

Taller: Del scroll al libro: compartir lecturas para una desintoxicación digital

Imparte: Mary Carmen Rivera Espino

1. Justificación

El taller "Del Scroll al libro: Compartir lecturas para una desintoxicación digital", presentado en la FIL Guadalajara, en el marco del Coloquio Internacional de Bibliotecarios, aborda la sobrecarga cognitiva y el deterioro de la lectura profunda causados por la hiperconectividad.

Su propósito es evolucionar el rol del personal bibliotecario: de un gestor de información a un promotor del bienestar emocional ; respaldada por evidencia neurocientífica que demuestra que seis minutos de lectura en papel reducen el estrés en un 68% y restauran la atención, esta propuesta de nueve horas, utiliza una metodología 80% práctica centrada en cuentos cortos, bitácoras y dinámicas colectivas.

De este modo, las personas participantes transitan de la dispersión a la calma concentrada y co-diseñan proyectos para transformar sus bibliotecas de origen, en refugios analógicos de alto impacto comunitario.

2. Ficha técnica del taller

Marco del Evento		FIL Guadalajara, Coloquio Internacional de Bibliotecarios
Público objetivo	Bibliotecarios, gestores culturales y profesionales de la información.	
Duración total	9 horas (estructurado en tres módulos prácticos de tres horas cada uno)	
Enfoque metodológico	Altamente práctico 80% práctica experiencial, 20% fundamentación científica. Uso de cuentos y relatos cortos como catalizadores emocionales.	
Perfil del participantes	Personas que quieran explorar el retorno a la conexión más profunda sin tecnología	

3. Objetivo general:

Establecer un espacio seguro de biblioterapia y lectura compartida que sirva como herramienta de desintoxicación digital, permitiendo a las personas participantes,

reducir la sobrecarga informativa, restaurar la capacidad de atención y promover el bienestar emocional a través del reencuentro con el libro físico y el diálogo transformador.

4. Contenido :

Módulo 1. El diagnóstico analógico y la lectura (3 hrs.)

Objetivo: Romper la inercia digital y generar conciencia sobre el apego al celular.

Módulo 2. EL refugio del cuento: biblioterapia en acción. (3 hrs.)

Objetivo: Entrenar la atención sostenida e identificar distractores internos.

Módulo 3. Creando oasis analógicos para mi biblioteca (3 hrs.)

Objetivo: Identificar las necesidades reales de desintoxicación digital para mi comunidad