

**BIBLIOTECARIOS:
NUEVAS COMPETENCIAS,
NUEVAS HABILIDADES.**



Compiladores
Ana Gricelda Morán Guzmán
Sergio López Ruelas

*Bibliotecarios: nuevas competencias,
nuevas habilidades*

ANA GRICELDA MORÁN GUZMÁN
SERGIO LÓPEZ RUELAS
(Compiladores)

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
2018

Contenido

<i>Presentación</i>	9
Ana Gricelda Morán Guzmán	
<i>Discurso de apertura</i>	11
Sergio López Ruelas	
<i>Bibliotecas en la frontera: horizontes hipermediáticos y sociales</i>	15
María Aurora Cuevas Cerveró	
<i>La bibliometría y la misión del bibliotecario moderno</i>	33
Antonio Martín Ruiz Mariscal	
<i>Formación de profesionales de la información en La Habana: nuevas competencias y esferas de actuación</i>	41
Sandra Fernández Hernández	
<i>La pertinencia social de la Maestría en Bibliotecología y Estudios de la Información de la UNAM</i>	51
Patricia Hernández Salazar	
<i>¿Cómo lograr una sociedad saludable por medio de la alfabetización en salud?: las infografías como estrategia de la biblioteca para contribuir a la salud social</i>	67
Ma. Lourdes Tiscareño Arroyo	
<i>Los recursos de información de la Universidad de Buenos Aires</i>	75
Eduardo Pablo Giordanino	
<i>“El consumo de esta información puede ser dañina para su salud mental”. Los bibliotecarios promoviendo competencias para el manejo de información sobre temas psicológicos</i>	87
José de Jesús Cortés Vera	
<i>La biblioteca: viejas tradiciones, nuevas tecnologías y valores permanentes</i> ...	101
José Adolfo Rodríguez Gallardo	
<i>Literatura infantil bilingüe: cerrando la brecha entre el idioma y la identidad</i> ..	111
Amanda Joan Weber	

<i>Modelo de biblioteca indígena: aplicaciones tecnológicas</i>	117
César Augusto Ramírez Velázquez	
<i>Actitudes y aptitudes en los nuevos roles bibliotecarios: entre la privacidad y el libre acceso</i>	125
Nora Ledis Quiroz Gil	
<i>La privacidad y el libre acceso en la biblioteca multicanal del siglo XXI</i> ...	133
José Alfredo Vital Ramírez	
<i>El bibliotecario de hoy y de mañana: espacios, responsabilidad y roles</i>	145
Gloria Irene Ponjuan Dante	
<i>¿Qué lugar ocupan los bibliotecarios en un mundo cada vez más colaborativo?</i>	153
Juan Carlos Marcos Recio	
<i>Narrando desde la oscuridad</i>	165
Fernando Rafael Villaseñor Ulloa	
<i>Los libros, el oficio y beneficio de amarlos. Homenaje a Alberto Ruy Sánchez Lacy</i>	169
Sergio López Ruelas	
<i>Mi misión de vida es ser bibliotecaria. Homenaje a Micaela Chávez Villa</i>	173
Sergio López Ruelas	
<i>Relatoría</i>	177
Claudia Pérez Aguilar	

“El consumo de esta información puede ser dañina para su salud mental”. Los bibliotecarios promoviendo competencias para el manejo de información sobre temas psicológicos

JOSÉ DE JESÚS CORTÉS VERA
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
México



Resumen

En este documento se proponen algunos elementos sobre la aportación que pueden hacer los bibliotecarios en la promoción de competencias que permitan a los usuarios utilizar eficientemente medios y recursos informativos, en entornos digitales, y en pro de una mejor salud mental. Para ello, se analiza la necesidad de integrar prácticas y recomendaciones derivadas de programas de alfabetización informacional, alfabetización científica y alfabetización mediática e informacional, en un curso-taller del que se presenta un esquema general. Dadas las potencialidades que ofrece actualmente la Web 2.0, se plantea la importancia de considerar a los individuos no solamente como usuarios de este tipo de información, sino también como posibles productores o divulgadores de la misma. Al final, se sugieren algunas competencias que los bibliotecarios deben fortalecer para participar con mayores posibilidades de éxito en estos programas.

