge, lingüista, y la Dra. Sally Rimkeit, psicogeriatra de la Universidad de Otago, han modificado cinco libros. En un principio los simplificaron demasiado, quitando palabras complicadas de comprender, y a los lectores no les gustó.

«Descubrimos que lo que habíamos asumido sobre las capacidades de las personas con demencia era en realidad infundado», dijo Claridge.

Aunque los libros son mucho más cortos -en algunos casos han pasado de unas 30.000 palabras a sólo 3.000-, se mantiene en gran medida el texto original. Los investigadores también han sustituido los pronombres por el nombre de los personajes para ayudar a la memoria, y cada página doble es una escena completa.

Según Claridge, eso significa que si alguien ha olvidado lo que ocurrió en la página anterior no importa.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente:<https://universoabierto.org/2021/07/26/los-pacientes-con-demencia-recuperan-habilidades-que-creian-perdidas-gracias-a-los-clubes-de-lectura/?fbclid=IwAR054RviGvqzkkfPd-zjwysv7R5jePIHzxTA-Unur6tblOlvjn5jgO8rj9c>

Ejercicios para revertir el daño de estar sentado en la oficina



Permanecer en tu silla durante muchas horas es muy dañino para tu salud, por eso los especialistas te dan consejos que te ayudarán a aminorar el efecto del sedentarismo.

¿Eres de los que deben trabajar en oficina? ¿Tienes que permanecer sentado por largos períodos de tiempo? ¿Dedicas ocho horas o más a estar frente a la computadora? Es importante que sepas que esto es muy dañino para la salud, así que debes hacer algo al respecto. Haz ejercicio, ¡incluso en la oficina!

Riesgo renal

De acuerdo con el Dr. Thomas Yates, de la Universidad de Leicester, en Reino Unido, permanecer sentado por largo rato aumenta el riesgo de enfermedades renales crónicas, condiciones en la que los riñones no son capaces de filtrar adecuadamente la sangre, lo que puede conducir a la acumulación de toxinas en el cuerpo y, finalmente, insuficiencia renal crónica.

Aún si te levantas de forma ocasional de tu silla, tus músculos permanecen contraídos, lo cual los obliga a un esfuerzo mayor para estirarse al momento en que regresas a alguna actividad física. El tip es moverte cada hora como mínimo e intentar hacer algunos ejercicios fáciles con los que podrás en acción los músculos que no usas mientras permaneces sentado.

Impulso de talones

Estira y contrae la espina. Puedes hacer este movimiento sentado, simplemente alza tu pie en un ángulo de 90 grados y repite la acción por lo menos 30 veces. Si dispones de una banda elástica, úsala.

Levantamiento de pierna (trasero)

Ponte de pie y coloca los antebrazos en tu escritorio, entonces alza tu pierna hacia atrás en un ángulo de 45 grados sin flexionar las rodillas. Con este sencillo movimiento fortalecerás tu pierna y desarrollarás los músculos del tronco para mantener tu cuerpo erguido.

Presión con una pelota

Sentado, coloca una pelota flexible en tus rodillas y apriétala lentamente. Sostén por 20 segundos, descansa y repite la operación. Otra variante de este ejercicio es levantar tus espinillas luego de que presiones la pelota y alternar cada pie. Con este ejercicio ayudarás a que la rótula trabaje correctamente, también fortalecerás tus caderas y cuadíceps.

Estiramiento de brazos

Levanta tus brazos lo más arriba que puedas, trata de tocar el cielo, esfuérzate un poco más. Ahora, gira tu tronco a la derecha mientras jalas con la mano diestra tu codo izquierdo. Cambia de lado. Mueve tus muñecas de forma circulares y repite una vez más el ejercicio.

Movimiento de cadera

Colócate de pie con los pies separados al mismo nivel que tus hombros. Lleva los brazos al frente sin mover las caderas, gira tu cuerpo a la derecha y a la izquierda. Mueve la cintura y siente como trabaja tu espalda. Trata de no hacer este ejercicio de forma brusca porque podrías lastimarte, llévalo con cuidado.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: <https://rincondelbibliotecario.blogspot.com/2013/10/ejercicios-para-revertir-el-dano-de.html>

HUMOR



CONSEJO EDITORIAL: Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial

Consultivo: MSc.Arelys Borrell Saburit / MSc.Javier Santovenia Díaz | 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>)