

# LECTURA Y ESPIRITUALIDAD: LA EXPERIENCIA DE LA PANDEMIA<sup>a</sup>

## Reading and spirituality: the experience of the pandemic

Artículo de investigación

DOI: <https://doi.org/10.21501/23461780.4793>

Recibido: septiembre 5 de 2023. Aceptado: mayo 29 de 2024. Publicado: septiembre 11 de 2024

*Vanina Papalini\**

*Melisa Maina\*\**

### Resumen

El objetivo de este artículo es analizar la práctica de la lectura durante la pandemia del COVID-19, profundizando en sus sentidos para la población de Córdoba, una gran urbe de Argentina. Bajo la premisa de que la lectura es una práctica cultural de trabajo subjetivo, establecemos su relación con la espiritualidad. Construimos el objeto de estudio a partir de un desarrollo conceptual propio y distintos tipos de referencias empíricas: revisamos las recomendaciones de la OMS durante la

<sup>a</sup> La información utilizada para este texto se recolectó a través de la encuesta denominada “Actividades culturales en Córdoba. El impacto de la pandemia”, realizada durante el tercer y cuarto fin de semana de mayo de 2021. Para profundizar esos datos, se realizaron cuatro grupos focales durante septiembre y octubre de 2022 que abordaron las experiencias de los participantes en las actividades culturales. Otros dos grupos fueron orientados específicamente a la lectura. Las dos instancias forman parte del proyecto de investigación “Las tramas de la cultura”, acreditado y financiado por la Universidad Nacional de Córdoba.

\* Doctora en Ciencias Sociales, *Docteur en Sciences de l'Information et de la Communication*, Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad (CONICET y UNC). Córdoba, Argentina. Pertenece al Equipo de investigación: Las tramas sociales de la cultura III, Córdoba, Argentina. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9229-9895> Correo electrónico: [vaninapapalini@gmail.com](mailto:vaninapapalini@gmail.com)

\*\* Doctora en Estudios Sociales de América Latina, Línea Socioantropología de la educación (UNC), Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad (CONICET y UNC). Córdoba, Argentina. Pertenece al Equipo de investigación: Las tramas sociales de la cultura III, Córdoba, Argentina. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9738-9491> Correo electrónico: [melisa.maina@mi.unc.edu.ar](mailto:melisa.maina@mi.unc.edu.ar)

pandemia, analizamos los resultados de una encuesta propia y profundizamos en el sentido de los datos sobre la lectura en pandemia a través de grupos focales organizados según variables etarias. En este artículo analizamos dos segmentos: jóvenes (18-23) y adultos (51-59). En las respuestas de la encuesta, la lectura ocupa el segundo lugar entre las actividades culturales habituales. La Biblia fue el libro más mencionado, con un registro del 10,5%. En segundo lugar, se ubicaron los libros de autoayuda. Según surgió de los grupos focales, el recurso a las lecturas de orientación subjetiva fue estimulado por la crisis existencial que produjo la pandemia. Se refuerza así la tesis del aumento de las tasas de lectura en contextos de encierro, así como la tendencia a la apropiación terapéutica de textos sagrados en condiciones subjetivas cruciales.

## Palabras clave

Biblia; Cultura; Espiritualidad; Lectura; Pandemia; Subjetividad.

## Abstract

The aim of this article is to analyze the practice of reading during the COVID-19 pandemic and to study in more detail its meanings for the population of Córdoba, a large city in Argentina. Under the assumption that reading is a cultural practice which allows subjective work, we establish its relationship with spirituality. We build the object of study based on our own conceptual development as well as different types of empirical references: we review the WHO recommendations during the pandemic, we analyze the results of our own survey and we examine the meaning of data on reading during the pandemic through focus groups organized according to age variables. In this article we analyze two age segments: young people (18-23) and adults (51-59). The survey information indicates that reading ranks second among current cultural activities. The Bible is the most mentioned book; it is recorded in 10.5% of the responses. Self-help books take second place. As emerged from the focus groups, the use of subjectively oriented readings was stimulated by the existential crisis produced by the pandemic. This reinforces the thesis that reports increase in reading rates during confinement situations as well as the tendency towards the therapeutic turn to sacred texts in crucial subjective conditions.

## Keywords

Bible; Culture; Pandemic; Reading; Spirituality; Subjectivity.

## Introducción

La irrupción del COVID 19 produjo nuevos acontecimientos y visibilizó procesos sociales que no aún se han terminado de analizar. En distintos campos—laboral, sanitario, psicosocial, tecnológico— la pandemia dejó transformaciones persistentes. Sociabilidad acotada, impedimentos a la circulación, crecimiento del número de defunciones y enfermedades, pérdidas de seres queridos y aun la posibilidad de la muerte repercutieron sobre la afectividad y el equilibrio psicofísico. Si, siguiendo las conocidas tesis de Sigmund Freud (2015), la sublimación, como mecanismo capaz de reconducir pulsiones, produce cultura, la afección y la aflicción causadas por la crisis sanitaria pudieron encontrar en ese campo una forma de expresión. De allí el interés de auscultar lo ocurrido en la cultura: aparece como un espacio directamente comunicado con las sensibilidades.

En un acotado período de apenas dos años (2020-2021), las especulaciones en torno a la actividad cultural expresaron consecutivamente dos posiciones bien diferenciadas. Al inicio, surgieron voces cargadas de expectativas optimistas que veían en la instancia del confinamiento forzado la posibilidad de expansión de actividades tales como la lectura, la asistencia a conciertos en línea o la visita digital a museos (García-Mejía, 2022; Hernández Reyes *et al.*, 2023), es decir, se presupuso el fortalecimiento de la cultura gracias al mayor tiempo en el hogar y a través de su mediatización tecnológica. Ya más avanzada la pandemia y sobre su finalización, se recolectaron datos de que la ampliación de la actividad cultural no se verificó completamente: el reemplazo de las actividades presenciales por las virtuales fue efímero (Papalini *et al.*, 2022). Sin embargo, los indicadores sobre la lectura y el visionado de películas y series parecen efectivamente haber crecido durante este período. En efecto, algunas investigaciones (Moguillansky *et al.*, 2020; Kantar Ibope Media, 2020; Salas Tonello *et al.*, 2021; Boito *et al.*, 2022; Maina y Angelozzi, 2022, Papalini *et al.*, 2023) señalan que, durante la pandemia, el cine y las series, reproducidos a través de plataformas o por *streaming*, ganaron terreno en la predilección de la población, cumpliendo la función de entretenimiento.

