

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

01
ENE-FEB / 2024

« A la Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena” le debo mucho el perfeccionamiento en mi labor profesional en el contexto bibliotecario...»

MSc. Maria del Carmen Arencibia O’Reilly
Profesora y Bibliotecaria
Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena”

ENTREVISTA
PÁG. 2



Bibliotecarios en una encrucijada

RESEÑA / PÁG. 5



Empoderando a la Tercera Edad: Tecnología y Bienestar

TECNOLOGÍA / PÁG. 8

Creación de Grupos Innovadores

INNOVACIÓN / PÁG. 9



El concepto de Salud para el personal bibliotecario

SALUD / PÁG. 12



“... A la Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena” le debo mucho el perfeccionamiento en mi labor profesional en el contexto bibliotecario. ”

1- ¿Cómo decidió convertirse en bibliotecaria y cuál es su motivación para trabajar en la Biblioteca “Rubén Martínez Villena” de la Habana Vieja?

A partir de cuarto grado comencé a leer libros de aventuras, principalmente de autores como Julio Verne, Daniel Defoe, Dumas, Emilio Salgari, entre otros clásicos de la literatura infantil y juvenil, los cuales influyeron grandemente en despertar mi hábito hacia la lectura y cuando terminé el duodécimo grado comencé un curso para mi formación como bibliotecaria escolar. Posteriormente me gradué de la licenciatura en Español y Literatura en el Instituto Superior de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”.

Como se conoce los sistemas de bibliotecas escolares en coordinación con las públicas en el proceso de diseño e implementación de las actividades de promoción de la lectura y la asignatura de Español - Literatura son un potencial que tienen muchos puntos en común en función del desarrollo cultural desde las primeras enseñanzas.

Mediante la lectura, los concursos y las actividades de promoción cultural las bibliotecas escolares y públicas contribuyen en el mejoramiento de la comunicación tanto oral como escrita; la caligrafía y la ortografía. A la Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena” (BPRMV) le debo mucho el perfeccionamiento en mi labor profesional en el contexto bibliotecario, por la amplitud de conocimiento adquiridos en ésta prestigiosa institución que enseña y promueve en los usuarios el buen uso de la información y de la lectura.

Sobre todo, mi profundo agradecimiento al excelente colectivo que lo integran, que forman parte de mi familia.

2- ¿Cómo considera que su trabajo como bibliotecaria contribuye a la comunidad local de la Habana Vieja?

El trabajo que realizamos en la comunidad lo agradecen muchísimo los habitantes de esa pequeña localidad, porque estamos brindando informaciónes muchas veces desconocidas por ellos y en otras ocasiones conocemos vivencias, sucesos, anécdotas desconocidas que incorporamos a nuestras actividades.

La BPRMV es un lugar de encuentro, de comunicación de participación comunitaria donde el acceso a la información, el aprendizaje para toda la vida es totalmente libre, y existen las condiciones para potenciar la investigación y la creatividad.



Foto: MSc. Maria del Carmen Arencibia O'Reilly
Profesora y Bibliotecaria
Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena”

“ La lectura nos abre las puertas del mundo que quieras imaginar”



Foto: MSc. Maria del Carmen Arencibia O'Reilly en una actividad comunitaria en la Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena”

“Las bibliotecas en los municipios pequeños desempeñan un rol esencial”

3- Cuáles son las principales habilidades y conocimientos que considera fundamentales para desempeñar su labor como bibliotecaria en la Biblioteca “Rubén Martínez Villena”?

Siempre tengo como cabecera el Decálogo del buen profesional de la Información y Documentación de Gloria Pérez Salmerón exdirectora de la IFLA.

- Usar un lenguaje familiar, para entendernos con los usuarios.
- Trabajar en equipo
- Ser creativo.
- Aprendizaje continuo.
- Y ser muy felices con la labor que realizamos.

Conocimientos:

- Poseer amplios conocimientos culturales.
- Tener buen dominio del fondo bibliográfico de la institución.



Foto: MSc. Maria del Carmen Arencibia O'Reilly en una actividad con pioneros

4- ¿Cómo visualiza el papel de las bibliotecas en municipios pequeños, como la Habana Vieja, y cuál cree que es su importancia en la actualidad?