Palabras clave: 1. Alfabetización informacional; 2. Salud mental; 3. Alfabetización en salud; 4. Redes sociales.

Introducción

En este trabajo se revisan de manera breve, algunos de los múltiples factores relacionados con la publicación y aprovechamiento de la información en

entornos digitales actuales, así como las aportaciones que pueden hacer las bibliotecas, y los bibliotecarios, para que sus usuarios alcancen mejores niveles de salud mental. Se repasan rápidamente algunas acciones consideradas como tradicionales, pero el enfoque central radica en analizar lo que pueden hacer los bibliotecarios, a través de programas de alfabetización informacional (ALFIN). También, se proponen los contenidos básicos de un curso-taller, con el objetivo principal de que los participantes replanteen sus actitudes y sus estrategias ante las redes sociales, teniendo en mente la preservación de la salud mental, personal, familiar y social.

Conceptos

Por salud mental puede entenderse, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), "... un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad." (OMS, 2013, parr.1).

Desde una perspectiva contraria, podría decirse que una persona tiene problemas de salud mental cuando no puede cumplir con lo que se menciona en la definición anterior, es decir: no es consciente de sus propias capacidades, no puede enfrentar las tensiones normales de la vida, no puede trabajar en forma productiva y fructífera, y es incapaz de hacer una contribución a la comunidad. Estos son criterios fundamentales que, junto con otros, deben ser tomados en cuenta para determinar que una persona está teniendo problemas de salud mental.

Lo anterior se menciona debido a que en el tema de la salud mental, se percibe un uso un tanto ligero de los términos. Así, es frecuente, por ejemplo, que alguien exprese que tiene ansiedad o depresión, o que califique a otra persona diciendo que es bipolar, sin contar con mayores elementos. Como lo precisa Piotrowski (2016), algunos desórdenes comprenden una diversidad de síntomas, conductas, pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, es posible que una persona deba cumplir con toda una serie de ellos, para que se pueda afirmar que padece algún trastorno mental.

Para reducir la imprecisión en el uso de estos conceptos, los profesionales de la psicología y la psiquiatría se guían con una herramienta conocida internacionalmente como DSM (Diagnostic and Statistical Manual), actualmente en su versión número cinco, publicado y actualizado por la Asociación Americana de Psiquiatría. Al igual que cuando se habla de salud en general, se entiende por salud mental un estado que va más allá de la ausencia de enfermedades o trastornos. "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 2013, parr. 2).

El tema que aquí se expone, se relaciona con el de la alfabetización para la salud (*health literacy*) definido por Sorensen, et al, (2012, p. 1) como:

El conocimiento, la motivación y las competencias para acceder, comprender, evaluar y aplicar información de salud para hacer juicios y tomar decisiones en la vida cotidiana con relación al cuidado de la salud, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, para mantener o mejorar la calidad de vida, a lo largo de toda la vida.

En este trabajo, la atención se centra en los problemas de salud mental que se derivan del uso y manejo no solo de información, sino también de los medios, pensando especialmente en los entornos digitales.

Importancia del tema

De acuerdo con la OMS (2017), es de esperarse que en el mediano plazo (una década), la salud mental se haya constituido en un foco de mayor atención. Ya en estos momentos, según cifras de este organismo, el 4,4% de la población mundial, más de 300 millones de personas, sufre de depresión; 3.8% sufre de ansiedad y anualmente se registran más de 800 mil suicidios en el mundo. Hay otros trastornos o problemas de salud mental en preocupante crecimiento, como los relacionados con el sueño, la alimentación y la adicción a drogas o, en ciertas regiones donde los índices de violencia son altos, el estrés postraumático. Ante esto, las bibliotecas del mundo, a través de la IFLA, han establecido un compromiso con los objetivos de desarrollo propuestas por la Organización de las Naciones Unidas para el 2030. No de esos objetivos, el número 3, busca “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (IFLA, 2016, p. 7).