A diferencia de otras actividades culturales, y de manera semejante a la reproducción audiovisual en el hogar, la práctica de la lectura no se vio demasiado afectada por las restricciones de circulación y reunión; por el contrario, las condiciones de confinamiento y distanciamiento fueron propicias para su crecimiento. Se constataría así la tesis postulada por Joellé Balhoul (2002), y confirmada en otras investigaciones (Pérez Pulido, 2001; Pierini *et al*, 2006), de que la tasa de lectura aumenta en contextos de encierro. Sin embargo, este dato nada nos dice sobre su función: ¿satisfizo, al igual que películas y series, la necesidad de entretenimiento, o se dirigió a esas incertidumbres y experiencias excepcionales movilizadas por la inédita situación? La respuesta está asociada no solo al tiempo de lectura o la cantidad de lectores, sino también al género de los textos escogidos y a las emociones que estos son capaces de movilizar. ¿Qué tipo de obras fueron las elegidas en este particular período? ¿Hay alguna relación entre estas obras y las apprehensiones que generó la pandemia? ¿Se comprenden mejor las circunstancias subjetivas atravesadas a partir de estas elecciones?

El objetivo de este artículo es, entonces, analizar la práctica de la lectura durante la pandemia del COVID-19, explorando su relación con la dimensión subjetiva. Tomamos como caso de análisis la población de Córdoba, Argentina. Examinando la subjetividad, accedemos a una dimensión específica como es la espiritualidad, en ese lugar en donde lo íntimo se comunica con la trascendencia. Con la intención de abonar una comprensión matizada y rica del proceso subjetivo marcado por la pandemia, construimos un objeto de estudio complejo a partir de múltiples entradas. En primer lugar, establecemos conceptualmente la relación entre lectura y subjetividad, tensionada en relación con el excepcional contexto sanitario. Revisamos las recomendaciones de un actor clave durante la pandemia, la Organización Mundial de la Salud (OMS), plasmadas en documentos institucionales, y examinamos otros antecedentes. Por último, desarrollamos nuestras propias referencias empíricas: analizamos los resultados de nuestra encuesta sobre participación cultural en Córdoba, realizada en 2021, y profundizamos en el sentido de la práctica de la lectura en pandemia a través de grupos focales que fueron parte de esta investigación.

Esperamos contribuir no solo al conocimiento de esta etapa crítica, sino también a la comprensión de la lectura como una actividad capaz de retejer la articulación entre subjetividad y objetividad, entre la persona y el mundo circundante, en particular, cuando este se convierte en fuente de desasosiego y angustia.

## Articulaciones conceptuales claves: lectura y subjetividad

La articulación entre lectura y subjetividad registra una datación antigua. Así lo atestiguan los filósofos y los místicos que proponen la lectura como una práctica fructífera para el trabajo sobre el sí mismo (Veyne, 1995; Foucault, 2000). Sin embargo, dado su carácter íntimo, esta relación es sutil y de difícil aprehensión. Michèle Petit (2006) considera que la lectura supone un espacio de trabajo interior: “estoy convencida de que la lectura sigue siendo una experiencia irremplazable, donde lo íntimo y lo compartido están ligados de modo indisoluble” (p. 32).

En la lectura, como otras actividades culturales, se establece un movimiento reflexivo, conectándose, “haciendo máquina” (Deleuze y Guattari, 1988), con la subjetividad. Este ensamblaje que denominamos “máquina lectora” incluye, por lo menos, lo leído —el libro o texto—, el lector y las condiciones de la lectura, pero también un arco más amplio que va desde las dimensiones íntimas, como los afectos o la fisiología, hasta las coordenadas sociopolíticas. Es, en ese sentido, una “práctica integral”:

Abarca mucho más que la obra y aún más que el par obra-lector; abarca el contexto de relaciones por las cuales este encuentro se produce, el modo y las razones del acoplamiento, el conjunto de expectativas tejidas a su alrededor, el rito —cotidiano o cultural— en el que se integra y un largo número de condiciones sociales. (Papalini, 2015, p. 17)

Como señalamos en estudios anteriores (Papalini, 2012), la lectura no debe restringirse en lo conceptual a la consideración de práctica “ilustrada”; existen numerosos tipos de lecturas que se definen no sólo por el objeto que se

lee, sino también por el modo en que se lee y la intención con la que se lee. La práctica de la lectura es una acción situada en el mundo, pero con la capacidad de contornear otros, de desanudar temores y remover emociones, permitir la reflexión, formar e informar, ayudar a hacer y a ser.

## Hacia categorías operacionales

Hans Robert Jauss señala que la lectura produce una identificación estética entre el lector y la obra que puede ser de cinco tipos: asociativa, admirativa, catártica, simpatética e irónica (2002, pp. 87-88). En nuestros propios desarrollos teóricos, sostenidos en investigaciones empíricas con lectores, hemos ampliado estos tipos a diez, añadiendo los siguientes: analógica, práctica, introspectiva, erótico-lúdica y orientativa (Papalini, 2016; Maina & Papalini, 2021).

El contexto que analizamos y el método de investigación exigen, sin embargo, redefinir esas categorías. La lectura en pandemia pudo cumplir la función de “pasar el tiempo”, estar en sintonía con las representaciones suscitadas por la crisis sanitaria o servir de catarsis emocional. En una reversión simplificada, orientada a la investigación empírica, sintetizamos estas categorías en tres grupos: a) lecturas de entretenimiento, evasión o disfrute estético; b) lecturas que actúan como un dispositivo subjetivo/reflexivo sobre emociones, proyecciones o pensamientos; c) lecturas “prácticas” relacionadas con un saber-hacer, entre las que incluimos las lecturas informativas (prensa), en tanto estas se orientan a un desenvolverse en el mundo circundante. Son tres tipos de lectura muy diferentes. Aunque la relación entre lecturas y espiritualidad queda mayormente contenida en la segunda categoría, es necesario profundizar en las vivencias de los lectores para reconocer su papel: en muchas ocasiones, una novela puede conducir a una reflexión profunda y disruptiva.

## El contexto y la voz privilegiada de la OMS: lectura, espiritualidad y pandemia

¿Qué opinan los organismos mundiales de salud sobre la lectura? ¿Qué relación encuentran con la subjetividad? Pese a que la muy conocida definición de salud de la OMS incluye el bienestar psicofísico, la práctica de la lectura no es parte de las estrategias de la salud y el bienestar frente al COVID-19. Como se constata a partir de la revisión de numerosos documentos, no es mencionada como una práctica que colabore en el afrontamiento del estrés, la ansiedad o los malestares psíquicos asociados a esta situación excepcional.

Por ejemplo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en sus *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*, propone:

Siga conectado y mantenga sus redes de relaciones sociales. Incluso en las situaciones de aislamiento, trate en lo posible de mantener sus rutinas personales diarias o cree otras nuevas. Si las autoridades de salud han recomendado limitar su contacto físico social para controlar el brote, puede seguir conectado por medio del correo electrónico, las redes sociales, videoconferencias y teléfono.

