

# La atención plena o mindfulness en el quehacer bibliotecario

## The full attention or mindfulness in the librarian task

**Mariela Ferrada Cubillos**

Universidad Tecnológica Metropolitana, Santiago, Chile. Correo electrónico: mferrada@utem.cl

### Resumen

Este trabajo da a conocer en el ámbito profesional bibliotecario, una práctica llamada atención plena, con un enfoque laico. Se postula que la biblioteca es un instrumento del progreso espiritual laico, en esta línea de pensamiento, se presenta una mirada a los desafíos del bibliotecario como Bibliotecario Consciente, como contrapunto del Decálogo del Bibliotecario de Eco que presenta a un bibliotecario que padece de burnout.

La atención plena, conocida también como mindfulness, ofrece al practicante desde el manejo del dolor o el estrés, hasta la consecución indirecta de objetivos más cotidianos como la mejora de la atención y concentración en el estudio y o el trabajo, pues hay evidencias disponibles y testimonios en lo relativo a su contribución contra estos trastornos de la salud psicosocial y la reorientación de la vida y el trabajo.

Parece oportuno abrir la posibilidad a que el mindfulness sea empleada como una herramienta al auxilio de los bibliotecarios, para su desempeño profesional en las áreas de autocuidado, la prevención de patologías severas como el estrés o el llamado burnout, y el trabajo con colaborativo y la atención misma con los usuarios de biblioteca, tal como postulan los trabajos de Mastel, K., Innes, G. (2013), Moniz, R., (Moniz, R. et.al, 2015, Moniz, 2016), Wendy C. et. al., (2017), Charney, M., Colvin, J. (2017).

Por otra parte, se constata que la propia biblioteca actualmente en el mundo hispano, ofrece oportunidades para el estudio, práctica y difusión del mindfulness en la biblioteca, tanto en servicios de divulgación o en sus propias colecciones especializadas, dirigidas a los usuarios o lectores.

Se postula como conclusión que la práctica continua supone la oportunidad de estar abierto a apreciar y reconocer el llamado de la profesión a aprender y desaprender en el presente para ir con toda atención a co-crear las respuestas para un futuro viable de la biblioteca.

**Palabras clave:** Atención plena; Burnout; Bibliotecarios; Lector; Bibliotecas.

### Abstract

This work reveals in the professional librarian field, a practice called mindfulness, with a lay focus. It is postulated that the library is an instrument of secular spiritual progress, in this line of thought, it presents a look at the challenges of the librarian as Conscious Librarian, as a counterpoint to the Decalogue of the Eco Librarian that presents a librarian who suffers from burnout. Mindfulness, also known as mindfulness, offers the practitioner from the management of pain or stress, to the indirect achievement of more daily objectives such as improving attention and concentration in the study and / or work, as there is evidence available and testimonies with regard to its contribution against these disorders of psychosocial health and the reorientation of life and work.

It seems opportune to open up the possibility that mindfulness be used as a tool to help librarians, for their professional performance in the areas of self-care, the prevention of severe pathologies such as stress or the so-called burnout, and work with collaborative and same attention with library users, as postulated by the works of Mastel, K., Innes, G. (2013), Moniz, R., (Moniz, R.

et.al, 2015, Moniz, 2016), Wendy C et. al., (2017), Charney, M., Colvin, J. (2017).

On the other hand, it is noted that the library itself currently in the Hispanic world, offers opportunities for the study, practice and dissemination of mindfulness in the library, both in outreach services or in their own specialized collections, aimed at users or readers.

It is postulated as a conclusion that continuous practice involves the opportunity to be open to appreciate and recognize the call of the profession to learn and unlearn in the present to go attentively to co-create the answers for a viable future of the library.

**Keywords:** Mindfulness; Burnout; Librarian; Reader;, Library;

**Cita sugerida:** Ferrada Cubillos, M. (2020). La atención plena o mindfulness en el quehacer bibliotecario. *Revista Prefacio*, 4(4), 41-52



Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional [http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es\\_AR](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_AR)

*"La educación no cambia el mundo cambia a las personas que van a cambiar el mundo"*

Paulo Freire

En el "Decálogo del Buen Bibliotecario" de Umberto Eco, se nos ofrece una lectura de nuestro desempeño profesional, donde nos retrata como personas ansiosas por impedir cualquier acceso a la información y deseos por evitar todo lo posible contacto con el usuario o lector. Eco no hace devolución de una amarga mirada del quehacer bibliotecario, un trabajo profesional dedicado a dar servicios y prestar colecciones de excelencia, pero donde somos susceptibles de caer presa del agobio laboral, estrés o burnout.

Acorde a nuestro enfoque ético y profesional actual, celebro la iniciativa de colegas que han enfrentado el ejercicio de Eco, en su llamado Decálogo, para dar una mirada crítica pero propositiva de la profesión de bibliotecario. Mercedes Carroza hace una atenta revisión de propuestas de colegas de distintas procedencias y posteriormente escribe su propio Decálogo del Buen Bibliotecario (2015) o de Myrna Lee en su extensa reflexión y propuesta "El Decálogo y los bibliotecarios asesinos" (2016).

