# Contra la distopía: narrativas, utopía y construcción de futuros compartidos

Vanesa Martín Gallego. Fundación porCausa

Cristina Fuentes Lara. Fundación porCausa / Universidad Rey Juan Carlos

*Frente al discurso del miedo, este artículo defiende nuevas narrativas basadas en utopía, comunidad y amor para imaginar futuros compartidos y frenar el odio hacia las personas migrantes.*

## 1. Introducción

Vivimos en tiempos hipermodernos. La hipermodernidad es una sociedad acelerada, que vive a *toda marcha* (Lipovetsky, 2005) caracterizada por el hiperconsumo, la hiperconectividad y el hipernarcisismo (Moreno, Fuentes-Lara y Zurro-Antón, 2023). Si el consumo es central en la hipermodernidad también lo es, por ende, la producción. Aquí es donde la producción de información cobra un papel importante. La sociedad global está hipermediatizada, o, dicho de otra forma, está saturada de mensajes con una alta fragmentación de la audiencia y la proliferación de canales de comunicación y emisores exigen más *trabajo de escucha* (Macnamara, 2013, 2016).

Este marco, también apoyado por la era de la posverdad o época de la comunicación líquida (Del Fresno, 2019) ha alterado las

formas en las que la sociedad tiene de comunicarse y de percibir la información. De especial interés son dos ejes que confluyen, el primero, la polarización de temáticas que décadas anteriores no eran tan cuestionables, como legitimación política de discursos xenófobos, sexistas y negacionistas del cambio climático (Chomsky, 2018), donde las redes sociales han contribuido por el no señalamiento identitario unido a la pérdida de la confianza en los medios de comunicación tradicionales, que es el segundo eje. En datos del Edelman Trust Barometer (2025) los medios de comunicación aparecen como la institución menos confiable. De hecho, este informe identifica una creciente crisis de credibilidad informativa, donde una gran parte de la población señala que tiene problemas para distinguir entre información veraz y desinformación. Estos dos ejes confluyentes contribuyen a extender el discurso de odio (Elías, 2018, Fuentes-Lara y Arcila-Calderón. 2023).

## 2. La importancia de la narrativa para la construcción de la percepción del mundo

Cada vez es más común escuchar hablar de narrativas, y son muchas las ocasiones en las que el término suena ambiguo. En el caso que nos ocupa, entendemos la narrativa como cualquier relato de una serie de eventos o experiencias relacionados (Prince, 1987), pero también y sobre todo, como un marco que construye realidad. Los relatos no solo describen el mundo, sino que organizan cómo lo percibimos. Como señala Entman (1993), encuadrar es seleccionar algunos aspectos de la realidad percibida y hacerlos más relevantes, de manera que se promueva una definición particular del problema. Los seres humanos formamos nuestra experiencia a través de relatos para contar el pasado, el presente y el futuro, y es a través de esos relatos cómo generamos una percepción de la realidad.

En un contexto de hipermodernidad como el que describimos en el apartado anterior, los grandes artefactos creadores de contenido -medios tradicionales, plataformas digitales, actores políticos- generan discursos dominantes que impregnan nuestra experiencia y moldean la percepción del mundo. El problema no es solo la cantidad de información sino su estructura de incentivos: en lo que Herbert Simon denominó *economía de la atención*, la atención humana es el recurso escaso que los sistemas de comunicación compiten por capturar, y en esa competencia gana el contenido que genera reacción inmediata. Esto tiene consecuencias directas sobre qué se publica y cómo: las plataformas digitales premian algorítmicamente el contenido que provoca más interacción, que suele ser el más emocional, el más polarizador y el más catastrofista. Los grandes medios de comunicación, presionados por la misma lógica de audiencias y clics, han derivado hacia una cobertura en la que la noticiabilidad se mide por el impacto emocional y no por la relevancia informativa. La función periodística de informar ha quedado subordinada a la de impactar.