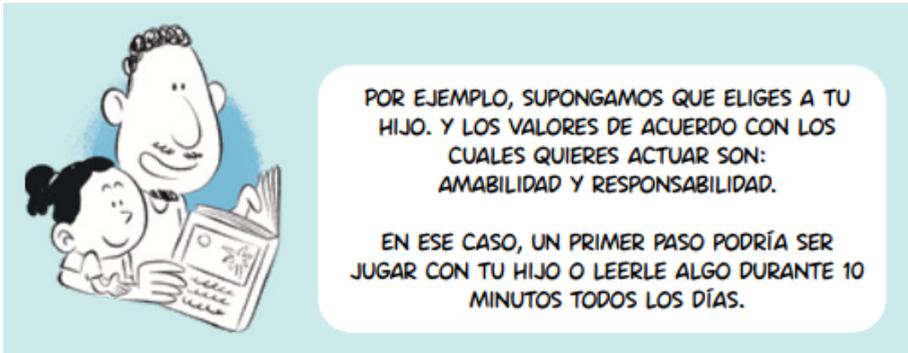
En los períodos de estrés, preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Ocúpese de actividades saludables que le gusten y que encuentre relajantes. Haga ejercicio regularmente, mantenga sus rutinas habituales de sueño y consuma alimentos saludables. (OPS, 2020, p. 6)

La lectura no aparece mencionada. Tampoco se la menciona en *Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad* (OPS, 2020) ni *En tiempos de estrés, haz lo que importa* (OPS, 2022), adaptación y traducción de *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide* (WHO, 2020).

En otras publicaciones, audios y videos de la página web de la OPS referida a Salud mental y COVID-19 tampoco encontramos recomendaciones sobre la práctica de la lectura, salvo cuando se la propone como actividad de acompañamiento de los niños.

### Figura

(título de la figura)



Fuente: (OPS, 2022, p. 30)

Castillo afirma, citando a la propia OMS, que “La lectura fue una de las formas de ayudarse, ayudar a otras personas y a la comunidad para manejar la ansiedad y el estrés” (2021, p. 202). Sin embargo, nada de lo que encontramos en la página oficial parece acreditar que el organismo le concediera esa centralidad.

Igualmente, llamativa es la ausencia de toda alusión a la dimensión espiritual. Es conveniente recordar el documento titulado *La dimensión espiritual en la estrategia mundial de la salud para todos en el año 2000*, punto 19 del orden del día de la 37.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud tratado el 15 de mayo de 1984. En este documento se invita a los Estados Miembros a estudiar la posibilidad de incluir en sus estrategias de salud para todos una dimensión espiritual, de conformidad con sus características sociales y culturales. Se propone “una estrategia práctica de salud para todos encaminada a alcanzar una meta compuesta a la vez de un elemento material y de un elemento no material”, puesto que “la dimensión espiritual contribuye en gran medida a motivar a las poblaciones en la búsqueda de su propia realización en todos los aspectos de la vida”. Los valores e ideales nobles, se indica, “han añadido a la salud, tal como viene definida en la Constitución de la OMS, una dimensión espiritual” (1984). No obstante, en los documentos de la página “Salud y Covid”, la OPS no la menciona.

## Otros antecedentes

A pesar del escepticismo de la OMS, la psicología y otras especialidades reconocen y hacen suya una perspectiva más amplia, en donde establecen una relación entre salud y espiritualidad a través de la práctica de la lectura. Según Alvarado-Díaz y Pagán-Torres, “varios autores resaltan que la oración, la lectura de textos sagrados y el apoyo de una congregación pueden aliviar los síntomas de angustia del trauma, generando bienestar en las personas con estas experiencias” (2021, p. 3). Desde esta perspectiva, añaden, las técnicas psicoterapéuticas de base religiosa y espiritual han sido eficaces para el manejo adaptativo de eventos estresantes y situaciones de crisis, y sostienen que se evidencia un impacto positivo del involucramiento religioso en la salud mental, en mayor proporción “en países donde la gente es eminentemente religiosa (e.g., Estados Unidos y países de Latinoamérica, África y Asia)” (p. 2).

Así lo confirman recientes investigaciones. Refiriéndose estrictamente a las lecturas de los docentes de República Dominicana, Berenice Pacheco-Salazar y Cristina Amiama-Espallat (2023) señalan que el 46 % de los docentes lee literatura; el 39 %, libros de uso personal —entre los que se califican los libros religiosos y de autoayuda y libros “prácticos” como de cocina—, y el 15 %, textos de uso profesional. “Es relevante resaltar —señalan— que la Biblia fue el texto con mayor número de menciones en todas las categorías” (p. 207).

La lectura de la Biblia en América Latina es un tema abordado en numerosos estudios. Cardona Ramírez y Montaña Vélez (2021) sostienen:

En el continente la Biblia es, de lejos, el libro más divulgado. Muchos creyentes, entre ellos, comunidades sencillas y populares tienen la Biblia en sus manos para la lectura, la oración y el estudio; de ella extraen refranes y proverbios que animan la existencia. (p. 281)

En el contexto de la pandemia, resulta significativo observar el comportamiento de lectura de la Biblia y de libros religiosos; sin embargo, los datos son contradictorios según el contexto geográfico de referencia. Investigacio-

nes del universo anglosajón recogen tanto el aumento de la lectura de la Biblia (Christian Research, 2020) como su abrupta caída (BITE Project, 2022). La Biblia aparece como uno de los libros más leídos, según distintas asociaciones cristianas, pero estas no tienen fundamentos empíricos o retoman el citado estudio de Christian Research. La consultora Kantar Ibope Media (2020), en un estudio sobre la población de España, señala que el 50 % leyó más durante la pandemia, pero no indica qué se leyó. En otros relevamientos referidos al mismo universo, compendiados por Elena Guardiola y Josep Baños (2021), también se atestigua, y se indica que, inicialmente, las lecturas se relacionaban con información sobre temas de salud y enfermedad. Se trata de lecturas “prácticas” o informativas, según nuestra taxonomía.

## Metodología

Como se observa en este recorrido de antecedentes, la información es fragmentaria. En esta investigación nos proponemos generar información con la que contribuir a reducir la falta de datos del contexto latinoamericano. El estudio se emplaza en Córdoba, Argentina, una ciudad mediana de aproximadamente un millón quinientos mil habitantes. Esta ciudad protege el acervo colonial español de su cultura, exhibe un parque industrial —donde la fabricación de automóviles es el rubro más relevante— y al mismo tiempo constituye un importante centro de estudios universitarios. Es, en este sentido, medianamente comparable con otras ciudades latinoamericanas de igual tamaño. En cuanto a las restricciones de la crisis sanitaria, Córdoba, al igual que la mayor parte de las ciudades de Argentina, estableció largas etapas de distanciamiento social desde marzo de 2020 hasta diciembre de 2021, con excepción de un interregno de cuatro meses, entre diciembre de 2020 y marzo de 2021, cuando se flexibilizaron las medidas.