El Bibliotecario y la biblioteca que aspiran a la excelencia, buscan continuamente las oportunidades para encaminar a

nuevas rutas de acercamiento con sus usuarios, al desarrollo, establecimiento y promoción de programas que propicien el desarrollo de nuestra comunidad. Para evitar ser un bibliotecario asesino, (el decálogo de Eco, lo magnifica en maldad) debemos tener "LA VISIÓN" y trabajar para el máximo desarrollo de la misma.". Myrna Lee, 2016.

La reflexión acerca del llamado "Decálogo", es una oportunidad a celebrar a la biblioteca, y al oficio de bibliotecario, como instrumentos del progreso espiritual laico.

Una primera premisa del nuevo *Decálogo* del bibliotecario vendría a ser, esta que me permito proponer:

Premisa: La finalidad de una biblioteca es custodiar los libros para los lectores e impedir que la manipulación de las tecnologías sociales, los intereses de la industria y del mercado de la información, la inoperancia de las políticas de gobierno en cultura y educación, la falta de medios e infraestructura cultural, la intolerancia de cualquier tipo; social, credo, religión, sexual o de procedencia, les ocasionen daños irreparables en su derecho humano a contar con la información que necesitan para mejorar su calidad de vida espiritual,

intelectual, el acceso a la prosperidad en los ámbitos de la salud, económicos y como resultado co-crear la posibilidad de que este acceso a la información, le faculte para el pleno ejercicio de una ciudadanía informada y empoderada, que elija libremente el bien-estar en sociedad y la libertad y hermandad de los pueblos.

Son incontables los ataques a la privacidad, la dignidad y honra de las personas, que se esconden en los supuestos privilegios de la hiper-conectada sociedad de la información y comunicaciones (1), sin embargo los bibliotecarios debemos ser defensores de los ataques al acceso a la información o a la privacidad de la información de las personas. Somos testigos a diario de una moral, carente de pudor, en lo relativo al manejo indecoroso de la información, un ejemplo de ello es el caso Zuckerberg (2018). Esto nos mueve a la reflexión de que si no estamos dispuestos ser impecables con nuestro llamado profesional, seremos como el que observa la paja en el ojo ajeno, conviene recordar que ser testigo de esta época es un desafío que nos llama a ser consecuentes y conscientes de nuestro actuar en la vida privada y profesional.

Esta declaración de propósito, implica un posicionamiento ético desde un quehacer profesional que nos llama a ser Bibliotecarios Conscientes, y dado que la consciencia no puede ser impuesta, la tarea siempre es a título personal, donde el autoconocimiento, respeto, auto-regulación, fundarán las bases actitudinales para cultivar el *amor de sí, el amor al prójimo y hacer posible la amistad cívica* (2).

Esto viene a ser la consciencia personal donde somos responsables y testigos directos, como nos advierte Ajahn, es indispensable para no insultarnos a nosotros mismos; “Debido a que la gente no se observa a sí misma puede cometer toda suerte de malas acciones. No se fijan en sus propias mentes. Cuando la gente va a hacer algo malo tiene que mirar primero alrededor para ver si hay alguien

observando: “¿Me verá mi madre?” “¿Me verá mi esposo?” “¿Me verán mis hijos?” “¿Me verá mi esposa?” Si no hay nadie observando siguen adelante y lo hacen. Esto es insultarse a sí mismos. Dicen que nadie está mirando y rápidamente terminan con su mala acción antes de que alguien los vea. ¿Y qué pasa con ellos? ¿No son ellos un “alguien” mirando?”. Ajahn Chah Subhatto, [s.f.].

Leo en el fondo de la tasa, en el humo del cigarro, en las cartas echadas de este Decálogo, a un bibliotecario distópico, inmerso en una biblioteca de pesadilla, un bibliotecario que muere de su propia mano, abrazado por el llamado Burnout.

### El bibliotecario distópico

Un Bibliotecario de pesadilla,  
que sueña pesadillas circulares,  
en su propio infierno de papel,  
muere desangrado...

Un bibliotecario narciso al borde  
del suicidio,  
incapaz de ver la imagen del  
lector de carne y hueso,  
ese ángel del apocalipsis que  
sostiene el espejo de las redes...

El Ángel lector, unívoco, juega  
a degollar pesadillas,  
en sus dedos tiene suspendida la balanza  
de la vida o la muerte de  
la biblioteca misma...

El oficio de bibliotecario, la preparación y custodia de los libros y todo aquello de que nos da cuenta el “Decálogo”, existirá en tanto exista un lector vivo. El ejercicio del bibliotecario es un oficio alquilado, una danza relacional entre lector y bibliotecario, el desafío está en entender que, lo que deviene, es una oportunidad llena de abundantes beneficios y perspectivas de desarrollo, que será posible si estamos completamente presentes, aquí y ahora y con una ardiente paciencia.

