

Visualización humanista en *Instagram*: relatos de sobrevivientes de abuso narcisista

*Humanistic visualization on Instagram: stories
from survivors of narcissistic abuse*

Mtra. Nasheli González Hernández
Universidad Autónoma Metropolitana
nasheli@gmail.com
ORCID: 0000-0002-1873-696X

Aceptado: 02/05/2025 **Publicado:** 27/09/2025

* Como citar este artículo / *How to cite this article*:
González H., N. (2025). Visualización humanista en Instagram: relatos de sobrevivientes de abuso narcisista. *un año de diseñarte, mm1*, (27), 28-45

Resumen

Este artículo analiza la complejidad de las narrativas autobiográficas de sobrevivientes de abuso narcisista en *Instagram*, a través de un enfoque de visualización humanista. Se abordan conceptos como identidad narrativa, resiliencia y reconstrucción subjetiva, integrados desde una perspectiva de pensamiento complejo. El estudio combina la ritualización digital con la representación visual de datos para explorar patrones emocionales y vínculos compartidos en un entorno digital. La visualización humanista permite traducir experiencias subjetivas en formas claras y sensibles, aportando una comprensión más profunda de estas vivencias y de su dimensión cultural y social.

Palabras clave: Visualización humanista, complejidad, narrativas autobiográficas, abuso narcisista, identidad digital, *Instagram*.

Introducción

Antes de empezar, es importante definir la visualización de la información como el proceso de representar gráficamente datos y conceptos abstractos, con el objetivo de facilitar su comprensión, análisis e interpretación. (Few, 2009). La visualización de datos actualmente, ha evolucionado más allá de su propósito inicial como herramienta analítica, adoptando nuevos enfoques que priorizan la experiencia humana.

Abstract

This article analyzes the complexity of autobiographical narratives shared by survivors of narcissistic abuse on Instagram, through a humanistic data visualization approach. It addresses concepts such as narrative identity, resilience, and subjective reconstruction, framed within a perspective of complex thinking. The study combines digital ritualization with visual representation of data to explore emotional patterns and shared connections within a digital environment. Humanistic visualization helps translate subjective experiences into sensitive and comprehensible forms, offering a deeper understanding of these lived experiences and their cultural and social dimensions.

Keywords: Humanistic Visualization, Complexity, Autobiographical Narratives, Narcissistic Abuse, Digital Identity, Instagram.

A través de gráficos, diagramas, mapas y otros recursos visuales, se transforma información compleja en formas más accesibles y comprensibles para el público (Tufte, 2001). Este campo combina técnicas de diseño gráfico, análisis de datos, comunicación visual y psicología cognitiva, permitiendo no solo mostrar información de manera eficiente, sino también descubrir patrones, tendencias y relaciones subyacentes.

Un ejemplo destacado de esta capacidad expresiva se muestra en la Figura 1, donde se representa el famoso gráfico de Minard¹ sobre la campaña de Napoleón en

1. Charles Joseph Minard (1781–1870) fue un ingeniero civil francés pionero en el uso de representaciones gráficas para comunicar datos estadísticos. Es reconocido por sus innovaciones en cartografía informativa, particularmente por su gráfico de 1869 sobre la campaña de Napoleón en Rusia, considerado una obra maestra de la visualización de datos por Edward Tufte.

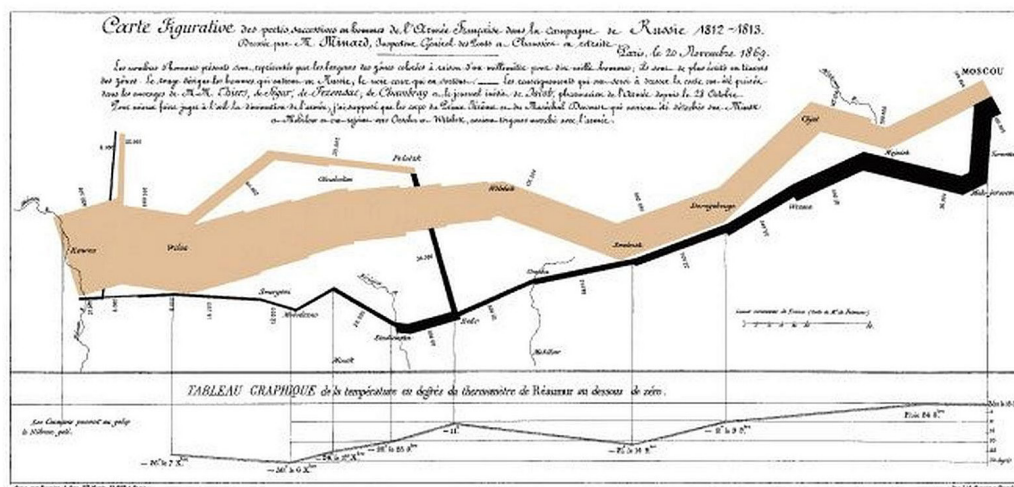


Figura 1. Gráfico de Charles Joseph Minard sobre la campaña de Napoleón en Rusia (1812).

Esta visualización integra múltiples dimensiones—ruta geográfica, número de soldados, temperatura y tiempo—en una sola representación. Edward Tufte la considera una de las expresiones más completas de la visualización de datos como herramienta narrativa y analítica. Fuente: Tufte, E. R. (2024). Napoleon's March [Poster]. Edward Tufte.

<https://www.edwardtufte.com/product/napoleons-march/>

Rusia. Edward Tufte lo destaca como una de las visualizaciones más efectivas en la historia del diseño de información, por su habilidad para condensar múltiples dimensiones en una narrativa visual integral (Tufte, 2001).

Aunque la visualización de datos nació como una herramienta para el análisis de grandes volúmenes de información, en la actualidad también permite representar dimensiones más íntimas y contar historias personales desde la subjetividad.

En este contexto, las narrativas autobiográficas en *Instagram* presentan un desafío único para las ciencias de la información: ¿cómo representar visualmente la complejidad de las experiencias personales, en especial aquellas ligadas a la vulnerabilidad emocional y el trauma, como el abuso narcisista? Este artículo explora la visualización humanista de datos como una metodología que respeta la naturaleza dinámica, plural y compleja de estas narrativas, permitiendo una representación más fiel de las interacciones, símbolos y experiencias presentes en las autobiografías digitales.

La forma en que los seres humanos se relacionan ha evolucionado de manera significativa, marcada por tramas relacionales cada vez más densas, trayectorias impredecibles y significados construidos desde la experiencia individual.

Estas relaciones no son estáticas; cambian y se adaptan en función del tiempo y del contexto social en el que se desarrollan. En la actualidad, esto es particularmente evidente con el impacto de las tecnologías de la comunicación, que han transformado la manera en que nos conocemos y reconocemos. Anteriormente, las interacciones cara a cara eran esenciales para establecer relaciones interpersonales. Sin embargo, hoy en día es posible mantener vínculos significativos durante largos periodos sin ningún tipo de contacto físico.