Abordamos el universo de la población de Córdoba a través de una metodología mixta (Creswell, 2014), de dos fases articuladas. La primera consistió en una encuesta denominada “Actividades culturales en Córdoba. El impacto de la pandemia”, realizada durante el tercer y cuarto fines de semana de mayo

de 2021 como parte del proyecto de investigación “Las tramas sociales de la cultura”, financiado por la Universidad Nacional de Córdoba. En la etapa piloto diseñamos, corregimos y validamos el cuestionario. Utilizamos una muestra de cuatrocientos casos, seleccionados por un muestreo proporcional al tamaño de la población, aleatorio y probabilístico, en el ejido urbano de Córdoba. Comprendió veinticinco radios censales, cada uno de los cuales cuenta con alrededor de trescientas viviendas. Los encuestados fueron mayores de dieciocho años, uno por cada hogar a fin de evitar la captura de fenómenos relacionados con el mismo seno familiar. El intervalo de confianza fue del 95 %.

El formulario, de treinta y seis preguntas, tuvo distintos ejes: datos socio-demográficos del encuestado y del hogar —edades, sexo, nivel de estudios alcanzado e ingresos del hogar—, prácticas culturales habituales y durante la pandemia del encuestado, prácticas culturales habituales y durante la pandemia del hogar, acceso a tecnologías de la información. Las preguntas abarcaron las actividades habituales de tiempo libre y actividades culturales favoritas, su frecuencia y modalidad, su continuidad o discontinuidad en la pandemia y las razones para ello. Incluimos preguntas cerradas con opciones de respuesta construidas de acuerdo con la prueba piloto, y campos abiertos para captar emergentes no previstos —“Otros: especificar”—. Se generó así un contenido cualitativo enriquecedor. Estas respuestas, cuando fue posible, se asignaron a códigos ya existentes, ampliando su definición. En ocasiones demandaron la creación de un nuevo código. Se puede acceder a síntesis de los resultados en el repositorio abierto de la Universidad Nacional de Córdoba (Papalini *et al*, 2024).

La investigación se orientó a la dimensión cultural de la vida social, distinguiéndola de otras tales como el trabajo, el estudio o la vida doméstica. Siguiendo este criterio, al preguntar por la lectura de libros, revistas y prensa, se excluyeron los textos que formaran parte de un proceso de enseñanza-aprendizaje o las lecturas requeridas para el desempeño o actualización laboral.

Aun con esta especificación, uno de los datos llamativos fue la elevada proporción de lectores relevada. Casi el 75 % de los encuestados dijeron que la lectura formaba parte de sus actividades culturales habituales. Retomamos, por

lo tanto, esta información en la segunda fase, que consistió en la conformación de grupos focales divididos según una variable etaria. Aunque establecimos cuatro segmentos etarios —18-23, 24-49, 51-59 y 60 y más—, seleccionamos para este análisis dos que, manteniendo actividad laboral o social habitual, se distanciaron generacionalmente. Optamos por el grupo de jóvenes (18-23) y adultos (51-59), dejando por fuera el grupo de adultos jóvenes y adultos mayores. Realizamos cuatro grupos focales que trataron las actividades culturales en general, y dos específicamente orientados a la lectura. En relación con el género, se consideró una variable de poca incidencia, por lo que se propusieron grupos mixtos, conformados por ocho participantes.

El reclutamiento de participantes se realizó a través de “porteros” de organizaciones sociales, y por muestreo “bola de nieve”, es decir, un contacto remite a otro.<sup>1</sup> Se solicitaron algunos datos y se firmaron consentimientos informados antes de la participación en el grupo. Las reuniones, de aproximadamente dos horas de duración, tuvieron lugar entre octubre y diciembre de 2022 en Córdoba, Argentina.

A fin de recabar información y resguardar la identidad de los participantes, elaboramos consentimientos a partir de la resolución 2857 de 2006, Marco ético de referencia para Ciencias Sociales y Humanidades (CONICET), y la resolución SECyT-UNC N° 469 de 2019 (UNC). Allí consignamos los datos del equipo de investigación y garantizamos la confidencialidad de los datos personales y de los datos producto de la colaboración. Brindamos toda la información disponible sobre los procedimientos y propósitos de la investigación antes de la participación en ella. Las sesiones fueron registradas mediante grabador de voz y una fotografía grupal.

<sup>1</sup> Los “porteros” participan de organizaciones no gubernamentales, tales como merenderos o comedores comunitarios, bibliotecas y clubes deportivos, en diferentes circunscripciones barriales de la ciudad. Estas personas son reconocidas dentro de su comunidad. Se las denomina “porteros” porque son la puerta de acceso al campo; brindan datos sobre potenciales participantes de la investigación y son garantes de confianza recíproca entre las investigadoras y los entrevistados.

## Análisis de los resultados

En la encuesta indagamos en las actividades culturales habituales tanto de las personas como de los hogares, para tomarlas como punto de referencia en relación con los cambios acontecidos durante la pandemia. Para esta comunicación, seleccionamos los datos relativos a la base de personas, ya que la lectura de orientación subjetiva, que es el eje abordado, es fundamentalmente una actividad individual. Preguntamos, en relación con las prácticas habituales previas a la pandemia: “¿Hacías alguna de estas actividades que te vamos a mencionar, al menos dos veces al año?”; si responde “Sí”, se solicitaba especificación: “¿De qué tipo?”. Se despliega una lista de opciones organizada por categorías generales y subcategorías con espacio para aquellas no contempladas en las opciones predefinidas:

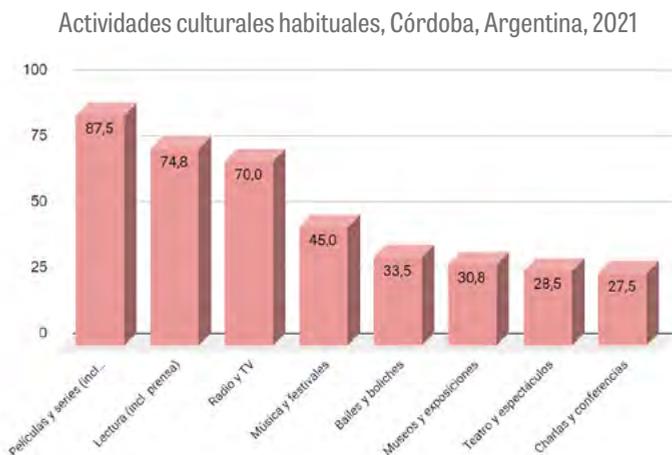
**Figura 1.**

Ejemplo de preguntas con opciones cerradas y especificación abierta

|                  |    |                          |   |
|------------------|----|--------------------------|---|
| Lectura y prensa | Sí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Encuentros literarios /Festivales de poesía                      |
|                  | No | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Leer libros (de qué tipo?) /escuchar narraciones / cuentos ..... |
|                  |    |                          | <input type="checkbox"/> Leer revistas especializadas / historietas                       |
|                  |    |                          | <input type="checkbox"/> Lecturas de información de actualidad/ diarios / noticias        |
|                  |    |                          | <input type="checkbox"/> Otros (especificar) .....  |

**Fuente:** Encuesta “Actividades culturales en Córdoba: el impacto de la pandemia”. Mayo de 2021. Equipo “Las tramas de la cultura” SECyT-UNC.