Ajahn, maestro del budismo Theravāda, ilumina esta reflexión, me parece apropiado compartirla al final de este apartado, dado que la Biblioteca y el Lector se me aproxima como algo que nos es dado pero que no poseemos, sino que es por naturaleza impermanente:

Si nuestro cuerpo realmente nos perteneciera, obedecería nuestras órdenes, Si le decimos: “No envejecas”, o “Te prohíbo enfermarte” ¿nos obedecería? ¡No! No se da por aludido. Sólo alquilamos esta “casa”, no la poseemos. Si creemos que nos pertenece, sufriremos cuando tengamos que dejarla. Pero en realidad, no existe tal cosa como un yo permanente, no hay nada invariable o sólido a lo que nos podamos aferrar. Ajahn Chah Subhatto, [s.f.].

### La paradoja del Mindfulness

*“Solamente un libro vale la pena leer:  
el corazón”*

Ajahn Chah Subhatto

Si tuviera que definir el Mindfulness, diría hoy que es el arte de llegar a casa, a nuestro cuerpo y que la llave para entrada y la salida, es la respiración, ¿Que tan difícil puede ser?. La respuesta sería: tan difícil como hacer un estofado de tigre, metáfora que tomo prestada del Coaching, (suele emplearse al referirse a las creencias).

Como decía el maestro Ajahn; “Hay gente que nace y muere y nunca está consciente de su aliento entrando y saliendo de su cuerpo. Eso muestra cuán lejos viven de sí mismos”. Porque queríamos tomar ese camino que tiene tigres, monjes, gente rara con aire a incienso y además es trabajoso ¿ah?, según señalan los escépticos.

Acontece que algunos llegamos a él por estrés, por alguna crisis de pánico un día cualquiera, por el burnout o el sentimiento de estar quemado, por el dolor físico o psíquico, entre

otras posibles.

El dolor, no es algo que sorprenda ver en los practicantes iniciados, por ejemplo en las prácticas *Reducción del estrés basado en Mindfulness, REBAP o MSRS en su sigla en inglés.*

En hermosas palabras de Martínez Lozano “el dolor es el portero que nos conduce a estancias ocultas, a las que no entraríamos de ningún otro modo, pero que en realidad contiene tesoros muy valiosos. “. (Martínez Lozano 2007, en: Simón, V., 2011, p.79).

He aquí que nuestro cuerpo y nuestra mente nos ha pedido detenernos, respirar y soltar para vivir. Hace sentido entonces lo que nos dice Ajahn, en cuanto a que “El fortalecimiento de la mente no se hace moviéndola de aquí para allá así como se hace para fortalecer al cuerpo, sino llevándola a detenerse, a quietarse”. Ajahn Chah Subhatto

¿Que nos ofrece el Mindfulness? Aunque no está demostrado clínicamente, que quienes lo practican efectivamente sean cualitativamente más felices de quienes no lo practican, una consecuencia es Apreciar el momento presente, un inicio para vivir en Gratitude y estar Alegre por lo que es simplemente.

Apreciar, agradecer y estar alegre porque:

Si su mente es feliz, entonces usted es feliz en cualquier lugar al que vaya. Cuando la sabiduría se despierte dentro de sí, verá la Verdad dondequiera que mire, en todo lo que hay. Es como cuando usted aprendió a leer —usted ahora puede leer dondequiera que va. Ajahn Chah Subhatto., [s.f.]

Agradecer el momento presente, tan preciado, podemos verlo en el testimonio de la primatóloga Jane Goodall y su equipo en el año 2013, donde liberan a una Chimpancé llamada Wounda, que en el momento de ser libertada, busca a Jane para darle un abrazo al

partir. Que impecable dedicación de Jane y su equipo, un motivo que nos mueve a ser impecables con el servicio a nuestros usuarios y lectores de biblioteca.



Figura 1. Jane Goodall y Wounda. Fuente: La chimpancé que abrazó a Jane Goodall tras ser liberada da a luz a una cría en su hábitat natural. En: El País, 3 enero 2018. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2018/01/03/mundo\\_animal/1515008721\\_777910.html](https://elpais.com/elpais/2018/01/03/mundo_animal/1515008721_777910.html)

A continuación, me permito hacer algunas aproximaciones hacia la biblioteca, pues como se verá, el conocimiento de quienes están, ahora mismo, adoptando desde la práctica desde diversos escenarios al ámbito profesional bibliotecario existe y se aplica.

### Midfulness: que trae de nuevo una práctica antigua

Midfulness definido por Jon Kabat Zinn, fundador y director de la Clínica para Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts, lo define como prestar atención de una manera especial intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar.

Kabat Zinn, biólogo molecular, constató con evidencias clínicas (3), que las prácticas de atención plena, por un periodo de ocho semanas continuas, tenían excelentes resultados en la reducción del dolor crónico y el estrés.

Numerosos autores reportan que la presencia plena también significa que la mente está presente en la experiencia corpórea cotidiana. Las técnicas están diseñadas para sacar a la mente de sus teorías y preocupaciones, desde la actitud

abstracta, hacia la situación concreta del “ahora y aquí” de su propia experiencia. (Varela et al., 1992 En: Moreno Coutiño, Ana, 2012).