El hecho de que las relaciones se desarrollen en entornos virtuales, a través de redes sociales, podría incluso enriquecer estas interacciones, permitiendo una conexión más profunda entre individuos que deciden compartir aspectos más íntimos de sus vidas. En este sentido, las redes sociales facilitan el intercambio de

emociones, pensamientos y experiencias, lo cual posibilita un conocimiento mutuo más allá de las limitaciones físicas.

En México, el uso de redes sociales está altamente extendido, con 94 millones de usuarios activos, lo que representa el 73.4% de la población. Aunque no se cuenta con estadísticas precisas sobre cuántas personas forman relaciones románticas a través de estas plataformas, es indiscutible el papel de redes como *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp* y *Tik Tok* en las interacciones sociales. Del total de usuarios, el 52.7% son mujeres y el 47.3% son hombres. *Facebook* destaca como la plataforma más utilizada, con 83.75 millones de usuarios activos, seguida de *WhatsApp* e *Instagram* (Zendesk, 2023). Cabe aclarar que estas cifras no son excluyentes, ya que un mismo usuario puede estar activo en varias plataformas de forma simultánea. Por tanto, el número total de usuarios de redes sociales no representa la suma de los usuarios individuales de cada plataforma, sino que refleja el alcance general del ecosistema digital en el país.

Además, como explica Van Dijck (2013), las redes sociales no solo funcionan como herramientas de conexión interpersonal, sino que también modelan nuevas formas de identidad y comunidad a través de su arquitectura participativa. Esta transformación implica que plataformas como *Instagram* no solo son espacios de socialización, sino también de narración autobiográfica y construcción de significado colectivo. En este mismo sentido, investigaciones recientes muestran cómo las redes sociales sirven como espacios de apoyo entre pares, facilitando procesos de resiliencia emocional en comunidades digitales (Naslund, 2016).

Estos datos ilustran claramente cómo ha cambiado la forma en las personas se relacionan en la era digital. Las redes sociales no solo permiten la conexión interpersonal a pesar de la distancia, sino que también abren posibilidades para el establecimiento de amistades, relaciones amorosas e incluso oportunidades laborales en un ámbito global. Esta capacidad de conectar a las personas de diferentes partes del mundo

ha modificado profundamente las dinámicas sociales y emocionales (Way2net, 2023).

Hasta ahora, se puede observar que la manera en que las personas interactúan en redes sociales, como *Facebook* o *Instagram*, refleja una complejidad creciente. Estas interacciones no solo incluyen texto, sino también imágenes, videos, recursos gráficos y elementos de diseño que enriquecen el contexto comunicativo y ofrecen múltiples capas de significado. Este carácter multimodal permite que las redes sociales influyan de manera significativa en la construcción de la identidad digital, al integrar expresiones textuales con representaciones visuales, emocionales y estéticas.

Aunque las redes sociales facilitan conexiones emocionales y autenticidad percibida entre usuarios, el nivel de profundidad en estas relaciones no puede asumirse automáticamente por su carácter exclusivamente virtual. En cambio, depende de factores como la calidad de las interacciones, la continuidad del contacto y el grado de reciprocidad emocional. Estas características pueden ser clave en las narrativas autobiográficas, donde lo visual y lo textual se complementan para articular historias personales de manera más impactante y comprensible.

La información sobre las redes sociales, las narrativas autobiográficas y la visualización humanista de datos se vincula estrechamente con las “tres fuentes de inquietud de la complejidad señaladas por Raymundo Mier: la irreversibilidad de los procesos, el resplandor del instante y el reclamo intransigente de infinito” (López Aguilar, 2007, p. 25). En el contexto de las redes sociales, la irreversibilidad de los procesos es evidente en cómo las publicaciones en plataformas como *Instagram* generan consecuencias duraderas en la identidad y percepción de los individuos. Una vez publicadas, estas imágenes, textos o videos quedan registrados en la memoria digital colectiva, ya sea en servidores, capturas de pantalla realizadas por otros usuarios o referencias cruzadas en diferentes plataformas.

Incluso si el contenido original es eliminado, su huella digital persiste, pudiendo ser recuperada o reutilizada en contextos diferentes a la inicial. Este fenómeno de permanencia subraya cómo cada publicación afecta la narrativa personal de manera irreversible, ya que redefine continuamente cómo los demás perciben al individuo y cómo este se percibe a sí mismo. Esta dinámica refleja claramente el proceso de cambio continuo que Mier describe como irreversible en el mundo contemporáneo, en el que las acciones realizadas en un entorno digital no pueden deshacerse completamente ni ser borradas sin dejar rastros.

Esta capacidad de las redes sociales de proyectar el instante hacia la permanencia coincide con la reflexión de Mier sobre la importancia de los momentos fugaces en la construcción de significados, es en el “resplandor del instante” (López Aguilar, 2007, p. 25) que se manifiesta en las redes sociales a través de la captura y difusión de momentos efímeros que, aunque pasajeros, permanecen accesibles en el tiempo, reinterpretándose y adquiriendo nuevos significados. Como se menciona en el texto, “la relevancia de estas interrogaciones, con frecuencia relegadas en el ámbito del conocimiento positivo como meras pasiones especulativas, apareció a partir de la posibilidad de una aceleración insospechada de la capacidad de cálculo numérico iterativo por dispositivos electrónicos” (Mier, R. 2007, p. 25). Esto sugiere que la tecnología no solo captura momentos, sino que también transforma la comprensión de ellos, permitiendo que lo efímero adquiera una nueva dimensión de significado en el contexto digital.

Finalmente, esta lógica de lo interminable también se manifiesta en el uso cotidiano de las redes sociales. Los usuarios permanecen inmersos en un ciclo constante de producción y consumo de contenido, en el que la búsqueda de validación y la actualización continua de la identidad nunca se detienen. Esta dinámica refleja la dimensión de la complejidad que Mier describe como un reclamo intransigente de infinito: un flujo perpetuo de información y relaciones que impide alcanzar una conclusión definitiva o una forma estable del yo.

En resumen, las redes sociales no solo han transformado las formas de interacción humana al integrar elementos textuales, visuales y emocionales, sino que también han generado dinámicas complejas que afectan la identidad y la percepción personal. Estas plataformas permiten que lo efímero se convierta en permanente, redefiniendo cómo los individuos se relacionan consigo mismos y con los demás en un entorno digital. Al mismo tiempo, las características de irreversibilidad, instantaneidad y perpetuidad de las redes sociales subrayan la influencia de estas tecnologías en la manera en que se construyen significados, se organizan relaciones y se proyectan identidades en un contexto globalizado. Estas complejidades invitan a una reflexión más profunda sobre el impacto de las redes en las dinámicas sociales y culturales contemporáneas.

Dimensiones narrativas del trauma: complejidad y construcción autobiográfica en *Instagram*

Las narrativas autobiográficas permiten a los sobrevivientes de abuso narcisista integrar y resignificar sus experiencias, reconstruyendo su identidad después del trauma. Al compartir sus relatos, no solo procesan emocionalmente lo vivido, sino que también articulan nuevas formas de entenderse a sí mismos y de relacionarse con los demás.