**Figura 2.**

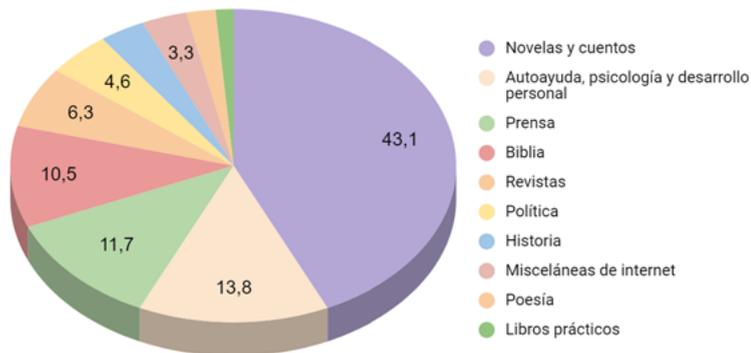


**Fuente:** Encuesta “Actividades culturales en Córdoba: el impacto de la pandemia”. Mayo de 2021. Equipo “Las tramas de la cultura” SECyT-UNC.

Como se observa, la lectura ocupa el segundo lugar entre las actividades culturales habituales o de un alto porcentaje de elección. Registramos los géneros de lectura favoritos a partir de la información descriptiva de las subcategorías: las novelas y los cuentos ocupan el primer lugar en las preferencias. La Biblia es el libro más mencionado, apareciendo en el 10,5 % de las respuestas.

**Figura 3.**

Lecturas habituales por tipo, Córdoba, Argentina, 2021

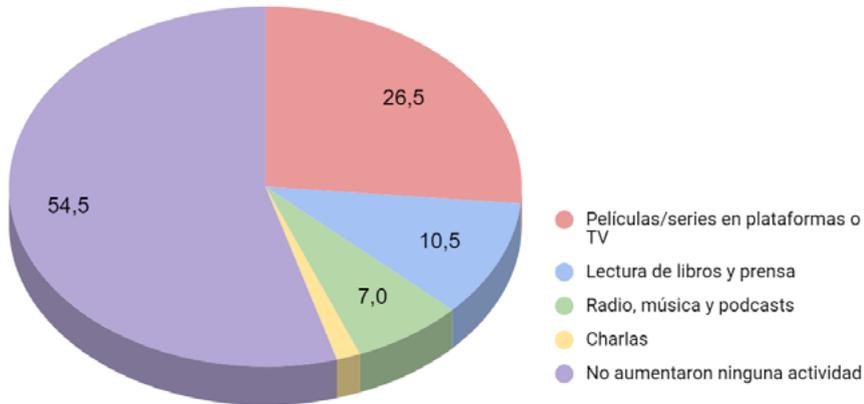


**Fuente:** Encuesta "Actividades culturales en Córdoba: el impacto de la pandemia". Mayo de 2021. Equipo "Las tramas de la cultura" SECyT-UNC.

Preguntamos también por la frecuencia en pandemia de las actividades registradas como favoritas —“Desde que empezó la pandemia, ¿hacés alguna de ella más seguido?”; si la respuesta era afirmativa, solicitábamos especificar la actividad—. De esta pregunta surge que, durante el período del confinamiento, pocas actividades culturales ven incrementada su frecuencia. Entre estas, se menciona el visionado de películas y series —26,5 %— y, en segundo término, la lectura —10,5 %—. En efecto, la práctica de la lectura, al igual que el visionado de películas que habitualmente tienen lugar en el hogar, no es interrumpida o afectada por la pandemia. Incluso, el 25 % de las personas declara que las condiciones de aislamiento les deja más tiempo para leer.

**Figura 4.**

Actividades culturales incrementadas durante la pandemia por tipo, Córdoba, Argentina, 2021

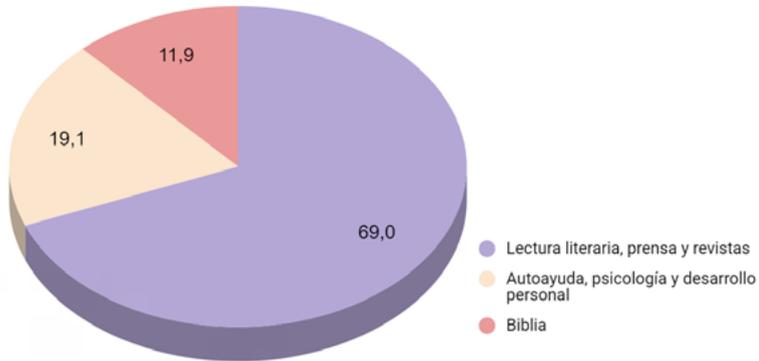


**Fuente:** Encuesta “Actividades culturales en Córdoba: el impacto de la pandemia”. Mayo de 2021. Equipo “Las tramas de la cultura” SECyT-UNC.

Dentro de la categoría “Lectura”, pero también en “Charlas”, se mencionan específicamente las lecturas de la Biblia, de filosofía para la vida y de meditación, con lo que se da cuenta del peculiar paisaje subjetivo de esa etapa. Si se observan las dos categorías más inmediatamente ligadas a esta dimensión, puede notarse un incremento significativo en la lectura de libros de autoayuda, psicología y desarrollo personal —5,3 %— y un aumento ligero en relación con la Biblia —1,4 %—, en comparación con las prácticas habituales mostradas en la figura 2.

**Figura 5.**

Aumento de la lectura en pandemia por tipo, Córdoba, Argentina, 2021

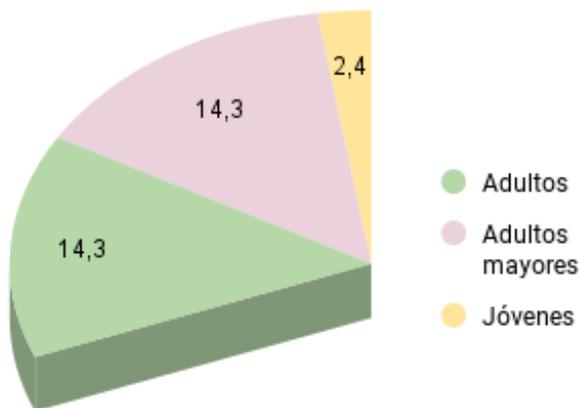


**Fuente:** Encuesta "Actividades culturales en Córdoba: el impacto de la pandemia". Mayo de 2021. Equipo "Las tramas de la cultura" SECyT-UNC.