Las bibliotecas en los municipios pequeños desempeñan un rol esencial por constituir espacios en las cuales cualquier grupo etareo puede acceder a los conocimientos que ellas protegen.

Su importancia en la actualidad, en el caso de la biblioteca de la Habana Vieja estriba en que ha dejado de ser una edificación que solo guarda documentos, para convertirse en un lugar necesario para la comunidad local, por ser sitio de encuentro, aprendizaje y de trabajo. Además, crea una programación según sus necesidades, conectándolos con la lectura e informaciones novedosas.



Foto: MSc. Maria del Carmen Arencibia O'Reilly en una actividad con pioneros en la Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena”

“...un lugar necesario para la comunidad local, por ser sitio de encuentro, aprendizaje y de trabajo.”

5- ¿Qué desafíos enfrenta en su labor diaria como bibliotecaria y cómo los aborda para brindar un mejor servicio a la comunidad?

Desafíos: Incursionar en entornos ajenos a la profesión.

La Maestría en Preservación y Gestión del Patrimonio Cultural en el Colegio Universitario San Gerónimo de La Habana afianzó mis conocimientos relacionados con el relevante funcionamiento de los centros que custodian el patrimonio bibliográfico y documental de una comunidad, una región o un país.

Decidí crear un taller de lectura con niños de escuelas primarias, dónde se promociona bienes patrimoniales de la localidad, con la finalidad que conozcan, comprenda, valoren, protejan, cuiden y lo divulgen.



Foto: MSc. Maria del Carmen Arencibia O'Reilly en una actividad comunitaria con estudiantes en la Biblioteca Pública provincial “Rubén Martínez Villena”

“... Hay que ponerle color a la Vida”

6- ¿Cómo cree que las bibliotecas del futuro pueden adaptarse para ser más relevantes y beneficiosas para la comunidad local?

No se puede negar que paulatinamente a nivel internacional la Internet, especialmente las redes sociales ha abierto nuevos espacios en las bibliotecas; el libre acceso a muchos productos multimedia, audiolibros, entre otros que permiten una nueva vía de comunicación que contribuye en muchos beneficios en el aspecto sociocultural. En nuestro contexto, las bibliotecas del futuro están llamadas a ser agentes de cambio, pero en ellas, siempre habrá libros, en formato papel y las bibliotecas deben ser el eslabón que conecte con otras disciplinas que desarrollen en los usuarios que asisten a nuestros centros los conocimientos y habilidades en el manejo eficiente de la información.

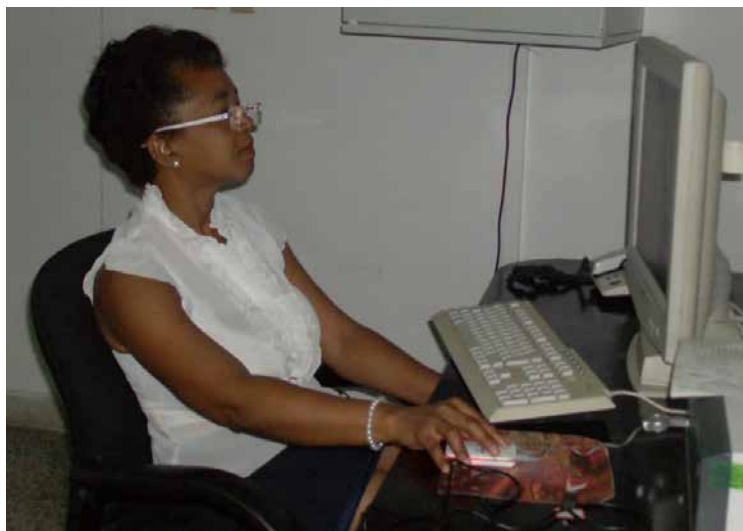


Foto: MSc. Maria del Carmen Arencibia O'Reilly en su oficina de la Biblioteca Pública provincial "Rubén Martínez Villena"

“...las bibliotecas del futuro están llamadas a ser agentes de cambio...”

7- ¿Actualmente que actividad realiza y proyectos futuros?