En el contexto de las redes sociales, las narrativas autobiográficas han encontrado nuevas formas de expresión, donde las historias personales se combinan con elementos visuales y emocionales. Estas narrativas digitales no solo cuentan lo que alguien ha vivido, sino que lo presentan de manera interactiva, apelando a una audiencia más amplia y contribuyendo a la construcción de identidades en línea.

Según Page (2018), las narrativas compartidas en redes sociales como Instagram no solo transmiten experiencias personales, sino que también configuran relatos colectivos que fortalecen la identidad y el sentido de pertenencia de los usuarios. De este modo, los

relatos digitales actúan como dispositivos de autoafirmación y resiliencia compartida. Asimismo, Robards y Lincoln (2019) destacan cómo el uso continuo de redes sociales en procesos autobiográficos contribuye a la transición emocional y social hacia nuevas fases de vida, consolidando trayectorias de resiliencia digital.

En el contexto contemporáneo, Twenge y Campbell (2018) advierten sobre el auge del narcisismo cultural, caracterizado por una exaltación de la autoimagen, la validación externa y el individualismo, fenómenos que encuentran un caldo de cultivo propicio en las dinámicas de las redes sociales. Esta proliferación de valores narcisistas en plataformas digitales contextualiza y agrava las experiencias de abuso, haciendo aún más necesaria la visibilización de las narrativas de sobrevivientes.

El abuso narcisista se caracteriza por comportamientos manipuladores, controladores y desconsiderados por parte de una persona con tendencias narcisistas. Estos comportamientos pueden generar en las víctimas sentimientos de confusión, baja autoestima y trauma emocional. Las narrativas de los sobrevivientes, entonces, actúan como un medio para recuperar su voz, reinterpretar lo ocurrido desde una perspectiva de poder propio y reconstruir su identidad después de la experiencia.

En muchos casos, estas historias se comparten en formatos modernos, como publicaciones en redes sociales o comunidades digitales, donde los sobrevivientes encuentran una audiencia que valida su experiencia y les ofrece apoyo. Estas narrativas no solo cumplen una función terapéutica para quienes las cuentan, sino que también visibilizan las dinámicas del abuso narcisista, educando a la sociedad sobre este tipo de relaciones.

La cosmovisión, entendida como “la concepción que un grupo social tiene sobre su cosmos y las ideaciones que responden a preguntas fundamentales sobre la existencia” (Florescano Enrique, 2010, p. 107), está estrechamente vinculada a las narrativas autobiográficas y, particularmente, a las de los sobrevivientes de

abuso narcisista. Estas narrativas reflejan cómo las experiencias personales afectan y reconfiguran las estructuras ordenadoras de la vida cotidiana de los individuos.

En el caso de los sobrevivientes de abuso narcisista, el trauma vivido desafía profundamente su cosmovisión original, que podría haberse basado en conceptos como la confianza en las relaciones humanas, la estabilidad emocional o una percepción segura de su entorno social. Las dinámicas de abuso, generan una ruptura en estas creencias fundamentales, alterando la manera en que los sobrevivientes se relacionan consigo mismos, con los demás y con el mundo.

A través de sus narrativas autobiográficas, los sobrevivientes no solo cuentan lo ocurrido, sino que también reconstruyen su cosmovisión, respondiendo de nuevo a preguntas esenciales: *¿Quién soy después de esta experiencia? ¿Cómo puedo confiar en otros? ¿Qué significa el abuso en mi vida?* Este proceso narrativo permite a los sobrevivientes reinterpretar su entorno natural y social, transformando su cosmovisión rota en una nueva perspectiva que integra tanto el dolor como la resiliencia. La visualización de estos relatos, bajo un enfoque humanista, permite captar los patrones y temas recurrentes que se entrelazan en las historias de los sobrevivientes, contribuyendo a una comprensión más profunda de su realidad emocional y social (López Aguilar, 2007).

El concepto de auto similitud y patrones es otro punto de convergencia entre estos dos enfoques. Según López Aguilar (2007), “la auto similitud, en el sentido matemático, significa que el objeto está compuesto por pequeñas copias de sí mismo y cada una de ellas está compuesta, a su vez, por copias más pequeñas de la misma forma y así, sucesivamente” (p. 101). Este principio se aplica a la organización territorial de las comunidades originarias, donde las estructuras sociales y espaciales reproducen patrones organizativos en diversos niveles jerárquicos.

De manera similar, este concepto puede trasladarse al análisis de las narrativas de abuso narcisista. Al

examinar estas historias, emergen patrones comunes —como dinámicas de manipulación, dependencia y recuperación— que reflejan una experiencia compartida entre los sobrevivientes. Además, los patrones, definidos como elementos que, aunque complejos, pueden explicarse mediante principios no lineales y algoritmos organizativos (López Aguilar, 2007, p. 101), permiten identificar puntos recurrentes en estas narrativas.

A través de la visualización de la información, estos patrones pueden hacerse evidentes, facilitando la creación de una narrativa colectiva que resalte la resiliencia y el proceso de reconstrucción de los sobrevivientes, mientras se respetan las particularidades individuales de cada historia. Este enfoque no solo organiza las experiencias, sino que también las conecta con un marco más amplio de análisis, permitiendo comprender la interrelación entre lo individual y lo colectivo.

La visualización humanista de la información, no solo tiene un valor interpretativo, sino que también permite abordar la complejidad inherente a las narrativas autobiográficas. Estas narrativas, especialmente las de sobrevivientes de abuso, integran experiencias únicas y a menudo contradictorias, que requieren ser representadas de manera que respeten su profundidad emocional y subjetiva. Al transformar estas historias en representaciones visuales, se reconoce y valida su complejidad, desafiando las narrativas simplificadas o dominantes que suelen minimizar o distorsionar estas vivencias. Este enfoque fomenta una mayor empatía y comprensión, ofreciendo una plataforma inclusiva y significativa para que las voces de los sobrevivientes sean escuchadas y apreciadas en toda su riqueza y particularidad.

Los mitos, el orden y el desorden en las narrativas autobiográficas

Las narrativas autobiográficas, especialmente aquellas de sobrevivientes de abuso narcisista, operan de manera similar a los mitos en tanto que son relatos contruidos para darle coherencia y significado a ex-

periencias caóticas. Como el mito, estas narrativas buscan interpretar las vivencias individuales y colectivas, ofreciéndoles a los sobrevivientes de un abuso, un marco dentro del cual se pueda entender el sufrimiento, la recuperación y la resiliencia.

Balandier (1993), resalta cómo los mitos han sido, históricamente, una herramienta para enfrentar el desorden inherente a la existencia humana, imponiendo un sentido de orden sobre lo incierto (pp. 17-22). En el contexto digital de *Instagram*, las narrativas de sobrevivientes se presentan de forma organizada y deliberada, ya que la plataforma permite estructurar las historias a través de publicaciones cronológicas, etiquetas (*hashtags*) y descripciones cuidadosamente seleccionadas. Este orden no es casual; muchos sobrevivientes eligen compartir su experiencia siguiendo una secuencia que refleja su proceso personal, desde el reconocimiento del abuso hasta la recuperación y el empoderamiento.