Los beneficios que la práctica ofrece dan cuenta que:

“la persona desarrolla la habilidad de, tranquilamente apartarse de los pensamientos y sentimientos durante las situaciones de estrés en lugar de engancharse en preocupaciones ansiosas u otros patrones negativos de pensamiento, que de otra manera podrían elevarse en un ciclo de estrés reactivo (Bishop, 2002).

Se logra estar presentes con nuestra experiencia, en un primer momento durante las prácticas meditativas y luego de manera extendida en la vida cotidiana”. (Moreno Coutiño, Ana, 2012, p. 4).

En el contexto terapéutico, se reconoce como una de las Terapias de la Nueva Generación, particularmente exitosa, pues:

es particularmente sensible al contexto y a las funciones de los fenómenos psicológicos, y no sólo a la forma, enfatizando el uso de estrategias de cambio basadas en la experiencia y en el contexto además de otras más directas y didácticas. Estos tratamientos buscan la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de tender a la eliminación de los problemas claramente definidos. Ana Moreno Coutino, 2012, p. 3.

Vicente Simón (2011), nos señala que, en lo relativo a la superación de eventos dolorosos o de conflicto personal, su efectividad se concentra en tres elementos: conciencia, de la experiencia, con aceptación.

**Lo que se requiere para iniciar una práctica:**

- 1.- Un sitio tranquilo

- 2.-Un momento oportuno
- 3.- Una posición cómoda, sentado en el suelo o en una silla (postura erguida de la columna preferentemente).

### Habilidades desarrolladas por la meditación.

Según Salzberg, 2011. (En: V. Simón, 2011, p.134.):

- 1.- Conciencia focalizada o concentración
- 2.- Conciencia de campo abierto o mindfulness
- 3.- Bondad amorosa o compasión

Si usted está interesado en el enfoque basado en la reducción del estrés, hay cursos en línea gratuitos que introducen en el llamado Programa Intensivo de Reducción del estrés basado en Mindfulness, creado en la década del 70 por Jon Kabat-Zinn, recomiendo dos de sus libros, los cuales usted podrá consultar en línea, pues hay practicantes que se han dado a la tarea de difundir su obra, por ejemplo; Vivir con plenitud las crisis (2009), Mindfulness para principiantes (2012), La práctica de la atención plena (2010).

### Cómo se inicia la práctica tradicional de atención plena

La meditación es una tarea difícil (4), requiere de una disciplina enraizada en la práctica continua, por esto aunque se trata de una actividad solitaria, en un inicio se requiere de asistencia en la instrucción inicial.

Es como si trataras de traspasar una pared tan densa que ningún rayo de luz puede traspasarla. Ahí estás sentado contemplando esa mole y diciéndote ¿Qué? Eso es lo que se supone debo atravesar?

En el enfoque de Chögyam Trungpa, la disciplina de la meditación es una práctica seria, comprometida y personal relativa a cómo aprender a estar aquí y tomar conocimiento consciente y aceptación de lo que simplemente es, agradecerlo y apreciarlo.

Comprometerse con una práctica que es tan precisa, concreta y personal aporta un sentimiento de felicidad sin ego, porque no se está glorificando a nadie, ni a uno

#### Tabla 1. Mindfulness: una selección.

##### Formación

MBSR Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena.

Enlace: <https://palousemindfulness.com/es/>

Mindfulness para regular emociones. Universidad de Málaga (pago sólo certificación)

Disponible: <https://miriadax.net/web/mindfulness-para-regular-emociones-programa-inteligencia-emocional-plena-3-edicion->

##### Recursos en línea

Audios en Youtube selección.

Enlace: <https://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios>

Biblioteca Mindfulness

Enlace: <https://www.sevillapsicoterapia.com/biblioteca-mindfulness>

Libros de Mindfulness Kabat-Zinn.

Enlace: <https://interser.ning.com/biblioteca/3-libros-de-mindfulness-del-maestro-jon-kabat-zinn?context=tag-jon+kabat-zinn>

##### Para Bibliotecarios

Mindful for Librarians <https://www.facebook.com/mindfullibrary/>

Fuente: Elaboración propia.

mismo ni a otro. Simplemente se está reconociendo que se ha establecido una relación auténtica entre la práctica de la meditación y usted. (Chögyam Trungpa, 2015, p.100)

1.- Elegir la actitud apropiada: simplemente ser. No espere que nada o algo ocurra...suelte las expectativas, no se juzgue, no corra.

2.- Siéntese en una silla o en una silla, sienta su cuerpo y experimente la respiración, sin apurarla ni manipularla. Ojos semi-cerrados, mentón levemente erguido.

3.- Opcionalmente contemple la posibilidad de sonreír, práctica que nos recomienda el maestro Thich Nhat Hanh.

4.- En meditación no es importante distinguir el cuerpo... la mente (5). Tendrá experiencias corporales todas son verdaderas, auténticas y directas.