Actualmente estoy jubilada y colaboro con la bibliotecaria escolar del municipio Güira de Melena (mi pueblo), en una actividad que dará continuidad al proyecto que llevaba en la biblioteca "Ruben Martínez Villena". Esta vez con la figura de Marcos del Rosario "bravo dominicano negro" (radicado en Güira de Melena), que desembarcó el 11 abril 1895 por Playitas de Cajobabo, con José Martí y Máximo Gómez, y se cumplen 80 años de su muerte. Tendremos una exposición fotográfica, niños respresentando el momento del desembarco y relato sobre la vida de este héroe. Las bibliotecarias están muy motivadas, y eso me da mucha satisfacción.

También trabajo en mi barrio, el primer domingo de cada mes, desde el portal de mi casa, con los ancianos y vecinos, donde hacen ejercicios físicos, se conversa sobre efemérides, actividad literaria, un vecino geriatra jubilado, habla de la calidad de vida en la tercera edad, ponemos música de la época, humor, y finalizamos con un brindis que aportamos todos.

Mi premisa es que aunque estamos en momentos difíciles "Hay que ponerle color a la Vida".

8- Para finalizar por favor, nos puede responder:

Su canción favorita: "Cantando bajo la lluvia" (Singin in the Rain), interpretada por Gene Kelly.

Su libro: "Fe de vida", de Dulce María Loynaz.

Una ciudad: La Habana

Su color: Azul

Una manía: me como las uñas.

Bibliotecarios en una encrucijada



El periódico digital Horizontes del Bibliotecario, es un espacio donde convergen la historia, la actualidad y las proyecciones futuras del mundo bibliotecario. En su edición correspondiente a los meses de enero-febrero del 2024, se aborda un tema crucial: **los desafíos que enfrentan los bibliotecarios en momentos de transición.**

Los profesionales de la información, al jubilarse, trasladarse o buscar mejores condiciones económicas, se encuentran en una encrucijada. Aunque el camino puede resultar arduo y doloroso, sus decisiones impactan no solo en sus vidas individuales, sino también en los equipos de trabajo que conforman. Veamos algunos aspectos relevantes:

- 1. Jubilación:** El retiro es un hito en la carrera de un bibliotecario. Después de años de servicio, enfrentan la dualidad entre el merecido descanso y la pasión por su labor. Su experiencia y conocimientos son un legado invaluable para las generaciones venideras.
- 2. Traslados:** Cambiar de lugar de trabajo implica adaptarse a nuevas realidades, culturas y desafíos. Los bibliotecarios que se trasladan enfrentan la incertidumbre, pero también la oportunidad de crecimiento personal y profesional.
- 3. Mejores condiciones económicas:** La búsqueda de mejores salarios y beneficios es comprensible. Sin embargo, este proceso puede ser doloroso, especialmente cuando implica dejar atrás colegas y proyectos. La decisión debe equilibrar lo económico con lo humano.
- 4. Debilitamiento de equipos:** La partida de un bibliotecario experimentado afecta la dinámica del equipo. La transferencia de conocimiento y la formación de nuevos líderes son cruciales para mitigar este impacto. Metas y objetivos: Cada decisión está guiada por metas personales y profesionales. Los bibliotecarios deben reflexionar sobre su legado y cómo contribuyen al avance de la profesión.

En este contexto, la comunidad bibliotecaria debe apoyarse mutuamente, reconocer los desafíos y celebrar los logros. La resiliencia y la pasión por el servicio son los pilares que sostienen nuestra labor. Como dice el MSc. Manuel Paulino Linares Herrera, editor de publicaciones científicas: *«El rol de los profesionales de la información demanda cambios certeros y estratégicos, asumiendo posiciones críticas y éticas, siempre las bases del conocimiento y la cultura presentes».*

En resumen, los bibliotecarios enfrentan momentos difíciles, pero sus decisiones, guiadas por metas y objetivos, determinan el rumbo de la profesión. Sigamos construyendo horizontes bibliotecarios sólidos y llenos de posibilidades.