En México, como en otros países, la atención a los problemas mentales es muy deficiente. El presupuesto total de salud que se invierte en cuidar la salud mental está abajo del promedio latinoamericano, que ya de por sí es muy reducido: 1.6 por ciento del presupuesto invertido en salud. Se calcula que solamente un 20% de los afectados recibe tratamiento y, en algo que pareciera exagerado, pueden pasar 14 años entre que una persona empieza con un problema mental y tiene acceso a un tratamiento. Por otra parte, el 80% de los recursos se dedican a gastos de hospitalización y atención; es decir, muy poco se invierte en prevención. (Medina, 2011).

Afortunadamente, en tiempos recientes se le ha otorgado un creciente interés al tema, lo que se evidencia en que los sistemas de salud ofrecen cada vez mayores posibilidades de que los pacientes sean atendidos por un profesional de la psicología. Otro signo de reconocimiento a la importancia del tema en

México, lo constituye el hecho de que a partir del 2017 se ha autorizado que las consultas psicológicas también sean deducibles de impuestos. Consideramos que esto es bastante significativo, partiendo de que la psicología es una ciencia relativamente nueva y todavía existen bastantes prejuicios e ignorancia con respecto a la salud mental. (SAT también devolverá impuestos por ir al psicólogo, 2017).

Para el caso de Estados Unidos (Hibbard, Peters, Dixon and Tusler, 2007), citando estudios realizados por diversos autores, concluyen que la alfabetización médica es pobre entre la población estadounidense, y consideran que eso influye para que las personas reciban menos cuidados preventivos, tengan un control menos estricto en el caso de enfermedades crónicas, cuenten con condiciones físicas y mentales más pobres, y utilicen con más frecuencia los servicios de emergencia y de hospitalización. En México dudamos que existan estudios al respecto, pero estimamos que las condiciones pueden ser aún peores.

Alcance y limitaciones

Habrá que advertir que el autor de este trabajo no tiene una formación profesional en temas de psicología y mucho menos en psiquiatría; en el abordaje de algunos temas y en el uso de ciertos términos, se solicitó orientación y colaboración de una psicóloga profesional.¹ Obviamente cualquier error en este sentido es responsabilidad del autor.

Sin embargo, se considera que la situación que se expone en este documento, en el que se propone la participación de los bibliotecarios en proyectos que implican un cierto nivel de especialización disciplinar, son comunes y corrientes en la vida profesional de los bibliotecarios, quienes deben de constituirse en interlocutores frecuentes con especialistas de diferentes disciplinas y deben adquirir los conocimientos y el lenguaje necesarios para lograr esta participación.

En el desarrollo del trabajo se ha tratado de pensar en los usuarios de los diferentes tipos de bibliotecas; sin embargo, se reconoce la posibilidad de que en ciertos momentos el escenario que se describa se relacione más con las bibliotecas académicas, en las que son más comunes los programas de educación de los usuarios y las que cuentan con más y mejores recursos de todo tipo.

En el reducido espacio de que se dispone, se menciona una amplia gama de temas relacionados con el manejo de información en los entornos actuales, el interés se ha concentrado en los medios digitales porque es donde actualmente la información circula con mayor rapidez y desorden, en donde existe

1. El autor agradece a la Lic. Marisol G. Guerra Andrade por sus apoyos en la integración de este trabajo.

una mayor saturación y también una disputa más reñida por los espacios y por captar atención de los usuarios, lo que colabora a mayores niveles de estrés, ansiedad y otros efectos que pueden llegar a afectar la salud mental.

Nota metodológica

El contenido aquí desarrollado, se nutre de una investigación documental en la que se trató de utilizar mayormente fuentes de información de calidad académica, lo cual no siempre es fácil de lograr ante la novedad de algunos temas y su carácter polémico. Adicionalmente, por alrededor de diez semanas, entre los meses de septiembre a noviembre de 2017, se estuvo observando información publicada en las redes sociales, principalmente en Facebook, Twitter y YouTube, para identificar temas que pudieran tener una mayor relación con la afectación a la salud mental. El contenido del documento, por tanto, tiene mucho de especulación. Es decir, en diferentes momentos se reconoce que se presenta una visión personal y por tanto subjetiva.

Formas tradicionales en que las bibliotecas colaboran para una mejor salud mental de los usuarios

En el siguiente apartado se describen brevemente algunas actividades que podríamos considerar tradicionales de las bibliotecas, y que pueden tener un impacto positivo en la salud mental de los usuarios y de la comunidad en general.