La deliberación se observa en la forma en que se seleccionan las imágenes, los textos y los recursos visuales, que suelen estar diseñados para transmitir mensajes específicos o generar empatía en la audiencia. Además, el uso de herramientas como historias destacadas o publicaciones fijas en el perfil permite a los usuarios organizar su contenido para enfatizar ciertas etapas o aspectos de su narrativa. De esta manera, las narrativas no solo responden a una lógica personal, sino también a las posibilidades que ofrece la plataforma para dar visibilidad y coherencia a sus historias.

En este sentido, la visualización de datos no solo organiza la información de manera estética, sino que contribuye a la construcción de un relato que hace el trauma comprensible y compartible.

El concepto de ritualización propuesto por Balandier, al analizar el rol de los mitos en la sociedad, se puede aplicar de manera significativa a las dinámicas contemporáneas en plataformas digitales como *Instagram*. Balandier (1993), define la ritualización como un proceso mediante el cual los mitos y los rituales orga-

nizan y estructuran la vida social, actuando como medios para reafirmar el orden y la cohesión comunitaria en momentos de caos o cambio social (pp. 32-34). En el entorno digital, las prácticas de interacción social, particularmente en la forma de compartir historias personales y recibir retroalimentación de otros usuarios, reproducen este proceso ritual, configurándose como una versión moderna de los antiguos rituales sociales.

En *Instagram*, los usuarios que comparten narrativas autobiográficas, especialmente aquellas relacionadas con experiencias traumáticas como el abuso narcisista, están participando en un ritual digital que no solo busca ordenar su propio caos interno, sino también crear una identidad pública coherente. Esta práctica de compartir públicamente las experiencias, recibir comentarios, *likes* o mensajes de apoyo, actúa como un mecanismo ritual en el que el individuo no solo busca validación social, sino también reconocimiento emocional y simbólico. Este proceso de narrar y compartir en redes sociales se convierte en una ceremonia digital, donde el público juega el rol de testigo y participe de la historia del individuo.

Por ejemplo, sobrevivientes de abuso narcisista que utilizan *Instagram* para contar sus experiencias tienden a estructurar sus narrativas en fases: desde la identificación del abuso, pasando por la superación del trauma, hasta llegar a un estado de recuperación y empoderamiento. Este proceso narrativo recuerda a los ritos de paso tradicionales que van desde la separación, a través de la transición, hasta la reintegración, tal como los describe Van Gennep (1909, p. 19).

En este contexto, la comunidad en *Instagram*, a través de sus interacciones, actúa como la "comunidad liminal", un término acuñado por Victor Turner (1969), para referirse a aquellos que acompañan a un individuo en su transformación social y simbólica. La liminalidad, según Turner, se refiere al estado intermedio entre dos fases claramente definidas en un proceso de transformación, donde el individuo deja atrás una fase de su vida y se dirige hacia otra. En este contexto, la "comunidad liminal" es el grupo que acompaña a los individuos durante este período de ambigüedad, proporcionando apoyo y cohesión mientras se da la

transición. Este concepto, es fundamental para comprender las dinámicas sociales que ocurren durante los procesos de transición o transformación, y encuentra una resonancia significativa en el contexto de las narrativas autobiográficas de sobrevivientes de abuso narcisista en *Instagram*.

Esta dinámica puede observarse, por ejemplo, en publicaciones donde los sobrevivientes comparten hitos de su proceso de recuperación, como mensajes del tipo: "*Hoy cumplo un año libre de abuso*" o "*Hoy reconozco mi valor sin miedo*". Estas publicaciones suelen recibir múltiples reacciones de la comunidad, expresadas a través de comentarios como "*Eres una inspiración para quienes aún estamos en proceso*" o "*Nos das esperanza*"². Este intercambio simbólico no solo valida la transformación individual, sino que consolida un espacio de acompañamiento emocional donde los sobrevivientes experimentan un sentido de pertenencia y cohesión, característico de la comunidad liminal descrita por Turner (1969).

Un ejemplo concreto de esta ritualización digital puede observarse en las publicaciones de cuentas de *Instagram* que se dedican a compartir historias de superación y recuperación de abuso narcisista. Los comentarios en estas publicaciones suelen incluir frases como: "*Gracias por compartir tu historia, me siento identificada*", o "*Gracias por la explicación, me encanta tú contenido*." Lo cual, muestra cómo estas plataformas no solo permiten el intercambio de experiencias, sino también la validación y el reconocimiento colectivo. Este proceso es similar a lo que ocurre en los rituales tradicionales donde el individuo, a través de la comunidad, reafirma su lugar en la sociedad y obtiene reconocimiento por haber pasado por una experiencia transformadora (Goffman, 1959).

Este fenómeno de ritualización digital también tiene un impacto profundo en la creación de identidad personal. Como lo argumenta Erving Goffman (1959), en su teoría de la representación del yo en la vida cotidiana,

2. Por consideraciones éticas y de privacidad, se ha optado por describir estos ejemplos en forma narrativa, en lugar de incluir capturas de pantalla, respetando así la confidencialidad y la sensibilidad de las experiencias compartidas.

los individuos actúan de acuerdo con un guión en los diversos escenarios sociales que habitan, buscando la aprobación y validación del público.

En la investigación sobre narrativas autobiográficas en *Instagram*, los sobrevivientes de abuso narcisista que narran sus experiencias a menudo se encuentran en una fase liminal, ya que están navegando entre su pasado traumático y una nueva identidad basada en la resiliencia y la superación. Durante este proceso, la comunidad digital de seguidores (compuesta principalmente por otras personas que han atravesado situaciones similares) actúa como un espacio de tránsito simbólico, donde el reconocimiento mutuo facilita la transformación individual.

Según Turner (1969), el poder de la comunidad liminal radica en su capacidad para ofrecer un sentido de igualdad y comunión, donde las jerarquías sociales tradicionales se suspenden y los individuos experimentan una conexión profunda basada en su experiencia compartida. En *Instagram*, esto se manifiesta en la horizontalidad de las interacciones: los sobrevivientes, independientemente de su estatus social fuera de la plataforma, encuentran apoyo y validación de otras personas que han sufrido formas similares de abuso, lo que refuerza el sentido de cohesión y pertenencia dentro de la comunidad.

Además, al recibir retroalimentación de otros usuarios, como comentarios de apoyo o mensajes privados de personas que han experimentado situaciones similares, se refuerza no solo la cohesión social entre los miembros de esa comunidad digital, sino también el sentido de identidad del narrador. Los sobrevivientes de abuso, al compartir su historia y recibir validación de sus pares, experimentan un sentido de pertenencia que refuerza su proceso de sanación y autoconstrucción. Este tipo de retroalimentación colectiva, que simboliza la empatía y el apoyo mutuo, reproduce las dinámicas de cohesión social que Balandier (1993), identifica en los rituales tradicionales, donde la comunidad participa activamente en la estabilización emocional y social del individuo.

