

Recientemente he aprendido sobre algo que no conocía antes: la psicología positiva, “un campo que estudia los rasgos, experiencias e instituciones que permiten a los individuos y las comunidades prosperar”. Me llamó la atención a través de un documento técnico colaborativo publicado en noviembre por el Proyecto de Humanidades y Florecimiento Humano dentro del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania y la Biblioteca Pública de Nueva York. El estudio titulado [Bibliotecas y Bienestar, un estudio de caso de la Biblioteca Pública de Nueva York](#), utiliza datos de encuestas e investigaciones para resaltar “el impacto positivo de las bibliotecas públicas en el florecimiento individual y colectivo”.

Este informe utiliza las cinco características del modelo “**PERMA**” de la psicología positiva, Emociones positivas, Involucramiento, Relaciones, Significado y Logro, como lente que indica el impacto que tienen las bibliotecas en el bienestar de una persona y de la comunidad. Puede leer el informe en el enlace de arriba si desea conocer los detalles, pero en resumen, el estudio encuentra tres “etapas” de florecimiento respaldadas por las bibliotecas:

- 1) Las bibliotecas crean una base para el bienestar, brindando a sus usuarios una “sensación de estabilidad, seguridad, refugio y paz”.
- 2) Las bibliotecas fomentan los elementos centrales del bienestar generando comodidad y alegría, fomentando la conexión, el cuidado y el apoyo, y encontrando significado y propósito.
- 3) Las bibliotecas promueven el desarrollo personal más allá del bienestar al apoyar el crecimiento y la expansión personal.

Es cierto que si estás leyendo esto, probablemente ya sepas que tus bibliotecas apoyan tu bienestar sin tener que leer un informe al respecto. Sin embargo, como director de biblioteca, quiero gritar esto a los cuatro vientos porque este tipo de investigación por encuesta es bastante poco común. Al contar nuestras historias, a menudo tenemos que recurrir al recuento de transacciones de artículos prestados, programas asistidos y horarios de apertura para reflejar nuestro impacto en la comunidad. Estos números son importantes, pero las encuestas que indican resultados como “el 74% de los encuestados informaron que el uso de la biblioteca afecta positivamente cuán equipados se sienten para enfrentar el mundo” son un tesoro, porque sabemos que es cierto y habla del “por qué” de la razón de ser de las bibliotecas y nuestro trabajo.

Nos encantaría escuchar de parte de ustedes y saber cómo creen que las Bibliotecas Públicas de Santa Cruz apoyan su bienestar. Mientras tanto, voy a demostrar uno de los hallazgos del informe, que las bibliotecas promueven el “compromiso con el mundo a través del descubrimiento, la inspiración y el enriquecimiento”, indicándoles nuestra lista de lecturas “[Libros favoritos del 2024 del personal](#)”. Compilada por el personal de todas nuestras sucursales, esta lista de excelentes lecturas seguramente les inspirará, provocará y se sumará a su pila personal de lecturas pendientes. El título que agregué este año es “*Tardes y fines de semana*” de Oisín McKenna.

¡Feliz año nuevo y esperamos verles en sus bibliotecas locales muchas veces en el 2025!