Brindar acceso a información de calidad en temas de salud

Las bibliotecas ofrecen la garantía de acceso a información de calidad, en un momento en que existen enormes cantidades de opciones de acceso a información de calidad muy variable, la cual en innumerables ocasiones ni siquiera es solicitada.

En el mes de octubre de 2017, en el Día Mundial de la Salud Mental, el Consorcio Nacional de Recursos de Información Científica y Tecnológica, CON-RICYT, publicó en su cuenta de Twitter que a través de las bases de datos contratadas era posible tener acceso a 80 mil artículos relacionados con ese tema. Seguramente muchas bibliotecas tratan de contar siempre con colecciones bien seleccionadas de obras que promuevan la salud mental, aun cuando no sean demandados para apoyar proyectos de investigación y los contenidos de los programas académicos; así, buscan conocer y orientar en el uso de recursos de calidad, disponibles en portales, blogs o bases de datos de acceso abierto.

Información y toma de decisiones

Se considera como una ecuación simple y generalmente aceptada, que el contar con información confiable y suficiente reduce niveles de estrés, ansiedad o angustia. Cualquier persona podrá tomar decisiones con más tranquilidad, en la medida en la que sienta que tiene una visión más completa sobre los factores que debe analizar y sobre las posibles repercusiones de su decisión. Esto podrá lograrlo, en gran parte, gracias a la información que logre obtener con relación al problema que tiene en sus manos.

Propiedades terapéuticas de la lectura

Cierto tipo de lecturas ha sido recomendado tradicionalmente para reducir el estrés y otras situaciones anímicas. La biblioterapia no es una ciencia desarrollada: existe una diversidad de guías que incluyen la lectura como una recomendación para restablecer la tranquilidad y/o lograr la salud mental, pero no hay muchos recursos para saber cómo funciona y utilizarla sistemáticamente. También hay quienes dudan de su efectividad; por ejemplo, Santos, et al (2017) reportan una investigación en la que se incluyó tratamiento de biblioterapia, combinada con otros tratamientos psicológicos y medicación, para atender problemas severos de adicción a Internet y de la consecuente ansiedad que esta adicción produce. La biblioterapia fue menospreciada por los pacientes y por tanto no rindió los frutos esperados.

Haciendo una revisión rápida, en Google Académico y en las bases de datos del CONRICYT, puede observarse que existe muy poca literatura publicada sobre el tema de la biblioterapia en español. La poca que existe ha sido publicada principalmente desde la bibliotecología y las ciencias de la información. Sin embargo, consideramos muy significativo el hecho de que la mayor institución de salud en México, el Instituto Mexicano del Seguro Social, recomiende la lectura como un apoyo para mantener la salud mental, considerando que “Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés” (IMSS, 2017, parr. 4).

Igualmente, existen libros que pretenden ser de autoayuda y elevar la autoestima. Esto sin duda es un tema polémico, pues podrá existir una diversidad de opiniones sobre la efectividad y bases científicas de esa literatura. Muy posiblemente esta efectividad dependerá de la situación particular y del esfuerzo de cada persona, pero sin duda existe una relación entre autoestima y salud mental.

Enfrentar la sobrecarga de información

El estrés causado por la sobreabundancia de información con la que tienen que lidiar actualmente las personas ha sido desde hace tiempo un tema de interés

para los bibliotecarios. Es bastante lo que pueden hacer al respecto, desde el momento en que pueden orientar para plantear estrategias de búsqueda que permitan recuperar menos información, pero más precisa y relevante. Igualmente, los bibliotecarios pueden ayudar a los usuarios a utilizar aplicaciones que permiten mantener un mayor orden en sus archivos, por ejemplo con el uso de gestores de referencias. Una descripción detallada de cómo las bibliotecas pueden colaborar para mitigar los efectos de la sobrecarga de información, puede encontrarse en el artículo de Koltay (2017), quien propone una serie de estrategias y herramientas, tanto tecnológicas como sociales.