La visualización humanista de la información, en este contexto, cumple una función crucial al ser una herramienta que no solo da visibilidad a estas historias, sino que también les otorga una dimensión más profunda. La presentación visual de los datos biográficos, organizados de manera que revelen los patrones comparados de sufrimiento y recuperación, permite al público no solo observar, sino también empatizar y conectar emocionalmente con las experiencias representadas. De esta manera, la visualización humanista no es solo una técnica para organizar datos; es una forma contemporánea de mitología visual, que da sentido a las vivencias y ayuda a la comunidad a comprenderlas en su totalidad.

En la medida en que las narrativas autobiográficas en *Instagram* se vinculan con la idea de autenticidad, puede argumentarse que esta búsqueda está directamente relacionada con la función del mito, entendida según Balandier (1993), como una herramienta para la construcción y afirmación de identidades. Las personas que comparten sus historias de abuso narcisista a menudo buscan reafirmar su identidad y autenticidad en un espacio que, a pesar de su naturaleza caótica, les permite redefinir quiénes son. A través de la visualización humanista de la información, esta identidad se presenta no como algo fragmentado o en desorden, sino como una narrativa coherente y resiliente.

El pensamiento complejo de Morin y su articulación con las narrativas autobiográficas digitales

Las narrativas de sobrevivientes de abuso narcisista son ejemplos vívidos de lo que representa la complejidad. Cada historia personal está compuesta por capas de emociones contradictorias, dinámicas relacionales difíciles de clasificar, y contextos únicos que varían enormemente entre un individuo y otro. Como señala Morin (1990), las experiencias humanas no pueden comprenderse de manera unidimensional, ya que implican la coexistencia de elementos opuestos, tales como el amor y la violencia en las relaciones abusivas. En el contexto del abuso narcisista, la relación entre

víctima y perpetrador a menudo incluye momentos de afecto genuino y manipulación emocional, lo que confunde los límites entre lo que puede ser considerado amor o abuso.

Al aplicar el enfoque de Morin (1990), a la visualización humanista de datos, es posible representar estas experiencias en su plenitud, sin simplificar o descontextualizar las vivencias de los sobrevivientes. Por ejemplo, en lugar de limitarse a estadísticas que cuantifican el abuso, una visualización compleja puede destacar las relaciones entre emociones opuestas –amor, dependencia, miedo– y cómo estas evolucionan a lo largo del tiempo en una narrativa individual. Esto puede lograrse mediante diagramas que integren la cronología de los eventos con los cambios emocio-

nales o mediante gráficos que muestren la fluctuación entre la vulnerabilidad y la resistencia en las etapas de recuperación del abuso (véase Figura.2). Un ejemplo de este tipo de visualizaciones con enfoque humanista para *Instagram*, se presenta a continuación:

La Figura 2 presenta la metáfora visual de una montaña rusa para representar el ciclo emocional que experimentan muchas personas que han vivido una relación con una pareja narcisista. Esta imagen fue diseñada específicamente como publicación para *Instagram*, lo cual determina tanto su formato cuadrado como el uso de tipografía destacada, bloques de color y una narrativa visual pensada para captar la atención inmediata del espectador. En ella, se recurre a un lenguaje accesible y emocionalmente directo, propio del entorno



Figura 2. Curva emocional de sobrevivientes de abuso narcisista representada como montaña rusa.

digital, acompañado de ilustraciones que refuerzan la dimensión vivencial del mensaje.

A lo largo del recorrido de la montaña rusa se señalan distintas etapas del vínculo abusivo: desde la idealización inicial (amor), pasando por momentos de devaluación, dolor, reconciliación y descartes, hasta llegar a procesos de terapia y resiliencia. Cada curva y pendiente representa una fluctuación emocional abrupta, no lineal, que refleja la inestabilidad propia de este tipo de relaciones. La imagen no se apoya en datos numé-

ricos, sino que adopta un enfoque humanista centrado en la experiencia subjetiva, con el objetivo de generar identificación, validación emocional y conciencia. Esta representación visual no busca explicar el fenómeno con cifras, sino sensibilizar y acompañar a quienes atraviesan procesos similares, reforzando el mensaje de que “nombrarlo es el primer paso”.

Esta representación visual no solo busca empatizar con quienes atraviesan este tipo de vivencias, sino que también da cuenta de la complejidad inherente al

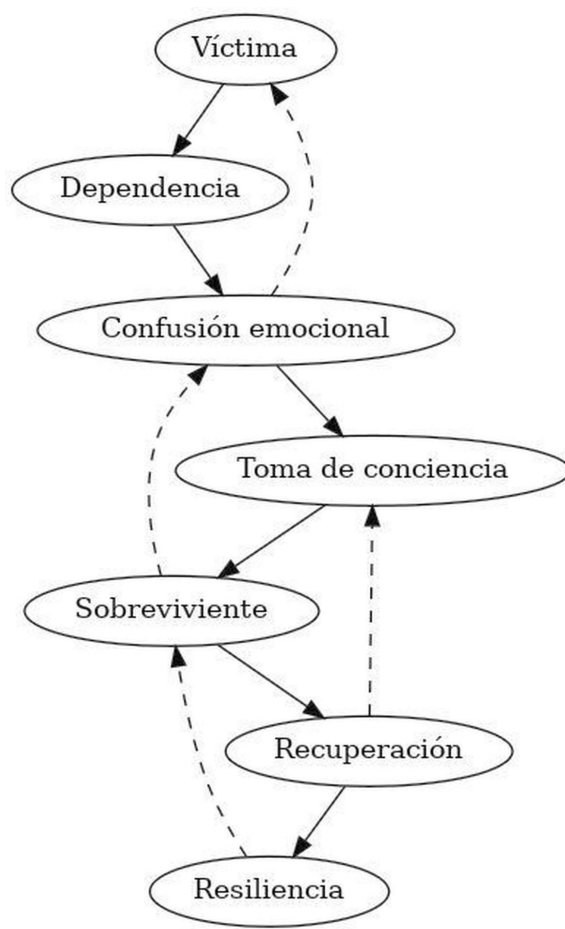


Figura 3. Mapa conceptual de la evolución de identidad en sobrevivientes de abuso narcisista.

proceso de reconstrucción subjetiva. En este sentido, lo emocional y lo visual se articulan con una dimensión más profunda: la conformación de la identidad. Tal como lo plantea Morin (1990), la identidad no es unívoca ni estable, sino un entramado dinámico de múltiples dimensiones que emergen y se reorganizan a lo largo del tiempo. Esta perspectiva permite comprender por qué los sobrevivientes de abuso narcisista, al narrar sus historias en *Instagram*, lo hacen desde posiciones identitarias diversas y a veces contradictorias, atravesadas por la ambivalencia emocional y los contextos cambiantes de su entorno digital y personal.

En *Instagram*, las personas narran sus experiencias desde múltiples identidades, dependiendo del contexto social, emocional y temporal en que se encuentren. Estas narrativas digitales reflejan no solo el trauma vivido, sino también la evolución hacia una nueva identidad basada en la resiliencia y el empoderamiento. Al analizar estas historias, se puede observar cómo las diferentes facetas de la identidad se interrelacionan y se transforman a lo largo del tiempo, permitiendo que los individuos procesen sus experiencias y reconstruyan su percepción personal desde múltiples perspectivas.