Cooperación bibliotecaria trasciende fronteras



En Horizontes del Bibliotecario, nos complace explorar las tendencias que fortalecen los lazos entre las bibliotecas cubanas y sus contrapartes en todo el mundo. La cooperación bibliotecaria trasciende fronteras y enriquece nuestro acervo cultural y científico. A continuación, destacamos algunas tendencias significativas:

1. Colaboración Internacional: Las bibliotecas cubanas están cada vez más conectadas con instituciones de otros países. A través de intercambios, proyectos conjuntos y programas de formación, se comparten conocimientos y se enriquecen las colecciones.

2. Preservación Digital: En un mundo cada vez más digital, las bibliotecas cubanas se esfuerzan por preservar su patrimonio en formatos electrónicos. La cooperación con bibliotecas internacionales permite acceder a mejores prácticas y herramientas para la preservación digital.

3. Acceso Abierto y Recursos Compartidos: La tendencia global hacia el acceso abierto impulsa a las bibliotecas cubanas a colaborar en la creación y difusión de recursos digitales. Compartir bases de datos, revistas científicas y materiales educativos beneficia a investigadores y estudiantes.

4. Redes Profesionales: Las bibliotecas cubanas participan activamente en redes profesionales internacionales. Estas redes facilitan el intercambio de experiencias, la capacitación y la colaboración en proyectos conjuntos.

5. Innovación Tecnológica: La cooperación con bibliotecas de otros países permite a las instituciones cubanas estar al día con las últimas tendencias tecnológicas. La implementación de sistemas de gestión, plataformas digitales y servicios en línea es fundamental para el acceso eficiente a la información.

En resumen, la cooperación entre bibliotecas cubanas y del mundo es esencial para enriquecer nuestro patrimonio cultural, promover la investigación y garantizar el acceso equitativo a la información. Sigamos construyendo puentes bibliotecarios que trasciendan las fronteras geográficas y culturales.

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

Salud en Letras Pequeñas



Un proyecto innovador que busca estrechar lazos entre las bibliotecas médicas y las escuelas primarias de nuestra comunidad. Nuestro objetivo es fomentar el conocimiento de temas de salud entre los niños de 6 a 12 años, empoderándolos para tomar decisiones informadas y promover hábitos saludables desde temprana edad.

Proyecto: "Salud en Letras Pequeñas"

Descripción:

El proyecto "Salud en Letras Pequeñas", una propuesta presentada en el año 2024 por los especialistas de la Biblioteca Médica Nacional, que consiste en una colaboración entre las bibliotecas médicas y las escuelas primarias locales. A través de actividades lúdicas, recursos educativos y talleres interactivos, buscamos acercar el mundo de la salud a los más jóvenes. Aquí presentamos algunas de las iniciativas clave:

1. Talleres de Salud: Organizaremos sesiones prácticas en las escuelas donde los bibliotecarios médicos compartirán información relevante sobre temas como higiene, nutrición, prevención de enfermedades y cuidado emocional. Los niños aprenderán de manera divertida y participativa.

2. Cuentos Saludables: Crearemos una colección de cuentos y libros ilustrados que aborden temas de salud de manera accesible para los niños. Estos materiales estarán disponibles tanto en las bibliotecas médicas como en las escuelas.

3. Charlas con Profesionales: Invitaremos a médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud a visitar las escuelas y compartir sus experiencias. Los niños podrán hacer preguntas y aprender sobre diferentes especialidades médicas.

4. Exposiciones Interactivas: Montaremos exposiciones itinerantes en las escuelas con maquetas, imágenes y recursos visuales relacionados con el cuerpo humano, la alimentación saludable y la prevención de enfermedades.

5. Concursos y Premios: Organizaremos concursos de dibujo, redacción y proyectos científicos relacionados con la salud. Los niños podrán ganar libros, material escolar y reconocimientos.

Beneficios:

- **Educación Preventiva:** Al empoderar a los niños con conocimientos sobre salud, contribuimos a la prevención de enfermedades y al bienestar general.

- **Vínculo Comunitario:** Fortalecemos la relación entre las bibliotecas médicas, las escuelas y las familias.

- **Sembrando Semillas:** Inspiramos a futuros profesionales de la salud y promotores de bienestar.

Invitación:

Extendemos una cordial invitación a todas las bibliotecas médicas y escuelas primarias a unirse a este proyecto. Juntos, construiremos un camino de salud y aprendizaje para las generaciones venideras. Que la salud sea nuestro legado compartido.