#### **Otras prácticas posibles de meditación:**

Meditación en la comida, caminando, en movimiento, meditación sentado, acostado, meditación de indagación atenta para el control del estrés y la ansiedad (6). Estas prácticas de meditación en la vida cotidiana son posibles. Le recomiendo el libro "Felicidad" del maestro Thich Nhat Hanh, es muy claro y preciso en relatar estas experiencias, un libro verdaderamente conmovedor.

#### **Un bibliotecario mindfulness**

Mente de principiante, ávida de conocimiento, el mayor poder que tenemos los que amamos la profesión de bibliotecario, el poder de aprender y desaprender. Quizás por esto esta práctica ha tenido fervientes defensores en la ciencia y ahora en la profesión bibliotecaria, testimonio de esto son los trabajos de Mastel, K., Innes, G. (2013) (7), Moniz, R. (8) (Moniz, R. et. al, 2015, Moniz, 2016), Wendy C. (9) ... et. al., (2017), Charney, M., Colvin, J.

(10)(2017).

Nuevos tiempos y nuevas sensibilidades han permitido que las prácticas de atención plena o mindfulness lleguen a la Biblioteca más allá de sus colecciones y servicios de la Biblioteca, sino que también, sea empleada activamente como una herramienta para que los bibliotecarios la utilicen en su autocuidado y en la prevención de patologías severas como el estrés o el llamado burnout, dado que es reconocida, como una de las Terapias de la Nueva Generación disponibles para la lucha contra estos trastornos de la salud psicosocial y la reorientación de la vida y el trabajo.

Midfulness está en el interés de las asociaciones profesionales norteamericanas, las que ha realizado formaciones en línea dirigidas expresamente a la comunidad bibliotecaria. Es así que la American Library Association (ALA) ha impartido un curso de cuatro semanas en el año 2016 (11) y la South Central Regional Library Council (SCRLC) en el año 2017, organizó una formación en la modalidad de webinars (12).

Estos cursos fueron dirigidos por Richard Moniz y Martin House, ambos bibliotecarios, mantienen una práctica personal de meditación, a la que llegaron por diversos motivos personales, (los cuales relatan en el webinar del 12 jun, 2017 de la SCRLC), y como han visto sus beneficios y han corroborado que otros miembros de la comunidad profesional que lo practican, han decidido abrir un grupo de Facebook para bibliotecarios <https://www.facebook.com/mindfullibrary/>, y por otra parte, se han unido para dar formaciones en línea y hacer conocida las prácticas de mindfulness en la comunidad profesional bibliotecaria en general, proporcionando con ello los pasos concretos para hacer frente al estrés en el lugar de trabajo, especialmente a través de la adopción de la atención plena en general, con énfasis en cómo se relaciona con el personal de la biblioteca en todo tipo de bibliotecas, con la propuesta concreta de cómo se puede utilizar,

a nivel personal, para mejorar la manera de enfocarse, con el fin de mejorar la visión del trabajo bibliotecario y de la propia vida en general.

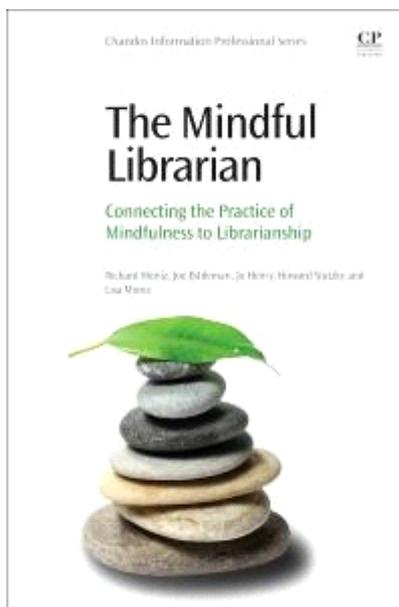


Figura 2. The Mindful Librarian.

### **Mindfulness: aproximaciones al quehacer bibliotecario en el mundo hispano**

La práctica de atención plena puede mantenernos centrados en lo que realmente es el corazón del servicio bibliotecario. La práctica personal nos promete además disponer de mejores recursos personales para manejar el estrés laboral que implica el trabajo en tareas que requieren atención así como en manejar el desgaste de trabajar con público, posible fuente de burnout. Así lo han entendido los colegas españoles, cada cierto tiempo, se puede ver las ofertas de este tipo de programas de mindfulness (13), o conferencias prácticas.

El programa “Curso mindfulness en las bibliotecas” ofrece una interesante lectura acerca de esta práctica profesional, que es la lectura, con un nuevo hábito deseable de adquirir, el mindfulness;

En la actualidad, debido a la rapidez con la que se suceden los cambios vivimos

con más estrés cada día, siendo la causa de muchas enfermedades físicas y otras de naturaleza psicológica. Es también el responsable de muchos conflictos con los demás. Indudablemente el estrés ha cambiado la forma de vivir y de relacionarnos, empeorando la calidad de nuestras vidas. Sin embargo podemos aprender estrategias para prevenirlo y manejarlo de forma efectiva, como la práctica del mindfulness. Por otro lado sabemos que leer favorece la concentración [...] “Al igual que nos cuidamos y vamos cada vez más al gimnasio, deberíamos dedicar media hora diaria a la lectura”, sostiene el escritor Emili Teixidor [...]. El mindfulness y la lectura son muy buenos amigos. Así pues los bibliotecarios practicamos y trabajamos la lectura y ¿el mindfulness?”. Carmen Morales Baena, 2016.