Las redes sociales y la salud mental

La sobrecarga de información, y el consecuente estrés en su manejo, se ha hecho más evidente con el auge de las redes sociales, en las que se comparte una abundancia nunca vista de información, en gran parte debido a que cualquier persona ahora puede convertirse en generadora, o al menos retransmisora, de información. Quien tenga una cuenta de Facebook, Twitter o YouTube, por mencionar algunas de las redes sociales más importantes, puede divulgar la información que le parezca importante o interesante y también puede producir sus propios contenidos informativos; es decir, los usuarios de las redes somos a la vez consumidores y productores, somos prosumidores.

Como lo reportan Levula y Harre (2016), en años reciente se ha desarrollado un creciente cuerpo de conocimiento derivado de estudios interesados en encontrar la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental. En estas redes sociales abunda información que posiblemente se publica con propósitos bien intencionados, pero que carece de sustento. Esto es resultado de metodologías poco precisas, se apoya en datos obsoletos y no presenta evidencias. Son frecuentes las publicaciones sobre leyendas urbanas que a un vasto sector de la población le atraen morbosamente, pero que a otro sector le angustian.

Vivimos la era de la posverdad, un término que se ha popularizado con enorme celeridad y que posiblemente pronto aparecerá incluido en la versión digital del Diccionario de la Real Academia Española. A fines de 2016, posverdad fue elegida como la palabra del año por el Diccionario Oxford; esta publicación británica tomó en cuenta que su uso creció veinte veces con respecto al 2015 y la definieron como: “cuando los hechos objetivos tienen menos influencia en definir la opinión pública que los que apelan a la emoción y a las creencias personales” (La palabra posverdad entra al Diccionario de la Real Academia Española, 2017, parr. 10).

Otro factor de estrés es la velocidad con la que circula la información en los entornos digitales y el poco tiempo de que disponen los prosumidores para analizarla, reflexionarla y aprovecharla. La gente se está dejando de enterar

de acontecimientos a través de los periódicos y los noticieros de televisión, pero esto no necesariamente es una buena noticia. Muchas personas establecen su posición con respecto a un tema a partir de la información que reciben o encuentran, en la que es cuestionable la fuente que la emite, se desconoce cuándo se generó y qué intereses mueven a quién la publicó; muchos incluso se enterarán a través de noticias falsas, *fake news*, que tanta popularidad han cobrado recientemente.

Un factor más de estrés viene por el sistema con el que actualmente funcionan muchos blogs y sitios que publican información sintetizada de interés general. Este mecanismo se basa en que el usuario se engancha en las redes sociales, a partir de prometedoras frases y puede leer un adelanto de información, pero si quiere tener acceso al texto completo debe entrar al servidor de la empresa, con lo que alimenta el número de *hits* y por tanto le genera una utilidad económica al creador del blog o sitio web. Dentro del contenido del artículo el usuario tendrá que enfrentarse a una maraña de mensajes publicitarios y ligas a artículos con otros temas relacionados; esto hace más lenta y complicada la lectura lo que seguramente desespera a muchos lectores.

Las noticias falsas son todo un fenómeno digno de estudiarse, y un factor que consideramos colabora a la inestabilidad emocional de los cibernautas. Por alguna razón, las noticias falsas regularmente son malas noticias, que hablan de catástrofes, complots y situaciones indeseables por el estilo. Alguien podría decir, sin mentir, que las noticias falsas siempre han existido, pero con los medios de comunicación actuales, como los que ofrecen las redes sociales, su efecto pernicioso es mucho más rápido y expansivo. Otro motivo de estrés lo constituyen los riesgos que corremos como cibernautas, de que las cuentas sean hackeadas y se divulgue información considerada como muy privada, o que alguien tenga acceso a información que vulnere la seguridad personal o financiera, o la reputación.

López Ortíz (2017) describe en forma breve, pero contundente, las expectativas que vislumbra en el desarrollo de las redes sociales, desarrollo que dependerá en gran medida de la actuación de los usuarios de estas redes. Por un lado, pueden constituirse en “un espacio para la libre expresión, el debate, la horizontalidad y la acción directa”. Pero en un escenario pesimista: “las redes como circo romano: el grito, el insulto, la descalificación, la manipulación y las *fake news*.” (Parr. 18).