Empoderando a la Tercera Edad: Tecnología y Bienestar



La tecnología puede ser una aliada valiosa para la comunidad de la tercera edad en la sociedad cubana. Los bibliotecarios desempeñan un papel crucial al instruir a nuestros mayores en el uso de celulares y aplicaciones que simplifican sus procesos cotidianos. Veamos por qué esta tarea es tan relevante:

- 1. Conectividad Social:** Los celulares y las aplicaciones permiten a los adultos mayores mantenerse conectados con familiares y amigos, incluso cuando la distancia física es un obstáculo. Los bibliotecarios pueden enseñarles a usar aplicaciones de mensajería, videollamadas y redes sociales.
- 2. Acceso a Información:** La tecnología brinda acceso a una riqueza de información. Los bibliotecarios pueden guiar a nuestros mayores en la búsqueda de noticias, salud, entretenimiento y recursos educativos en línea.
- 3. Trámites y Servicios:** Las aplicaciones bancarias, gubernamentales y de servicios públicos simplifican los trámites. Los bibliotecarios pueden enseñarles a pagar facturas, renovar documentos y acceder a servicios en línea.
- 4. Salud y Bienestar:** Existen aplicaciones para monitorear la salud, recordar medicamentos y realizar ejercicios. Los bibliotecarios pueden ayudar a nuestros mayores a utilizar estas herramientas para cuidar su bienestar.
- 5. Aprendizaje Continuo:** La tecnología ofrece oportunidades de aprendizaje. Los bibliotecarios pueden organizar talleres sobre uso de aplicaciones, seguridad en línea y navegación web.

Desafíos y Oportunidades

- **Brecha Digital:** Muchos adultos mayores enfrentan dificultades para adaptarse a la tecnología. Los bibliotecarios pueden ofrecer capacitación personalizada, paciencia y apoyo constante.
- **Personalización:** Cada persona tiene necesidades y preferencias diferentes. Los bibliotecarios pueden adaptar la instrucción según el nivel de conocimientos y los intereses individuales.
- **Promoción de la Inclusión:** Al capacitar a nuestros mayores en tecnología, los bibliotecarios contribuyen a su inclusión social y a romper barreras generacionales.

Propuestas de Acción

- 1. Talleres Prácticos:** Organizar sesiones presenciales o virtuales donde los mayores puedan aprender a usar celulares, aplicaciones y servicios en línea.
- 2. Recursos Digitales:** Crear guías, tutoriales y materiales impresos que simplifiquen la tecnología para nuestros mayores.
- 3. Red de Apoyo:** Fomentar grupos de apoyo entre los usuarios de la tercera edad, donde puedan compartir experiencias y resolver dudas.
- 4. Alianzas Comunitarias:** Colaborar con centros de jubilados, hogares de ancianos y organizaciones locales para llegar a más personas.



Los bibliotecarios tienen un rol fundamental en capacitar a la comunidad de la tercera edad en el uso de la tecnología. Sigamos construyendo puentes digitales para un envejecimiento activo y conectado

Creación de Grupos Innovadores



En Horizontes del Bibliotecario, celebramos La Innovación como un motor vital para el resurgimiento y la transformación de las bibliotecas cubanas. Reconocemos que la creatividad y la visión de futuro son esenciales para mantener nuestros servicios y procesos relevantes en la era digital. Aquí presentamos algunas actividades y estrategias para fomentar la innovación entre los bibliotecarios cubanos:

1. Foros de Ideas: Organicemos espacios regulares donde los bibliotecarios puedan compartir sus ideas y visiones. Estos foros pueden ser presenciales o virtuales, y deben fomentar la diversidad de perspectivas.

2. Hackatones Bibliotecarios: Inspirados en los eventos tecnológicos, organicemos hackatones específicos para bibliotecarios. En estas maratones creativas, los participantes pueden proponer soluciones a desafíos bibliotecarios.

3. Mentoría y Aprendizaje Colaborativo: Fomentemos la colaboración entre bibliotecarios experimentados y jóvenes. Los mentores pueden guiar a los más jóvenes en la exploración de nuevas ideas y tecnologías.