El entusiasmo por la meditación para co-crear nuevas oportunidades para relacionar la biblioteca con el usuario, es una realidad, así nos lo da cuenta esta iniciativa del año 2017 de la Biblioteca Álvarez Galán de Salinas (14), en Castellón España;

La biblioteca Álvarez Galán de Salinas [tiene] en marcha el proyecto “Salinas, mar en calma”, con el que se adentran dentro del mindfulness, siempre uniéndolo al mundo de la literatura y el teatro. [...] El proyecto se une a otras actividades de mindfulness que se están llevando a cabo en el concejo. En la biblioteca pretenden añadir las a través de los cuentos, poniendo en marcha lo que denominan como medita cuentos, relaja cuentos y respira cuentos.

La oferta por el estudio, práctica y difusión del mindfulness en la biblioteca (15), en servicios o colecciones, así como conferencias prácticas (16), dirigidas a los usuarios o lectores, es una realidad constatable en la ofertas de servicios y colecciones de las bibliotecas en la actualidad, y parece ser una oportunidad para dar aire fresco a nuestra forma de relacionarnos

con nosotros mismos y la comunidad a la que servimos.

Estas iniciativas, nos llaman a ser más creativos y muestran el camino a una práctica posible; mindfulness en la biblioteca.

Postulo que la práctica continua de la atención plena o mindfulness, supone la oportunidad para los bibliotecarios, (así como de nuestros compañeros de jornada profesional; técnicos, personal administrativos, auxiliares de apoyo), de estar abierto a apreciar y reconocer una práctica que siempre es personal y única, pero que está llamada, al mismo tiempo, a ser una práctica relacional, del buen vivir y bienestar con uno mismo y con otros.

### **A modo de conclusiones: una llamada a la atención plena**

Tanto como se es por dentro se es por fuera, nos señalan los maestros de meditación, por esta razón es deseable procurar ser impecable en los actos y las palabras, pues nuestro oficio está llamado a ser un custodio de la información de valor para la humanidad y, por estos días con mayor énfasis, de los derechos y la privacidad de información de nuestros usuarios, esto nos exige como bibliotecarios ser Bibliotecarios Conscientes, capaces de fundar las bases de la legitimidad y adecuación profesionales en los tiempos actuales, las que serán puestas a prueba en el servicio de nuestros usuarios de la Biblioteca.

La aplicación de la atención plena, tanto en la vida como en el trabajo del bibliotecario consciente, será consecuencia de construir una disciplina en la atención plena. Creemos que esta atención plena, será capaz de influir enormemente en la praxis, toda vez que clarifica nuestro actuar, ya sea en la toma de decisiones, en el trabajo colaborativo, en el contexto de la organización, y en el actuar frente al usuario, siendo una condición inexcusable, el cumplir con la expectativa de credibilidad técnica y moral del bibliotecario, quién deberá

responder por la validez de los razonamientos o juicios que fundamentan las prácticas y las políticas que proponga, ejecute y comunique a sus pares y/o colaboradores y a la comunidad a la que sirve.

El llamado a pensar la biblioteca y el oficio del bibliotecario, con atención plena, está en el aire, está en las redes y en las propias bibliotecas. Hoy estamos llamados a ser conscientes del observador que el lector o usuario está siendo, y al mismo tiempo, observar-nos y observar nuestras prácticas, para no espantar-nos nuevamente con una pesadilla de Decálogo 2.0 al estilo de Eco.

Queremos que la profesión de bibliotecario se convierta, en una práctica consciente y atenta a los desafíos de las tecnologías y la sociedad de la información, que requiere estar enteros, sanos espiritual y psicosocialmente para, con toda atención, co-crear junto con nuestros usuarios o lectores, las respuestas para un futuro viable de la biblioteca.

### **Referencias bibliográficas**

- ALA (2016) New eCourse: Mindfulness for Librarians. Recuperado de <http://www.ala.org/news/member-news/2016/11/new-ecourse-mindfulness-librarians>
- Bhante G., Henepola. (2017) El libro del mindfulness. Barcelona: Kairós.
- Charney, M., Colvin, J. (2017) In IFLA WLIC. Recuperado de [https://works.bepress.com/charney\\_madeleine/89/download/](https://works.bepress.com/charney_madeleine/89/download/)
- Ferrada, Mariela. (2018). La promesa del coaching. Santiago de Chile: UTEM. Recuperado de <https://sitios.vtte.utem.-cl/editorial/wp-content/uploads/sites/3/2018/04/libro-utem-la-promesa-del-coaching-hacer-cambios-conscientes-para-vivir-de-manera-mas-plena.pdf>