El grupo que aumenta la lectura orientada a la subjetividad suma el 31%. Desagregados en grandes segmentos (jóvenes, adultos y adultos mayores) podemos observar el peso equivalente entre los dos grupos de adultos, mientras que los jóvenes tienen una representación mucho menor.

**Figura 6.**

Aumento de la lectura de orientación subjetiva en pandemia según grupos etarios, Córdoba, Argentina, 2021



**Fuente:** Encuesta "Actividades culturales en Córdoba: el impacto de la pandemia". Mayo de 2021. Equipo "Las tramas de la cultura" SECyT-UNC.

Para comprender la significación de este tipo de lecturas, es decir, para abordar la dimensión subjetiva, se requiere un abordaje conversacional. Los grupos focales complementan y en ocasiones ayudan a reinterpretar estos resultados.

## Significaciones de las lecturas de orientación subjetiva

Al profundizar en la significación de las lecturas de orientación subjetiva, en los grupos focales emergen claramente dos tipos de acercamientos: uno circunstancial y ligado a un momento de crisis y otro como parte de hábito en el que la dimensión espiritual o reflexiva es una elección de vida. En el primer grupo se ubican varios adultos, de distintos géneros, que manifiestan, por ejemplo, leer “libros de Bucay” —un autor del espacio de la autoayuda (Papalini, 2015)— frente a crisis vinculares.

Por ejemplo, dentro de sectores socioeconómicos medios, Gonzalo, de cincuenta años, vendedor independiente de productos médicos y eventualmente gastrónomo, y Paula, de cincuenta y tres años, comerciante que, además, en ocasiones se desempeña como docente en el área de artes, indican que han leído libros de autoayuda en la circunstancia de la separación de sus parejas acontecida durante la pandemia (Grupo focal 5–Adultos–Lectura).

En sectores populares, los participantes del grupo focal indican que miembros de la Iglesia Universal llegan hasta su puerta para dejar folletos religiosos o la Biblia, y que a veces leen esos textos impresos. La incorporación de la lectura parece menos sistemática, más ocasional y fragmentaria que los casos antes referidos: Daiana, de treinta, es colaboradora en un comedor comunitario situado en Villa Martínez, un barrio en la zona oeste de la ciudad de Córdoba donde se alojan amplios sectores de familias con escasos recursos materiales. A pesar de definirse como católica, eventualmente recurre a ese material de lectura. Dice: “de vez en cuando, querés leer algún versículo” (Grupo focal 4–Adultos–Consumos culturales).

La lectura espiritual emergió con mayor claridad en personas que se definieron como practicantes de una fe religiosa. Es especialmente interesante la práctica de la lectura de la Biblia, integrada a una rutina autorreflexiva, en los jóvenes. Lara, de veintiún años, dijo:

Escribo todo lo que me pasa, tengo cuadernos llenos ahí guardados, mis amigas se ríen. [...] Un diario espiritual es un diario y vas anotando, no sé, yo siempre arranco a escribir según la lectura del día. El evangelio del día. Lo uso como un disparador de hacer, no sé si alguna vez escuchaste hablar de exégesis bíblica; bueno, hacer exégesis como una reflexión y preguntarme qué me dice el texto a mí y qué le puedo decir yo al texto y de ahí ir desglosando a cosas más personales, como que bajarlo a mi realidad. No solo desde el ámbito religioso, desde lo que comí hasta lo que soñé. (Grupo focal 6-Jóvenes-Lectura)

Lara es católica; Adrián, de veinte años, cristiano evangélico. Ambos pertenecen a sectores medios-altos. A pesar de la diferencia religiosa, también para él la lectura es parte de una organización sistemática de la vida cotidiana:

Bueno, yo lo que hago, me levanto a la mañana para estudiar, me armo un café y leo el versículo del día. Una aplicación de la Biblia. Lo que hago es reflexionar 5-10 minutos y si tengo tiempo me pongo a leer la Biblia. Se trata de leer eso y proyectarlo en mi vida, o sea, tomarlo en cuenta. Todas las enseñanzas que brinda la Biblia, básicamente la Palabra de Dios, entonces, nada, como una forma de vida. O sea, trato de seguir eso e implementarlo. Es una forma de vida. Es un pilar importante en mi vida. (Grupo focal 6-Jóvenes-Lectura)

Agustina, de veintitrés años, es estudiante universitaria. Corresponde al mismo segmento socioeconómico. En el grupo focal, y a pesar de definirse como practicante de una religión, estableció una diferencia entre las lecturas de pandemia y las de postpandemia, que volvieron a centrarse en el estudio:

Aprendí mucho en la pandemia, a escucharme, a elegir, me sacó un poco de compartir cosas y estar pendiente de otras cosas. Lo que uso muy fuerte hoy son las cosas para la facultad, pero si no... un poco porque estoy haciendo lo que me gusta. Yo soy creyente practicante, empecé de nuevo a basarme en mi fe. (Grupo focal 2-Jóvenes-Consumos culturales)

Hablando no de las lecturas, sino de las charlas de contenido espiritual, Rosana, de veintiún años, estudiante universitaria de sectores medios, se refirió a una página de Instagram que siguió durante la pandemia, donde desa-

rollaban un ciclo de meditaciones. “Esa gente —dijo— hacen *podcasts* que reflexionan de la vida, de la existencia, y a mí me gusta ese tipo de consumo”. Refiriéndose a ese tema, desplegó ampliamente lo que significó la pandemia a nivel subjetivo y cómo se llegó a las prácticas espirituales o subjetivas, con lo que también echa luz sobre las lecturas de este mismo tipo:

Supuestamente, veintiún días es lo que tarda el inconsciente en generar un hábito. Entonces se empezaron un montón de hábitos en la pandemia, obviamente, venían de antes, pero en la pandemia hubo un *boom* de difusiones de estos grupos y que dependiendo el grupo eran: hábitos para dormir bien, hábito para comer mejor o hábito para repensarte. Bueno, yo me tomé la pandemia en un principio en esto de “estamos todos en la vorágine de lo cotidiano y de repente la estructura social y la estructura personal colapsa, todo entra en crisis, tu sistema familiar, económico, de amigos, y el sistema, y la carrera y nadie sabe qué hacer con nada”. Entonces para mí era necesario que hubiera un momento de volver hacia adentro y de reflexión. Yo me lo tomé así. Estos grupos de gente *random* algunos tenían este discurso, entonces yo entraba a ver qué onda y había un montón de gente copada. Copada en hacer meditación, reflexionar acerca de las cosas, de qué quieren hacer después, cómo se sentían antes, de si lo necesitaban en sus vidas o no, si los trastoca. A mí la verdad fue una experiencia que me gustó. [...] Yo empecé a hacer meditaciones, gané un sorteo para aprender a hacer Reiki, hice nivel 1, 2, 3, maestría, ahora hago Reiki, empecé tarot, yo agarré ese viaje. (Grupo focal 2–Jóvenes–Consumos culturales)