Esbozo de un curso-taller de ALFIN para promover la salud mental en entornos digitales

Las redes sociales ofrecen una enormidad de ventajas, pero también una serie de retos que requieren de ser enfrentados sistemáticamente. Es importante identificar las fuentes de riesgo para definir estrategias que permitan anular

o al menos suavizar los efectos perniciosos en la salud mental. Como en otras situaciones relacionadas con la salud, la mejor vía para reducir los efectos y las consecuencias dañinas de los trastornos mentales, es a través de programas de prevención, así lo proponen autores como Tortella-Feliu, et al (2016), quienes también recomiendan priorizar en estos esfuerzos a los jóvenes.

Enseguida se bosquejan los elementos de un curso-taller con este propósito; se espera que a partir de estas ideas generales haya quienes puedan desarrollar una propuesta más específica para las particularidades de la comunidad de usuarios en la que conviven.

Elementos generales para el curso-taller

Título: Podría ser algo como: “Rediseñando mi entorno y mi participación, en el entorno digital desde la perspectiva de la salud mental”. Curso-taller.

Objetivo: Que el participante defina una estrategia para participar proactivamente en el manejo de información en entornos de la Web 2.0, de manera que colabore a la salud mental personal, familiar y de la comunidad.

Producto: Como resultado de este taller, el participante deberá tener un rediseño de su interacción con las redes sociales, lo que implica que habrá hecho una reflexión crítica de sus expectativas en cuanto al uso de estas herramientas, una revisión de su entorno actual y posiblemente una depuración para eliminar fuentes de información tóxicas y prácticas no provechosas.

Participantes: Con las debidas adaptaciones este curso-taller podría facilitarse en bibliotecas públicas para personas de diferentes edades; lo que se presenta enseguida está pensado en un público constituido por jóvenes universitarios.

Duración: Consideramos que existe material suficiente para un curso-taller de 20 horas, lo que tiene la ventaja adicional de que según ciertos criterios administrativos, es una duración suficiente para que se otorguen créditos académicos a quienes lo tomen.

Se proponen cinco módulos del taller, no necesariamente con la misma duración:

Módulo 1: Qué es la salud mental y cómo podemos diagnosticarla

Este primer módulo serviría para propiciar un ambiente adecuado entre los participantes, para dar a conocer los propósitos del curso-taller, para reflexionar sobre los factores del entorno social que dan contexto al fenómeno del uso y producción de información en la época actual y, muy importante, sería oportunidad para que todos hicieran una reflexión y respondieran a preguntas fundamentales sobre los propósitos que los mueven a participar en las redes sociales, y se fijaran un objetivo a cumplir con el curso-taller.

Algunos posibles subtemas:

- Bienvenida e información general del curso-taller.
- Alfabetización en salud.
- Diagnóstico de alfabetización en salud mental.
- Factores que colaboran a una mejor salud mental.
- Aspectos sociales de la información en la sociedad actual.
 - » La posverdad.
 - » La diferencia en la información en formatos impresos y en los medios digitales.
- Identificación del perfil personal de usuario. Autoreflexión sobre preguntas como: ¿Por qué busco información en las redes sociales; por qué publico información en redes sociales?

Módulo 2. Las redes sociales como generadoras de problemas mentales

En este módulo se buscaría hacer un análisis crítico de las ventajas y desventajas de las redes sociales como fuentes y medios para compartir información. Se buscaría enfatizar los aspectos negativos que pueden llegar a provocar situaciones de estrés por su manejo, o problemas derivados de hacer caso de contenidos perniciosos relacionados con la salud mental.

Algunos posibles subtemas:

- Exceso (sobrecarga) de información
 - » Redundante.
 - » Obsoleta.
 - » Intrascendente.
 - » Sin fundamentos científicos.
- Circulando a gran velocidad.
- Información gratuita de difícil manejo.
- Noticias falsas (*fake news*).
- Predominio de malas noticias.
- Riesgos de robo de información o de identidad.
- Conductas poco éticas de algunos usuarios.

Módulo 3: Pensamiento crítico/Pensamiento científico para el manejo de información.