- Gálvez Galve, Juan José. (2013). Atención plena : revisión. Medicina naturista. V. 7, 1. pp. 3-6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4128513>
- La chimpancé que abrazó a Jane Goodall tras ser liberada da a luz a una cría en su hábitat natural. En: El País, 3 enero 2018. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2018/01/03/mundo\\_animal/1515008721\\_777910.html](https://elpais.com/elpais/2018/01/03/mundo_animal/1515008721_777910.html)
- Kabat Zinn, Jon. (2012). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós. Recuperado de <http://segundosilva.com.ar/segundosilva/wp-content/uploads/2016/02/Kabat-Zinn-Jon-Mindfulness-para-principiantes.pdf>
- Kabat Zinn, Joh. (2010). La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairós. Recuperado de [https://api.ning.com/files/-v98M5clTbIlgV638iFJI1lp-7t7WSuDN-gltzqL07aZIIcQN\\*xtyuktXP4wyavgp2EbreoLXKN0tfgCY1P9TDrNvBqOJcdiLaz/KabatZinnJonLaPracticaDeLaAtencionPlena.pdf](https://api.ning.com/files/-v98M5clTbIlgV638iFJI1lp-7t7WSuDN-gltzqL07aZIIcQN*xtyuktXP4wyavgp2EbreoLXKN0tfgCY1P9TDrNvBqOJcdiLaz/KabatZinnJonLaPracticaDeLaAtencionPlena.pdf)
- Kabat Zinn, Joh. (2009). Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós. Recuperado de [https://api.ning.com/files/v98M5-clTbljmi5\\*X68DNMZDx1f\\*sP6yjXr-Bx9QojViEhCyBs2pRy0\\*-pH2Kz7Jqf59R Rnp4qchihXjHeZ0wkDRDx6kuIxs\\*i/KabatZinnJonVivirconplenitudlascrisis.pdf](https://api.ning.com/files/v98M5-clTbljmi5*X68DNMZDx1f*sP6yjXr-Bx9QojViEhCyBs2pRy0*-pH2Kz7Jqf59R Rnp4qchihXjHeZ0wkDRDx6kuIxs*i/KabatZinnJonVivirconplenitudlascrisis.pdf)
- La pregunta que puso en apuros a Zuckerberg frente al Congreso #Emol. Recuperado de <http://www.emol.com/noticias/Tecnologia/2018/04/11/902035/Escandalo-de-privacidad-en-Facebook-Las-preguntas-que-pusieron-en-apuros-a-Mark-Zuckerberg-frente-al-Congreso.html>
- Lee, Myna. (2016). El decálogo y los bibliotecarios asesinos. Blogtecaros. Recuperado de <http://www.infotecarios.com/decalogo-los-bibliotecarios-asesinos/>
- Martí S., Miguel.(2017). Amistad y reconocimiento sobre la philia aristotética. Lo que Aristóteles vio y Hegel pasó por alto. Contrastes: Revista internacional de filosofía. V.12, 2, pp. 37-49. Recuperado de <http://www.revistas.uma.es/index.php/contrastes/article/view-File/3755/3489>
- Mercedes Carroza. (2015). Decálogo del buen Bibliotecario. Blogtecaros <https://www.blogtecaros.es/mercedes-carrascosa/decalogo-del-buen-bibliotecario/>
- Moreno Coutiño, Ana. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. Revista internacional de Psicología. 12, 1. Recuperado de [https://issuu.com/-nelsonruiz28/docs/66-256-1-pb\\_\\_1\\_](https://issuu.com/-nelsonruiz28/docs/66-256-1-pb__1_)
- Mastel, K., Innes, G. (2013). Insights and Practical Tips on Practicing Mindful Librarianship to manage stress. LIBRES: Library and Information Science Research Electronic Journal. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/9f5fd1f468538834b-db2d4f0c810cbb7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=55435>
- Moniz, Eshleman ... et al. (2016). The Mindful Librarian: connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship. Amsterdam : Elsevier
- Moniz, R. (2016). Stressors and librarians: How mindfulness can help. College & Research Library. V.77, 11. Recuperado de <https://crln.acrl.org/index.php/crl-news/article/view/9582/10952>
- SCRLC. (Jun. 12, 2017). Webinars En: Youtube Mindfulness for Librarians. South Central Regional Library Council.

[video 1:10:07 mn.]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-FKxRkI6-98M>

Simón, Vicente. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello.

Trungpa, Chöyam. (2015). *Mindfulness en acción*. Barcelona: Kairós.