Las lecturas de orientación subjetiva realizadas durante la pandemia parecen estimuladas por una crisis existencial de proporciones. No aparecieron en nuestros registros voces apocalípticas ni desesperadas; en cambio, se hizo evidente la voluntad de actuar sobre las propias emociones y la necesidad de establecer una rutina, de reconstruir una estructura sobre un “yo” más sólido y afirmado en un sí mismo que, en muchos de los casos, reconoce una dimensión trascendente. Ello se hizo especialmente visible en los grupos de jóvenes; en los adultos no se explicitó, porque no sucedió o porque no quisieron hablar de ello. En los pocos casos en los que emergió, resultó una actividad episódica, incluso instrumental, que no modificó la cotidianidad, tampoco se señaló su resonancia subjetiva. Quizá ello se deba a que los adultos ya han estructurado sus vidas y cualquier redefinición conlleva más inestabilidad e incertidumbre que conjurar, sobre un trasfondo de por sí excepcional. También en el caso de los adultos la definición del sí mismo está más consolidada y es menos sensible

a replanteos y modulaciones. Y, por último, podemos interpretar que existió cierto pudor a exponer frente a otros estas dimensiones íntimas, ya que en las encuestas estas lecturas aumentaron especialmente entre los adultos.

## Discusión

Como hemos visto en los antecedentes recogidos, la lectura en pandemia pudo cumplir la función de “pasar el tiempo”, intentar estabilizar la incertidumbre provocada por la crisis sanitaria o servir de catarsis emocional. ¿Cuál es el vínculo entre pandemia, lectura y espiritualidad? Esta es, en efecto, una pregunta relevante, pero no fácil de responder empíricamente y hemos, por ello, realizado un camino complejo para acercarnos a una respuesta.

Parece confirmarse lo que plantean Alvarado-Díaz y Pagán-Torres (2021): las lecturas religiosas u orientadas a los malestares subjetivos constituyeron un pilar durante la crisis sanitaria. Así quedaron registrados los datos de nuestra encuesta. El matiz que se agrega en los grupos focales es que los jóvenes han recurrido más a este tipo de lecturas que los adultos e incluso lo han consumido en otros soportes, como las redes sociales o los videos. Y si bien la información ha sido un factor relevante en el aumento de la tasa de lectura durante la pandemia, como relevan Guardiola y Baños (2021), no ha sido el único factor. El peso relativo de la Biblia entre las lecturas coincide con los resultados que exponen Pacheco-Salazar y Amiama-Espaillet (2023) en relación con los docentes, aunque en nuestro caso puede extenderse a la totalidad de la población. Las restantes categorías no coinciden con las nuestras ya que en los libros “personales” incluyen lecturas que consideramos “prácticas”; por lo tanto, no son comparables. Nuestros datos se posicionan cerca de los registrados por la Christian Research (2020). Cabría preguntarse si, en el contexto postpandémico, se registraría una caída de la lectura de la Biblia tal como releva el BITE Project (2022). Para obtener precisiones sobre este aspecto, parece necesario realizar un estudio longitudinal en el que se aprecie la evolución de las preferencias por género: si con la irrupción de la pandemia

la información sirvió para afrontar la incertidumbre, en la medida en que el distanciamiento social se prolongó, surgieron necesidades de distinto tipo, que van del hastío a la angustia.

Al igual que lo que postulan Cardona Ramírez y Montañó Vélez (2021), en los grupos focales encontramos que los sectores populares son los que parecen acceder a lecturas netamente religiosas como apoyo, orientación y fuente de serenidad. No es posible generalizar a partir de esta técnica, existen indicios en esa dirección.

## Conclusiones

La lectura constituye una de las actividades culturales habituales de la población de la ciudad de Córdoba. Para la mayoría, es la actividad más frecuente. Leer es una práctica reconocible y fácil de determinar, pero su objeto puede no serlo. Se leen diversos tipos de textos y con distintos objetivos y disposiciones. Durante el período de la pandemia, se registra un aumento en las lecturas de orientación subjetiva —textos religiosos, espirituales y de autoayuda— en el 31 % de la población. Aunque en términos cuantitativos el segmento de los jóvenes parece minoritario, estos expresan una búsqueda existencial durante el período de la pandemia, que no solo los obligó a “estar adentro”, sino que les ofreció la ocasión de una doble mirada hacia el interior, como ellos lo expresan: “de volver hacia adentro”. En algunos casos, estas lecturas —sobre todo, de la Biblia— se consolidaron como hábitos cotidianos, mientras que, en otros, al regresar las condiciones normales, tendieron a desaparecer. En el caso de los adultos, explayarse sobre la incorporación de estas lecturas en sus vidas generó cierto pudor; se las reconoció como ligadas a las crisis y como un recurso eventual más que como una práctica continuada.

Desde nuestra perspectiva, no existen disposiciones previas, sino condiciones, y la pandemia constituyó una condición favorable para la lectura, entendida como una práctica que densifica la subjetividad, que *puede* desplegarse hacia la espiritualidad. Lectura y trabajo subjetivo se refuerzan recípro-

camente. Según surge de la investigación, entonces, el recurso a las lecturas de orientación subjetiva fue estimulado por la crisis existencial que produjo la pandemia. Se refuerza así la tesis de que el aumento de la lectura está asociado a contextos de encierro, así como la tendencia a la apropiación terapéutica de textos sagrados lo está a condiciones subjetivas cruciales. La perdurabilidad en el tiempo de estas prácticas dependerá de qué tan fuerte se haya tramado la relación.

Con este análisis vuelve a plantearse la fertilidad del concepto de “máquina lectora”, un especial engranaje que funciona merced al engarce de la obra, el lector y las condiciones de la lectura. Contrastan con la prácticamente inexistente invitación a la lectura de parte de los organismos de salud, que no parecieron considerarla un dispositivo útil para el trabajo sobre las emociones, el sentido e, incluso, la crisis subjetiva. Los lectores parecen decir otra cosa.

## Declaración de contribución de autoría

Vanina Papalini participó como autora y directora del equipo de investigación. Melisa Maina participó como autora y miembro del equipo de investigación cuyos resultados originales se presentan en este artículo.