La visualización humanista de datos ofrece herramientas para representar la complejidad emocional de los sobrevivientes, facilitando la comprensión de sus procesos de resiliencia y transformación. Mediante diagramas y mapas conceptuales (véase Figura 3), es posible observar cómo las facetas de su identidad evolucionan a lo largo del tiempo, permitiendo no solo un análisis más profundo de sus relatos, sino también una vía para su autoexploración emocional.

La Figura 3 representa de manera visual el proceso de transformación de la personalidad que experimentan los sobrevivientes de abuso narcisista. El mapa conceptual traza un recorrido que inicia en la etapa de víctima y avanza hacia la resiliencia, pasando por estados intermedios como dependencia, confusión emocional, toma de conciencia, sobreviviente y recuperación. A través de conexiones tanto lineales como no lineales, el diagrama refleja la naturaleza dinámica

y no estrictamente progresiva de este tránsito emocional. Las líneas punteadas indican posibles retrocesos o fluctuaciones en el proceso, evidenciando que la reconstrucción de identidad no sigue un camino único ni definitivo, sino que es un flujo continuo de evolución, recaídas y avances.

Esta representación gráfica tiene un enfoque humanista, ya que prioriza la experiencia subjetiva de los individuos sobre un esquema rígido o cuantitativo, buscando sensibilizar al lector ante la complejidad emocional que acompaña la recuperación y transformación del ser. Esta perspectiva visual no solo busca representar la experiencia, sino también dialogar con ella desde un pensamiento complejo que reconoce la diversidad y la no linealidad de los procesos humanos.

Siguiendo con el enfoque del pensamiento complejo, se aborda la necesidad de una racionalidad autocrítica que sea consciente de sus propios límites y que se mantenga en diálogo constante con la experiencia empírica y emocional. En el contexto de la visualización humanista de datos, esto implica que los investigadores no deben abordar las narrativas de los sobrevivientes de manera fría o reduccionista, sino con una sensibilidad interpretativa que valore la singularidad de cada historia, es decir, se debe evitar la tentación de imponer modelos teóricos rígidos sobre la realidad compleja de las experiencias humanas (Morin, 1990).

En el caso de los sobrevivientes de abuso narcisista, esta autocrítica se traduce en un análisis que reconozca la diversidad de experiencias y que no busque generalizar o universalizar lo que son vivencias profundamente personales. Por lo tanto, las visualizaciones que se diseñen a partir de estas narrativas deben ser flexibles y abiertas a múltiples interpretaciones, permitiendo que el espectador explore diferentes aspectos de la experiencia sin imponer un marco interpretativo único.

El pensamiento complejo también establece que la visualización de ideas debe reflejar las constelaciones de conceptos que forman las redes de pensamiento y experiencia humana. En el contexto de las narrativas de abuso narcisista, esto implica que las visualizacio-

nes de datos no deben limitarse a meros gráficos estadísticos, sino que deben integrar los diversos aspectos emocionales, relacionales y temporales de estas vivencias. De esta manera, las visualizaciones pueden capturar la riqueza y la interconexión de las experiencias humanas, mostrando, por ejemplo, no solo la cantidad de publicaciones en *Instagram* relacionadas con el abuso, sino también las emociones asociadas con cada publicación, las interacciones entre los usuarios y la evolución temporal de las historias. Estas representaciones visuales ofrecen una comprensión más profunda de cómo los sobrevivientes narran y procesan su trauma en interacción con sus comunidades digitales.

El marco teórico de Morin (1990), invita a una aproximación integral que no solo considere los aspectos cuantitativos del abuso, sino que abarque las dimensiones emocionales y relacionales de las narrativas. En este sentido, la visualización humanista de datos se convierte en una herramienta clave para representar la complejidad inherente a las experiencias de los sobrevivientes, promoviendo una mayor empatía, reflexión y comprensión de estos relatos. Esto permite transformar los datos en narrativas visuales que resuenen emocionalmente, facilitando el análisis y la representación de las experiencias traumáticas de una manera que favorezca tanto la sanación personal como el entendimiento colectivo.

La interrelación entre el análisis de Georges Balandier y el marco teórico propuesto por Edgar Morin se establece en torno a la noción de que tanto el desorden como el orden en las narrativas autobiográficas son fundamentales para comprender la experiencia humana. Balandier (1993), argumenta que el desorden, lejos de constituir un mero obstáculo, puede actuar como un motor de transformación y civilización. Esta perspectiva se alinea con el enfoque integral de Morin (1990), quien aboga por una aproximación que trascienda los aspectos cuantitativos del abuso y que abarque las dimensiones emocionales y relacionales inherentes a las narrativas de los sobrevivientes.

En este contexto, la visualización humanista de datos emerge como un recurso metodológico clave que ope-

ra como un puente entre estos dos enfoques teóricos. Al posibilitar la representación visual de las narrativas, se facilita la expresión de la complejidad y ambigüedad de las experiencias de vida, un aspecto enfatizado por Balandier (1993). Esta dimensión resulta particularmente relevante en el estudio de las historias de abuso, donde el desorden emocional y la lucha por el significado a menudo desafían una articulación coherente. La visualización humanista convierte esos datos en relatos visuales que no solo informan, sino que también resuenan emocionalmente, promoviendo así una comprensión más profunda y empática de las vivencias de los individuos.

Además, al abordar las experiencias traumáticas desde una óptica visual, se fomenta un diálogo inclusivo y reflexivo que permite que las voces de los sobrevivientes sean escuchadas y valoradas en su totalidad. Esta transformación no solo facilita la sanación personal, al ofrecer un espacio propicio para la expresión y el reconocimiento del dolor, sino que también contribuye al entendimiento colectivo, estableciendo un vínculo entre el desorden de las experiencias individuales y la necesidad de orden en la narrativa social.

Las historias de los seres humanos son complejas

Como plantea Edgar Morin (1977), la identidad humana es el resultado de una interacción continua entre dimensiones biológicas, culturales, emocionales y sociales que no pueden entenderse de manera aislada. Esta perspectiva invita a comprender las narrativas autobiográficas como procesos dinámicos donde las experiencias individuales y los contextos socioculturales se entrelazan, dando lugar a identidades en constante evolución.

Asimismo, el concepto de identidad como una construcción narrativa ha sido ampliamente estudiado en el ámbito de la filosofía y la sociología. Paul Ricoeur (1995), argumenta que la identidad de una persona se forma y se reinterpreta constantemente a través

de las historias que cada individuo cuenta sobre sí mismo. Estas narrativas no solo integran experiencias personales, sino que también son moldeadas por las interacciones sociales y los contextos culturales. La perspectiva de Ricoeur resalta la importancia de la narrativa como un medio para articular y dar sentido a las dimensiones múltiples que constituyen la identidad.