Wendy C. Doucette, Rebecca L. Tolley, ... et. Al. (2017). Using Civility in the Form of Mindful Speech and Action to Cultivate Empathy Among Library Employees, in Samantha Schmehl Hines, Miriam L. Matteson (ed.). *Emotion in the Library Workplace (Advances in Library Administration and Organization, V.37)* Emerald Publishing Limited, pp. 167–187. Recuperado de <https://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/S0732-067120170000037009>

### Índice de citas al pie de página

1.- Escándalo de privacidad en Facebook : la pregunta que puso en apuros a Zuckerberg frente al Congreso. Recuperado de <http://www.emol.com/noticias/Tecnologia/2018/04/11/902035/Escandalo-de-privacidad-en-Facebook-Las-preguntas-que-pusieron-en-apuros-a-Mark-Zuckerberg-frente-al-Congreso.html>

2.- Martí S., Miguel. (2017). Amistad y reconocimiento sobre la philia aristotética. Lo que Aristóteles vió y Hegel pasó por alto. *Contrastes: Revista internacional de filosofía*. V.12,2, pp. 37-49. Recuperado de <http://www.revistas.uma.es/index.php/contrastes/article/view-File/3755/3489>

3.- Véase para un panorama de estos hallazgos Gálvez G., Juan José. (2013). *Medicina naturista*. V.7,1. pp. 5-8. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4128513>

4.- La meditación es una tarea difícil porque se trata de una actividad solitaria. Es como si trataras de traspasar una pared tan densa que ningún rayo de luz puede traspasarla. Ahí estás sentado contemplando esa mole y diciéndote *Qué? Eso es lo que se supone debo atravesar?*”. Bhante G., Henepola.(2017) *El libro del mindfulness*. Barcelona: Kairós. p.108.

5.- Advertencia: en meditación todo lo que ocurre en la mente es pensamiento discursivo. "Esto es pensamiento esto es pensamiento esto es pensamiento". Todo en pensar, ni bueno ni malo, ni correcto ni incorrecto. (Chöyam Trungpa. 2015, pp. 104-107)

6.- Una propuesta de estos ejercicios puede encontrar en Ferrada, Mariela. (2018). *La promesa del coaching*. Santiago de Chile: UTEM. Recuperado de <https://sitios.vt-te.utem.cl/editorial/wp-content/uploads/sites/3/2018/04/libro-utem-la-promesa-del-coaching-hacer-cambios-conscientes-para-vivir-de-manera-mas-plena.pdf>

7.- Mastel, K., Innes, G. (2013). Insights and Practical Tips on Practicing Mindful Librarianship to Manage Stress. In: *LIBRES: Library and Information Science Research Electronic Journal*. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/9f5fd1f468538834b-db2d4f0c810cbb7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=55435>

8.1.- Moniz, Eshleman, Joe, Henry, J., et.al. (2015). *The Mindful Librarian: Connecting the Practice of Mindfulness to Librarianship*. Amsterdam : Elsevier

8.2.- Moniz, R. (2016) *Stressors and librarians: How mindfulness can help*. In: *College & Research Library*. V., 77, 11. Recuperado de <https://crln.acrl.org/index.php/crlnews/article/view/9582/10952>

- 9.- Wendy C. Doucette, , Rebecca L. Tolley, ... et. al. (2017). Using Civility in the Form of Mindful Speech and Action to Cultivate Empathy Among Library Employees, in Samantha Schmehl Hines ,Miriam L. Matteson (ed.) Emotion in the Library Workplace (Advances in Library Administration and Organization, V. 37. Emerald Publishing Limited, pp. 167–187. Recuperado de <https://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/S0732-067120170000037009>
- 10.- Charney, M., Colvin, J. (2017) In IFLA WLIC. Recuperado de [https://works.bepress.com/charney\\_madeleine/89/download/](https://works.bepress.com/charney_madeleine/89/download/)
- 11.- ALA (2016) New eCourse: Mindfulness for Librarians. Recuperado de <http://www.ala.org/news/member-news/2016/11/new-ecourse-mindfulness-librarians>
- 12.1.- SCRLC. (Jun. 12,2017) Webinars en Youtube Mindfulness for Librarians. South Central Regional Library Council. [video 1:10:07 mn.]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-FKxRkI6-98M>
- 12.2.- SCRLC. (2017) Mindfulness for Librarians. Recuperado de <https://scrlc.org/events/view/5831>
- 13.- Curso Mindfulness en las bibliotecas. Asociación Andaluza de Bibliotecarios. Docente Carmen Morales Baena. Bibliotecaria y psicóloga, por la Universidad de Granada. Experta en Inteligencia Emocional y Coaching Personal, por la Escuela de Inteligencia. Facilitadora de Mindfulness (MBSR). Recuperado de <https://www.aab.es/app/download/26896143/FICHA+CURSO+MINDFULNESS.pdf>
- 14.- Biblioteca Pública Municipal Bernardo Álvarez Galán de Salinas (2017). Salinas, mar en calma : Mindfulness en la biblioteca. Recuperado de <http://www.biblioasurias.com/salinas-mar-en-calma-mindfulness-en-la-biblioteca/>
- 15.- Universidad Pontifica de Salamanca. (10,02,2017) Éxito de asistencia en el taller sobre Mindfulness organizado por la Biblioteca. Recuperado de <https://www.upsa.es/noticias/detalle-noticia/index.php?idNoticia=10786>
- 16.- Biblioteca Municipal Pablo Neruda. Conferencia Sesión de introducción al mindfulness. (29/05/2017). Recuperado de [http://www.comiendopipas.com/Imagenes/Temporales/cp1\\_036635.jpg](http://www.comiendopipas.com/Imagenes/Temporales/cp1_036635.jpg)