En este tercer módulo se resaltaría la contribución que pueden hacer el pensamiento crítico y el pensamiento científico, que en realidad podrían considerarse como equivalentes, como instrumentos de gran ayuda en la evaluación de la información que circula en las redes sociales. Sería oportunidad también de revisar algunas herramientas desarrolladas por fuentes confiables, de posible utilidad para determinar la calidad de fuentes y validar sus contenidos.

Algunos subtemas podrían ser:

- La alfabetización científica.
- Evaluación de la calidad de la información.

- Identificación de noticias falsas.
- Información pseudocientífica.
- Evaluación de los medios de comunicación.
- Identificación de sesgos.
- Estrategias utilizadas por emisores al manipular información.
- Instrumentos de apoyo para el manejo de información en salud mental.
- Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales - DSM-5.
- Herramientas de apoyo para el manejo de la información.

Módulo 4: Derechos y responsabilidades en el entorno digital

En este módulo se buscaría discutir la actuación de los usuarios de las redes sociales como consumidores y productores de información, reflexionando sobre las consecuencias y posibles repercusiones de sus acciones. Se analizaría el marco ético y legal de su actuación, con respecto a los demás usuarios de las redes, así como con respecto a los medios que controlan esas redes.

Posibles temas a desarrollar:

- La doble responsabilidad como productores y consumidores de información (prosumidores).
- Derechos y obligaciones como usuarios de redes sociales.
- Aspectos éticos relacionados con el uso de la información.
- Aspectos éticos al publicar información.
- Marco legal.
- Información y ciudadanía.
- Netiqueta.

Módulo 5: Elementos de una estrategia de prevención

Este último módulo serviría para que los participantes afinen el rediseño de su red personal de comunicación y aprendizaje a través de las redes sociales, acompañando este rediseño con la declaración de nuevas actitudes y la identificación de nuevos y positivos hábitos que favorezcan la salud mental.

Posibles temas a desarrollar:

- Importancia de integrar una red personal de comunicación y aprendizaje amable y de confianza.
- Fuentes de información académica y científica sobre temas de salud mental.
- Evasión y eliminación de fuentes y personas tóxicas.
- Adopción de buenos hábitos en el uso de los diferentes medios.
- Explotando los aspectos benéficos de las redes sociales.
- Promoción de una cultura de *slow food* (filosofía de la calma) en información.

Las ideas planteadas aquí con respecto a un posible curso-taller, son sin duda seminales. Es necesario un mayor trabajo de diseño instruccional para afinar la secuencia de actividades, identificar los mejores materiales y las tareas más

adecuadas para favorecer el aprendizaje; faltaría además definir un sistema de evaluación para ponderar el aprovechamiento del taller y el cambio de actitudes de los participantes.

Qué requiere desarrollar el bibliotecario para participar exitosamente

La percepción, a título personal, es que el diseño y facilitación de un curso-taller, como el que aquí se propone, no implica retos muy diferentes para los bibliotecarios, sobre todo para quienes cuentan con experiencia en programas de alfabetización informacional. Las competencias pedagógicas y de organización son de gran utilidad.

Implica seguramente un conocimiento más detallado de las particularidades de algunas alfabetizaciones o literacidades que se han conceptualizado recientemente, y que de alguna manera podrían ser concomitantes con la alfabetización informacional en este esfuerzo, por ejemplo:

- Alfabetización científica.
- Alfabetización en noticias (*News literacy*).
- Alfabetización en salud (*Health literacy*).
- Alfabetización en medios y en información. (*Media and Information Literacy - MIL*).

Un proyecto de este tipo también implicará para el personal bibliotecario, el interactuar con profesionales de otras ciencias, como las ciencias de la salud y la psicología. Sin embargo, esto no es algo nuevo, especialmente para quienes realizan con frecuencia actividades de ALFIN.

Otro elemento que consideramos de gran importancia es conocer, aunque sea de manera general, los procesos de investigación científica y los elementos que otorgan calidad a esta investigación, lo cual está muy ligado con la calidad de la información generada.