4. Investigación y Experimentación: Establezcamos proyectos de investigación aplicada en nuestras bibliotecas. Los bibliotecarios pueden explorar nuevas metodologías, herramientas y servicios para abordar las necesidades cambiantes de los usuarios.

5. Alianzas Externas: Colaboremos con universidades, empresas tecnológicas y otros sectores. Las alianzas pueden generar oportunidades para la co-creación y la implementación de soluciones innovadoras.

6. Espacios de Prototipado: Designemos áreas físicas o virtuales donde los bibliotecarios puedan prototipar y probar nuevas ideas. Estos espacios deben estar equipados con recursos tecnológicos y materiales.

Beneficios de la Innovación

- **Relevancia Continua:** La innovación nos permite adaptarnos a las necesidades cambiantes de nuestra comunidad.

- **Mejora de Servicios:** Las ideas innovadoras pueden transformar la experiencia del usuario y optimizar nuestros servicios.

- **Atracción de Talento:** Los bibliotecarios jóvenes y creativos se sentirán atraídos por un entorno innovador.

Visión de Futuro

Imaginemos una red de bibliotecas cubanas vibrantes, conectadas y ágiles. Una red donde los bibliotecarios no solo responden a las necesidades actuales, sino también anticipan las futuras. Juntos, construyamos un horizonte bibliotecario lleno de posibilidades y soluciones audaces.

Redacción: MSc. Javier Santovenia Díaz
Bibliotecario.

Instituto Politécnico "Fernando Aguado y Rico". La Habana.

Guiar, enseñar y empoderar a quienes utilizan nuestros servicios



Ser un docente permanente en la biblioteca implica más que transmitir información; es una oportunidad para empoderar a otros y contribuir al crecimiento de nuestra comunidad bibliotecaria. Sigamos inspirando el aprendizaje y la excelencia.

Debemos reconocer la importancia de ser docentes permanentes ante nuestros usuarios y nuevos trabajadores en las bibliotecas. Como bibliotecarios, tenemos la responsabilidad de no solo proporcionar acceso a la información, sino también de guiar, enseñar y empoderar a quienes utilizan nuestros servicios. Aquí presentamos estrategias y enfoques para desempeñar este papel docente de manera efectiva:

1. Conocer a Nuestra Audiencia

- **Usuarios Diversos:** Reconozcamos que nuestros usuarios tienen diferentes niveles de conocimiento y habilidades. Al interactuar con ellos, adaptemos nuestro enfoque según sus necesidades individuales.
- **Nuevos Trabajadores:** Al recibir a nuevos colegas en la biblioteca, brindémosles una cálida bienvenida y ofrezcámonos como mentores. Compartamos nuestra experiencia y conocimientos.

2. Diseñar Sesiones de Capacitación

- **Programas Formales:** Organicemos sesiones formales de capacitación para usuarios y nuevos empleados. Estas pueden incluir talleres, charlas o cursos breves sobre el uso de recursos, servicios y herramientas.
- **Sesiones Personalizadas:** Ofrezcamos capacitación individualizada según las necesidades específicas de cada persona. Esto puede incluir demostraciones prácticas, resolución de problemas y orientación personalizada.

3. Enseñar Habilidades de Búsqueda y Evaluación

- **Búsqueda Efectiva:** Enseñemos a los usuarios cómo buscar información de manera eficiente en catálogos, bases de datos y recursos electrónicos.
- **Evaluación Crítica:** Ayudemos a los usuarios a evaluar la calidad y relevancia de la información que encuentran. Fomentemos el pensamiento crítico.

4. Promover la Alfabetización Informacional

- **Identificar Fuentes Confiables:** Mostremos a los usuarios cómo identificar fuentes confiables y evitar la desinformación.
- **Uso Ético de la Información:** Enseñemos sobre derechos de autor, citación y uso responsable de la información.

5. Ser Pacientes y Empáticos

- **Escuchar Activamente:** Escuchemos las preguntas y preocupaciones de los usuarios. Brindemos respuestas claras y comprensibles.
- **Respetar el Ritmo de Aprendizaje:** Cada persona aprende a su propio ritmo. Seamos pacientes y alentadores.