Clifford Geertz (1983), en el campo de la antropología, enfatiza el papel del contexto cultural en la formación de la identidad humana. Asimismo, plantea que los seres humanos no pueden ser comprendidos de manera aislada de las complejas redes de significados que constituyen sus contextos culturales. La identidad, según Geertz, es profundamente influida por las normas, valores y estructuras sociales, lo que añade otra capa de complejidad al estudio de las historias humanas. Esta perspectiva subraya cómo las experiencias individuales están interrelacionadas con las estructuras culturales que las rodean.

Además, el psicólogo Kenneth Gergen (2011), aborda la multidimensionalidad de las experiencias humanas desde una perspectiva relacional. Gergen sostiene que la identidad y las narrativas personales se construyen y transforman a través de las interacciones continuas con otros y con el entorno. Este enfoque relacional destaca que la identidad humana no es estática, sino que se encuentra en un constante proceso de evolución, influenciada por las experiencias compartidas y los contextos sociales en los que se desenvuelven las personas.

Volviendo a Morin (1990), este establece un marco conceptual relevante para el estudio de la visualización humanista de datos y las narrativas autobiográficas en *Instagram*, especialmente en el contexto de los sobrevivientes de abuso narcisista. Morin subraya la necesidad de comprender al ser humano como una entidad compleja, donde se entrelazan dimensiones biológicas, culturales, sociales e individuales. Esta perspectiva es fundamental para abordar la riqueza y la profundidad de las narrativas autobiográficas, que exploran y expresan la identidad personal en plataformas digitales como *Instagram*.

Morin subraya la necesidad de comprender al ser humano como una entidad compleja, en la que convergen aspectos biológicos, sociales, culturales e individuales. Esta mirada integradora resulta fundamental para abordar la riqueza de las narrativas autobiográficas, especialmente aquellas que expresan procesos de identidad personal en plataformas digitales como *Instagram*.

Su teoría propone superar enfoques reduccionistas mediante una comprensión articulada de las múltiples dimensiones que configuran la experiencia humana. Esta perspectiva se alinea con el propósito de la visualización humanista de datos, que no solo busca representar información cuantitativa, sino también traducir emociones, vínculos y experiencias subjetivas en formas visuales comprensibles. En el caso de los sobrevivientes de abuso narcisista, sus relatos autobiográficos son profundamente complejos y multifacéticos, lo que exige una aproximación sensible a la interrelación entre emociones, relaciones y procesos de construcción de su personalidad.

Morin también introduce el concepto de “trinidades” o tríadas, tales como individuo-sociedad-especie y cerebro-cultura-mente, que subrayan la interdependencia de distintos aspectos de la identidad humana. Estas trinidades pueden compararse con la manera en que las narrativas visuales en *Instagram* integran lo personal con lo colectivo, lo racional con lo emocional y lo individual con lo social. A través de la visualización humanista de datos, es posible traducir estas complejas interacciones en representaciones visuales que capturan la naturaleza multifacética de las experiencias de los sobrevivientes.

Del mismo modo en que Morin concibe la evolución de la cultura y las creencias como un proceso continuo, las narrativas visuales en *Instagram* funcionan como un medio dinámico para transformar y reconstruir historias personales. Estas formas de expresión autobiográfica son fluidas y se modifican con el tiempo, reflejando tanto procesos de crecimiento subjetivo como influencias del entorno sociocultural.

El orden emerge del caos

Según lo expuesto hasta ahora, la identidad humana se construye en la confluencia de múltiples dimensiones (desde lo biológico y emocional hasta lo cultural y social), todas ellas en constante transformación. En el caso de los sobrevivientes de abuso narcisista, el trauma vivenciado produce una fuerte sensación de desorganización, afectando su percepción del yo y la continuidad narrativa de sus vidas. En este contexto, la visualización humanista de datos emerge como una herramienta valiosa para representar dichas vivencias de forma comprensible, ayudando a reordenar lo vivido y favoreciendo procesos de resignificación que permitan restablecer un sentido de coherencia en su narrativa personal.

La emergencia del orden a partir del caos, es fundamental para comprender cómo las narrativas autobiográficas pueden evolucionar a partir de experiencias traumáticas. Las historias de los sobrevivientes de abuso no se limitan a ser meros relatos de sufrimiento, sino que también son testimonios de reorganización y construcción de significado a partir del caos emocional y psicológico que el abuso les ha impuesto. La visualización de estas experiencias a través de herramientas de datos humanistas permite organizar las narrativas de modo que reflejen una evolución hacia una identidad más fortalecida y consciente. Este proceso narrativo se convierte en un mecanismo esencial para la reconstrucción del sentido del yo y para transformar el dolor en un motor de crecimiento y autoconocimiento.

Dentro del marco teórico de la complejidad propuesto por Morin, la identidad humana se entiende como un proceso en constante evolución, marcado por la adaptación a nuevas circunstancias. Esta perspectiva se relaciona estrechamente con el papel que cumplen las narrativas de sobrevivientes de abuso narcisista como vehículos de transformación subjetiva. Relatar y visualizar sus vivencias no solo cumple una función catártica y reparadora, sino que también les permite reelaborar su historia personal y redefinir el modo en que se perciben a sí mismos. La narración se convierte así en un proceso activo de resignificación, en el que

el sufrimiento se transfigura en testimonio de resistencia, facilitando una nueva comprensión del yo y de su posicionamiento en el entramado social.

Asimismo, la interacción entre desorden y organización, se refleja en la manera en que los sobrevivientes de abuso narcisista procesan sus experiencias traumáticas. El abuso puede llevar a las víctimas a un estado inicial de desorden emocional y psicológico, caracterizado por la confusión y la pérdida de control sobre sus vidas. Sin embargo, mediante la visualización y la narración de sus historias, estas personas pueden comenzar a reorganizar y dar sentido a sus experiencias, creando un relato que les permita comprender su sufrimiento desde una perspectiva más clara y estructurada. Esta transformación es crucial para el proceso de sanación y para la capacidad de los sobrevivientes de redefinir su identidad y su sentido de pertenencia en el mundo.

Por otro lado, si hablamos de la noción de emergencia y complejidad de los sistemas, en el caso de las narrativas de sobrevivientes, esta emergencia puede ser entendida como la manifestación de un nuevo sentido de identidad y significado que se desarrolla a partir de la interacción entre sus experiencias individuales, su contexto cultural y las influencias sociales que los rodean.

En este contexto, la emergencia y la complejidad actúan como motores que impulsan el proceso de transformación desde el desorden hacia el orden. A medida que las experiencias individuales se integran en una narrativa colectiva, se revela un patrón más amplio que no era evidente en la confusión inicial del caos. Autores como Bruner (1991) o Gergen (2011) han planteado que el sentido del yo no es una entidad fija, sino una construcción narrativa en constante transformación, moldeada por la interacción entre la experiencia individual y los marcos socioculturales.