Algo que también resultaría necesario, sería el familiarizarse con términos y conceptos básicos de la psicología y la salud mental. Algunos de los términos que sugerimos se consideren, entremezclando conceptos que se refieren a problemas con otros que se refieren a aspectos positivos, serían los siguientes:

- Ansiedad.
- Autoestima.
- Bienestar.
- Depresión.
- DSM-5.
- Estrés.
- Inteligencia emocional.
- Optimismo.
- Resiliencia.

- Satisfacción.
- Trastornos mentales.
- Violencia y abuso.

En este último aspecto, un tema que también parece conveniente precisar, hasta donde sea posible, sería identificar los límites y puntos de encuentro entre la psicología y la psiquiatría.

Conclusiones

En este trabajo se ha tratado de explorar la participación que bibliotecarios pueden hacer en la búsqueda de mejores niveles de salud mental para los usuarios de la información, especialmente para los que utilizan en gran medida las redes sociales. Se ha partido de considerar que en el entorno digital actual, la enorme cantidad de información, la velocidad con que circula, la conducta de algunos cibernautas, entre otros factores, pueden afectar la salud mental. Por ello, se propone un curso-taller a través de programas de ALFIN, complementado con las aportaciones de otras literacidades, como la alfabetización mediática e informacional, la alfabetización en salud y la alfabetización científica.

La salud mental es un tema de interés general y de creciente preocupación. Las bibliotecas deben seguir integrando y poniendo a disposición de los usuarios recursos de información de calidad sobre el tema, y colaborar a la educación y formación de hábitos saludables relacionados con estos mismos. Los bibliotecarios siempre han apoyado, de diversas formas, en la salvaguarda de la salud mental, pero pueden hacer una aportación mayor a través de programas de ALFIN. Con ello, tienen la oportunidad de participar en proyectos de gran beneficio y trascendencia social, como la Agenda 2030 de la ONU.

Referencias

- Hibbard, J. H., Peters, E., Dixon, A. and Tusler, M. (Aug. 2007). Consumer competencies and the use of comparative quality information: It isn't just about literacy. *Medical Care Research & Review*. 64 (4), pp. 379-394.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2017). Salud mental. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- International Federation of Library Associations and Institutions (2016). Acceso y oportunidades para todos. Cómo contribuyen las bibliotecas a la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. The Hague, IFLA
- Koltay, T. (2017) The bright side of information: ways of mitigating information overload, *Journal of Documentation*, 73(4), pp.767-775.
- La palabra “posverdad” entra al Diccionario de la Real Academia Española. (30 de junio de 2017). *Clarín Sociedad*. Recuperado de <https://www.clarin.com>

- com/sociedad/palabra-posverdad-entra-diccionario-rae_0_BJmid674Z.html
- Levula, A, y Harré, M. (2016). Social networks and mental health: an egocentric perspective, *Mental Health Review Journal*, 21(3), pp.161-173.
- López Ortiz, A. (5 de nov. de 2017). ¿Son las redes sociales una amenaza para la democracia? *Sin embargo.mx. Periodismo digital con rigor*. Recuperado de <http://www.sinembargo.mx/05-11-2017/3344469>
- Medina Mora, M. E. (2011). Medición de la salud mental. Ponencia presentada en Conferencia latinoamericana para la medición del bienestar y la promoción del progreso. Recuperado de <http://mfps.inegi.org.mx/Presentas/Dia2/Sesion3/Taller2/MaElenaMedinaMora.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (Dic. 2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Más sano, más justo, más seguro: la travesía de la salud mundial 2007-2017*. Ginebra: OMS.
- Piotrowski, N. A. (2016). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). *Salem Press Encyclopedia of Health*, Recuperado de Ebsco.
- Santos, V. et al. (2017). Treatment outcomes in patients with Internet addiction and anxiety. *MedicalExpress*, 4(2).
- SAT también devolverá impuestos por ir al psicólogo. (13 de enero de 2017). Recuperado de http://www.milenio.com/negocios/impuestos-sat-deducion-psicologos-nutriologos-hacienda-milenio-noticias_0_883711684.html
- Sorensen, K, et al. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(80), pp. 1-13.
- Tortella Feliu, M., et al. (2016). Retos en el desarrollo de intervenciones psicológicas y la práctica asistencial en salud mental. *Clínica y salud*, 27, pp. 65-71.