6. Actualización Continua

- **Estar al Día:** Mantengámonos informados sobre las últimas tendencias, tecnologías y recursos. La capacitación permanente también aplica a nosotros como bibliotecarios.

Bibliotecas en la pantalla de cine



Viajemos a través de la pantalla de cine para explorar películas que rinden homenaje a la importancia de las bibliotecas en la vida de la humanidad. Estas películas nos sumergen en mundos donde los libros y las bibliotecas son más que meros objetos; son guardianes de conocimiento, refugios de imaginación y faros de esperanza. Aquí presento algunas de estas joyas cinematográficas:

1. La Biblioteca de los Libros Rechazados (2019):

- Director: Rémi Bezançon
- Sinopsis: Un editor sueña con encontrar una novela maestra. La joven Daphné descubre una obra inesperada en una biblioteca de libros rechazados. Esta película celebra la pasión por la literatura y la búsqueda de tesoros literarios.

2. Dobles Vidas (2018):

- Director: Olivier Assayas
- Sinopsis: En el mundo cambiante de la edición y la literatura, los personajes se enfrentan a dilemas éticos y creativos. La película nos recuerda que todo debe cambiar para que todo siga igual, como en la famosa cita de "El Gatopardo".

3. La Sociedad Literaria y el Pastel de Piel de Patata (2018):

- Director: Mike Newell
- Sinopsis: Una escritora británica descubre una sociedad literaria en la isla de Guernsey después de la Segunda Guerra Mundial. A través de cartas y libros, se revela la importancia de la literatura en tiempos difíciles.

4. La Librería (2017):

- Directora: Isabel Coixet
- Sinopsis: Una adaptación de la novela homónima de Penelope Fitzgerald. La película sigue a una mujer que abre una librería en un pequeño pueblo costero. Explora el amor por los libros y la valentía de seguir una pasión.

5. Fahrenheit 451 (1966):

- Director: François Truffaut
- Sinopsis: Basada en la novela de Ray Bradbury, esta película nos lleva a un futuro distópico donde los bomberos queman libros. Un bombero comienza a cuestionar su papel en la sociedad y descubre la importancia de la literatura.

Estas películas nos recuerdan que las bibliotecas no solo albergan libros, sino también historias, sueños y conexiones humanas. Son faros de luz en la oscuridad y guardianes de la memoria colectiva. Que sigan inspirando a generaciones de amantes de la lectura.

El concepto de Salud para el personal bibliotecario



En Horizontes del Bibliotecario, reconocemos la importancia de comprender el concepto de salud para el personal bibliotecario. Aunque nuestra labor no siempre se asocia directamente con la salud física, mental y social, es fundamental que los bibliotecarios estén conscientes de cómo este concepto se relaciona con nuestro trabajo diario.

El Significado Integral de la Salud La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esta definición va más allá de la mera ausencia de enfermedad y nos invita a considerar aspectos holísticos:

1. Salud Física: Implica cuidar nuestro cuerpo mediante hábitos saludables, actividad física y atención médica. Los bibliotecarios, aunque no somos médicos, debemos estar atentos a nuestra propia salud física y promoverla entre nuestros colegas.

2. Salud Mental: La salud mental es igualmente importante. El estrés, la ansiedad y la sobrecarga de trabajo pueden afectar nuestra calidad de vida. Los bibliotecarios deben reconocer la importancia de cuidar su bienestar emocional y buscar apoyo cuando sea necesario.

3. Salud Social: Nuestra interacción con colegas, usuarios y la comunidad en general también influye en nuestra salud. Fomentemos relaciones positivas, trabajo en equipo y apoyo mutuo.

Riesgos Laborales y Bienestar

Si bien la profesión bibliotecaria no parece peligrosa en términos físicos, existen riesgos relacionados con la carga de trabajo, el estrés y la organización laboral. Algunos aspectos a considerar:

- **Carga de Trabajo:** La manipulación de libros y materiales puede causar fatiga física. Los bibliotecarios deben aprender técnicas adecuadas para evitar lesiones.
- **Estrés Laboral:** La presión, las tareas rutinarias y la burocracia pueden afectar nuestra salud mental. Es crucial reconocer los signos de estrés y buscar apoyo.
- **Clima Laboral:** La cultura organizacional y el trabajo en equipo influyen en nuestro bienestar. Fomentemos un ambiente positivo y de colaboración.