## Conflicto de interés

Las autoras declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación de cualquier índole. Asimismo, la Universidad Católica Luis Amigó no se hace responsable por el manejo de los derechos de autor que los autores hagan en sus artículos; por lo tanto, la veracidad y completitud de las citas y referencias son responsabilidad de los autores.

## Referencias

- Alvarado-Díaz, E., & Pagán-Torres, O. M. (2021). Consideraciones sobre la espiritualidad y la religión como recursos de afrontamiento durante la pandemia del COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 5, 1-12. <https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/5007>
- Balhoul, J. (2002). *Lecturas precarias*. Fondo de Cultura Económica.
- BITE Project. (2022). Estudio: lectura de la Biblia disminuyó durante la pandemia COVID-19. <https://biteproject.com/estudio-lectura-de-la-biblia-disminuyo-durante-la-pandemia-covid-19/>
- Boito, M.E., Espoz Dalmasso, M.B., Martínez, F. & Parisi, M. (2022). *Consumos mediáticos, culturales y tecnológicos en la ciudad de Córdoba en contexto de pandemia*. Nodo.
- Castillo, N. (2021). Aspectos biopsicosociales de la lectura en tiempos de pandemia. *Societas*, 23(2), 195-210. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/societas/article/view/2309>
- Cardona Ramírez, H. & Montañó Vélez, C. (2021). La Sagrada Escritura en la vida de la Iglesia de América Latina y el Caribe. La impronta bíblica del Concilio Vaticano II. *Perseitas*, 9, 265-291. <https://doi.org/10.21501/23461780.3944>
- Christian Research. (2020). Hope in the Bible. <https://www.christian-research.org/reports/recent-research/hope/>
- Creswell, J. (2014). *Research design. Qualitative, quantitative and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Deleuze, G. & Guattari, F. (1988). *Mil mesetas*. Pre-textos.
- Foucault, M. (2000). *La hermenéutica del sujeto*. Fondo de Cultura Económica.
- Freud, S. (2015 [1930]). *El malestar de la cultura*. Amorrortu.

- García-Mejía, B. E. (2022). La lectura, un nuevo hábito en tiempos de pandemia. *Con-Ciencia. Boletín Científico de la Escuela Preparatoria* 3, 9(17), 51-52. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/8315>
- Guardiola, E. & Baños, J. (2021). La lectura durante la pandemia de COVID-19. *Revista de Medicina y Cine*, 16(e), 7-12. <https://doi.org/10.14201/rm-c202016e0712>
- Hernández Reyes, J. F., Ojeda Ramírez, M. M. & Sánchez-Sosa, E. R. (2023). Promoción de la lectura a través del cine durante la pandemia del covid-19. *LiminaR*, 21(1), e962. <https://liminar.cesmecha.mx/index.php/r1/article/view/962>
- Jauss, H. R. (2002 [1972]). *Pequeña apología de la experiencia estética*. Paidós.
- Kantar Ibope Media. (2020). *Datos de consumo de medios en Argentina*. <https://www.kantaribopemedia.com.ar/>
- Kantar. (2020). ¿Qué hacen los españoles para mantener el bienestar mental durante el confinamiento? <https://www.kantar.com/es/inspiracion/coronavirus/la-lectura-y-la-conexion-con-otros-actividades-mas-realizadas-para-bienestar-mental-durante-covid-19>
- Maina, M. & Angelozzi, S. M. (2022). Lectores en la ciudad de Córdoba (Argentina): aproximación a las prácticas lectoras antes y durante la pandemia. *Información, Cultura Y Sociedad*, (47), 13-26. <https://doi.org/10.34096/ics.i47.11554>
- Moguillansky, M., Fischer, M. & Focás, B. (2020). Prácticas culturales, información y política en la pandemia Instituto de Altos Estudios Sociales. *Documento de Investigación*, 12. <https://www.unsam.edu.ar/escuelas/idaes/publicaciones.asp>

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). *Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad* (2.ª ed.). [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCovid-1920040\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCovid-1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *En tiempos de estrés, haz lo que importa. Versión adaptada para América Latina. Versión ilustrada*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55829>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1984). *La dimensión espiritual en la estrategia mundial de salud para todos en el año 2000. Asamblea Mundial de la Salud, 37, 19. 12a sesión plenaria, 15 de mayo*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/200061>
- Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OPS) (s. f). *Salud Mental y COVID 19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Papalini, V. (2012). *Aproximaciones a los modos de leer: Sobre la lectura como experiencia, como práctica y como herramienta. VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2012, La Plata, Argentina. Memoria Académica [Repositorio]*. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.2169/ev.2169.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2169/ev.2169.pdf)
- Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad*. Adriana Hidalgo Editora.
- Papalini, V. (2016). *Forjar un cuarto propio*. Eduvim.
- Papalini, V., Angelozzi, S., Cabezas, M. C., Copari, L., Flores, C., Magallanes, L., Maina, M. y Niño, E. (2024). *Participación cultural en Córdoba: el impacto de la pandemia Informe de resultados*. Anarchivo.
- Papalini, V., Maina, M. & Prato, M. P. d. (2023). El confinamiento de la cultura: La ciudad de Córdoba durante la pandemia del Covid-19. *La Trama de la Comunicación*, 26(2), 95-111. <https://doi.org/10.35305/lt.v26i2.809>

- Pacheco-Salazar, B. & Amiama-Espaillet, C. (2023). ¿Qué leen los docentes? Análisis de los libros que los docentes dominicanos declaran haber leído. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 7(2), 199-214. <https://doi.org/10.32541/recie.2023.v7i2.pp199-214>.
- Pérez Pulido, M. (2001). Prácticas de lectura en prisión: estudio de actitudes y comportamiento de los reclusos en el centro penitenciario de Badajoz. *Anales de documentación*, 4, 193-213.
- Petit, M. (2006). *Lecturas: del espacio íntimo al público*. Fondo Económico de Cultura.
- Pierini, M., Porras, G. & Navas, P. (2006). *Lectura en la prisión: Entre la libertad y el control. XIV Jornadas Argentinas de Historia de la Educación, 9 al 11 de agosto de 2006, La Plata, Argentina. Habitar la escuela: producciones, encuentros y conflictos*. Memoria Académica [Repositorio]. [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.13307/ev.13307.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13307/ev.13307.pdf)
- Salas Tonello, P., Simonetti, P. & Papez, B. (2021). En casa. Consumos, prácticas culturales y emociones en la vida cotidiana durante la pandemia por covid-19 en Argentina. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 20(58), 53-65. [https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/133870/CONICET\\_Digital\\_Nro.2af543ca-00b0-4023-8a7c-00624e51002d\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/133870/CONICET_Digital_Nro.2af543ca-00b0-4023-8a7c-00624e51002d_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Veyne, P. (1995). *Séneca y el estoicismo*. Fondo de Cultura Económica.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*.