Además, la visualización de datos no solo organiza y da sentido a estas narrativas complejas, sino que también actúa como una herramienta de retroacción, ayudando a los sobrevivientes a reflexionar sobre sus experiencias desde una perspectiva más clara y es-

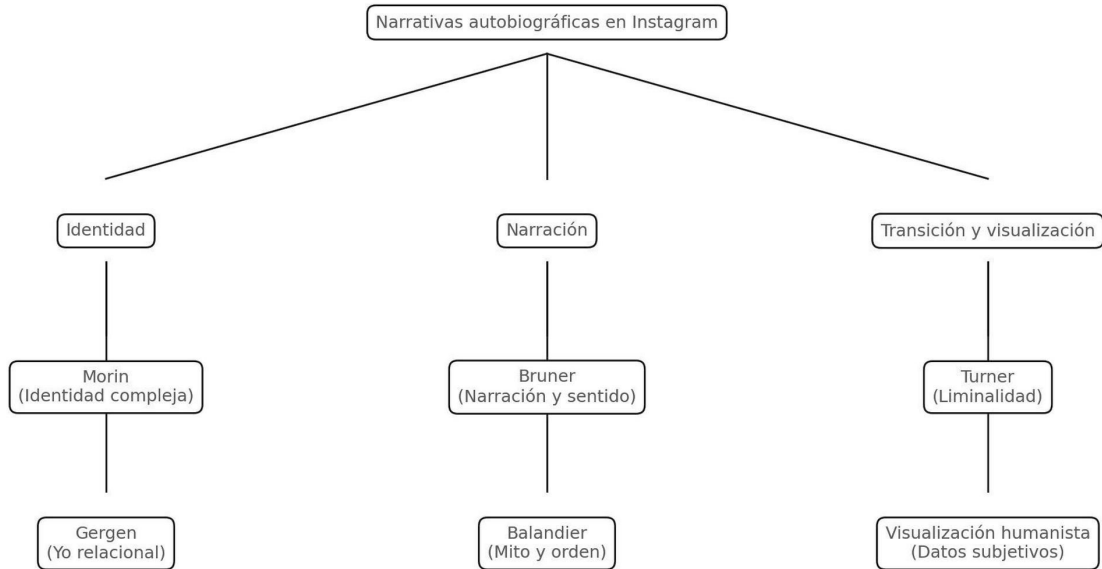


Figura 4. Mapa mental de los principales aportes teóricos utilizados en este artículo para abordar la complejidad de las narrativas autobiográficas en *Instagram*. Se agrupan tres ejes clave –identidad, narración y transición– con sus respectivos autores, mostrando cómo cada uno contribuye a entender la construcción del yo, la resignificación del trauma y la dimensión visual del relato en contextos digitales.

tructurada. Este proceso de reflexión y reconfiguración es fundamental para restablecer un sentido de control y agencia sobre su propia historia, permitiendo que las víctimas de abuso narcisista se conviertan en narradores activos de su propia experiencia, transformando el dolor en una fuente de resistencia y crecimiento.

Conclusiones

Este trabajo resalta la importancia del diseño en la visualización humanista de datos como una herramienta fundamental para representar la complejidad de las narrativas autobiográficas de sobrevivientes de abuso narcisista. La combinación del pensamiento complejo con el diseño visual permite organizar experiencias

marcadas por el caos emocional y social, facilitando el proceso de reconstrucción de identidad y resiliencia.

Al integrar elementos del pensamiento complejo, como la multidimensionalidad y la coexistencia de opuestos, se logran representaciones visuales que respetan la singularidad de cada historia, al tiempo que destacan patrones comunes que enriquecen el entendimiento colectivo.

Además, al abordar estas narrativas desde una perspectiva humanista, la visualización no solo representa datos, sino que fomenta la empatía y el reconocimiento, proporcionando un espacio para que las voces de los sobrevivientes sean escuchadas. En plataformas

como *Instagram*, el diseño actúa como un medio que estructura y da sentido a estas historias, respetando su singularidad y revelando patrones comunes. Al mismo tiempo, convierte estas narrativas en experiencias visuales que fomentan empatía y reconocimiento colectivo. *Instagram* se convierte en un escenario moderno de ritualización, donde las interacciones no solo validan, sino también potencian los procesos de sanación y autoconstrucción.

Para integrar visualmente los aportes teóricos desarrollados a lo largo del artículo y evitar redundancias, se presenta este mapa mental que sintetiza las perspectivas clave sobre identidad, narración y complejidad. Este esquema permite observar cómo cada autor contribuye a comprender las narrativas autobiográficas en *Instagram* como expresiones complejas, dinámicas y profundamente vinculadas a la experiencia emocional y cultural de los sobrevivientes.

En última instancia, la visualización humanista de datos trasciende su función representativa, convirtiéndose en un medio para la reflexión, la sanación y el cambio social. Este enfoque nos invita a comprender la complejidad de las experiencias humanas desde una perspectiva más inclusiva y significativa, subrayando el poder transformador de las narrativas visuales en la construcción de identidades resilientes y comunidades solidarias, a la vez que amplifica voces, visibiliza hábitos y demuestra el poder transformador de las narrativas visuales en el contexto digital contemporáneo.

Referencias

- Balandier, G. (1993). *El Desorden: La teoría del caos y las ciencias sociales. Elogio de la fecundidad del movimiento*. Gedisa.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>
- Few, S. (2009). *Now You See It: Simple Visualization Techniques for Quantitative Analysis*. Analytics Press; First Edition.
- Florescano Enrique, J. O. (2010). *Atlas del patrimonio natural, histórico y cultural de Veracruz. Tomo III*. Gobierno del Estado de Veracruz,.
- Geertz, C. (1983). *La interpretación de las culturas*. Gedisa.
- Gergen, K. J. (2011). *Relational Being: Beyond Self and Community*. Oxford University Press.
- Goffman, E. (1959). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu Editores.
- López Aguilar, F. B. (2007). *Antropología Fractal*. CIMAT,.
- Mier, R. (2007). Notas sobre la complejidad en las ciencias sociales: De la formalización a las metáforas. En F. López Aguilar & F. Brambila Paz (Eds.), *Antropología fractal* (pp. 19–30). CIMAT.
- Morin, E. (1977). *EL Método, La Naturaleza de la Naturaleza*. Ediciones Cátedra.
- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa.
- Naslund, J. A. (2016). *The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media*. . *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113-122.
- Page, R. (2018). *Narratives Online: Shared Stories, Social Media and Digital Storytelling*. Cambridge University Press.
- Ricoeur, P. (1995). *Tiempo y Narración*. Siglo XXI.
- Robards, B. & Lincoln, S. (2019). *Growing Up on Facebook: Social Media Identity, and the Transition to Adulthood*. Routledge.
- Tufte, E. R. (2001). *The Visual Display of Quantitative Information*. Cheshire. Graphics Press.
- Turner, V. (1969). *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Aldine Publishing Company.
- Twenge, J. M., & Campbell, W.K. (2018). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.
- Van Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press.
- Van Gennep, A. (1909). *The Rites of Passage*. University of Chicago Press.
- Way2net. (12 de 10 de 2023). Estadísticas de Redes Sociales en México 2023: <https://www.way2net.com/2023/10/estadisticas-de-redes-sociales-en-mexico-2023/>
- Zendesk (2023).01 de 05 de 2023. Zendesk. +20 estadísticas de redes sociales y ventas para inspirarte: <https://www.zendesk.com.mx/blog/estadisticas-de-ventas-por-redes-sociales/>