Promoviendo la Salud en las Bibliotecas

- 1. Formación Continua:** Capacitemos a los bibliotecarios en temas de salud y bienestar. Talleres sobre manejo del estrés, ergonomía y autocuidado son valiosos.
 - 2. Espacios Saludables:** Diseñemos bibliotecas que promuevan la salud. Buena iluminación, áreas de descanso y acceso a información sobre salud son importantes.
 - 3. Apoyo Mutuo:** Creemos redes de apoyo entre colegas. Compartir experiencias y consejos puede fortalecer nuestra salud.
- En resumen, la salud es un elemento clave en la profesión bibliotecaria. Cuidemos nuestro bienestar físico, mental y social para seguir siendo bibliotecarios comprometidos y saludables.

Edición: Dra. Yamiliet Lemagne Pichardo MINSAP
 Fuente: <https://www.biblogtecarios.es/nuriamartinezrey/sos-salud-laboral-en-bibliotecas/>
<https://dotlib.com/es/blog/el-bibliotecario-clinico-y-su-papel-en-el-campo-de-la-salud>

Técnicas japonesas para mantenerse activos, saludables y equilibrados



Técnicas japonesas que, aunque originalmente aplicadas en otros contextos, pueden ser adaptadas por los bibliotecarios para mejorar su bienestar físico y mental. Aunque no somos atletas, podemos beneficiarnos de estas prácticas para mantenernos activos y saludables. Aquí presento algunas técnicas:

- 1. Shinrin-Yoku (Baño de Bosque):** Es una práctica japonesa que implica sumergirse en la naturaleza y conectarse con los árboles y el entorno natural.
 - Beneficios: Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece el sistema inmunológico. Los bibliotecarios pueden aprovechar los parques cercanos o áreas verdes para practicar Shinrin-Yoku durante sus descansos.
- 2. Tai Chi:** El Tai Chi es una antigua forma de ejercicio que combina movimientos lentos y fluidos con técnicas de respiración profunda.
 - Beneficios: Mejora la flexibilidad, la concentración y la relajación. Los bibliotecarios pueden practicar Tai Chi en espacios tranquilos o incluso en su lugar de trabajo.
- 3. Jogging Matutino:** Salir a correr temprano en la mañana es una práctica común en Japón.
 - Beneficios: Aumenta la energía, mejora la salud cardiovascular y reduce el estrés. Los bibliotecarios pueden dedicar unos minutos cada día para un jogging ligero.
- 4. Sumo Yoga:** Inspirado en el deporte tradicional japonés del sumo, el Sumo Yoga combina movimientos suaves con la fuerza y la estabilidad de los luchadores de sumo.
 - Beneficios: Fortalece los músculos, mejora la postura y aumenta la resistencia. Los bibliotecarios pueden practicar Sumo Yoga en grupos o de manera individual.
- 5. Kendo (Arte de la Espada):** El Kendo es un arte marcial que utiliza espadas de bambú.
 - Beneficios: Mejora la concentración, la disciplina y la coordinación. Los bibliotecarios pueden explorar clases de Kendo para mantenerse activos y aprender nuevas habilidades.
- 6. Ikebana (Arte Floral):** Aunque no es un deporte en sí, el Ikebana es un arte japonés de arreglos florales.
 - Beneficios: Fomenta la creatividad, la atención plena y la conexión con la belleza natural. Los bibliotecarios pueden explorar talleres de Ikebana como una actividad relajante.

Los bibliotecarios pueden incorporar estas técnicas japonesas en su rutina diaria para mantenerse activos, saludables y equilibrados. Que la sabiduría japonesa nos inspire en nuestra búsqueda de bienestar.

Redacción: Tec. Beatriz Aguirre Rodríguez
Webmaster Biblioteca Médica Nacional

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. Madelayne Vega García | 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>)

Biblioteca Médica Nacional | CNICM-INFOMED

Calle 23 no.162 esquina N. Vedado. La Habana. Cuba. CP-10400. Teléfono : 7 8324317