El resultado es un ecosistema narrativo profundamente distópico. Tras la concatenación de varias crisis sucesivas en el Norte Global -la crisis económica de 2008, los atentados del 11-S y la pandemia de Covid-19- las personas se sienten cada vez más tristes, más solas y tienen más miedo. Esta atmósfera tiene un reflejo directo en la producción cultural: basta repasar la oferta de las grandes plataformas audiovisuales para encontrar un catálogo dominado por la distopía. Series como *Black Mirror*, que imagina futuros en los que la tecnología destruye lo humano, o *El cuento de la criada*, que narra el colapso de las democracias liberales desde el cuerpo de las mujeres, no son entretenimiento inocente: son el espejo de una sociedad que ha perdido la capacidad de imaginar futuros deseables. Frente a las comedias de los prósperos años ochenta y noventa, el presente cultural está dominado por el apocalipsis cotidiano.

Esta producción no es casual, como tampoco lo es el discurso predominante sobre las migraciones. Ante una sociedad saturada de miedo, los partidos de ultraderecha han encontrado el terreno abonado para introducir a las personas migrantes como el enemigo disponible. Utilizando el lenguaje de la seguridad y la amenaza, han logrado introducir en el debate público medidas que erosionan los Estados de derecho, presentándolas no como retrocesos democráticos sino como respuestas razonables.

## 3. Audiencias y percepciones

Nuestras percepciones no están asentadas en datos contrastados, sino en experiencias y emociones construidas en torno a una temática. Las narrativas que dan forma a nuestra visión del mundo nos rodean y llegan a nuestra mente a través de diferentes formatos, muchas veces sin que seamos conscientes.

Percibimos el mundo desde una lente profundamente negativa. La realidad noticiable son los conflictos, los actos violentos, las crisis. Nuestro imaginario colectivo está saturado de distopía, y esa saturación tiene consecuencias reales: estamos más tristes y más solos que nunca. Los niveles de soledad no deseada han alcanzado cotas históricas en las sociedades occidentales, generando un caldo de cultivo de desconfianza y desorientación en el que prospera el discurso del miedo.

En una entrevista a Steve Banon, asesor del Gobierno de Trump y uno de los grandes arquitectos de la narrativa de la ultraderecha, defendía que la victoria de Trump había sido la venganza del hombre y la mujer olvidados, y también hablaba de conectar visceralmente con la gente (Agenda Pública, 2025). La conexión con las personas a través del enfado y la búsqueda de un culpable, es una estrategia exitosa en el plan de los sectores de ultraderecha.

**La distancia entre realidad y percepción**

La figura del migrante ha sido construida sistemáticamente como el enemigo disponible. La eficacia de esta operación se comprende mejor cuando se examina la distancia entre la narrativa dominante y los datos. En España, la cobertura mediática sobre migración se concentra de forma casi exclusiva en la frontera sur: pateras, llegadas masivas, crisis humanitaria en Canarias. Sin embargo, solo el 9% de la población migrante residente en España proviene de África (porCausa, 2023), y la mayoría llega a través del aeropuerto procedente de América Latina o Europa. El foco mediático no refleja la realidad, refleja una construcción narrativa que alimenta una percepción de invasión que los datos no sostienen.

La misma brecha aparece en el debate sobre seguridad. La percepción de miedo e inseguridad es mucho mayor que hace 10 años. Sin embargo, en 2014 el espacio Schengen contaba con 315 kilómetros de muros y a finales de 2023 se encontraba rodeado por 19 estructuras que sumaban 2.000 kilómetros de superficie y el número sigue creciendo (El Confidencial y porCausa, 2023).

Hay mucho más presupuesto invertido en seguridad, muchos más muros y cámaras de seguridad y en contraposición nos sentimos más inseguros que nunca.

**Indefensión aprendida**

El psicólogo Martin Seligman describió la indefensión aprendida como el estado en que un organismo, sometido repetidamente a situaciones que percibe como incontrolables, deja de intentar cambiarlas, aunque tenga capacidad para hacerlo. Aplicada al plano político, esta idea ilumina el mecanismo central del discurso ultraderechista: al saturar el espacio público con amenazas y crisis sin solución aparente, se genera en la ciudadanía una pérdida de agencia que la hace

más receptiva a quienes ofrecen protección a cambio de la cesión de derechos y libertades. El miedo sostenido erosiona no solo la convivencia, sino la capacidad colectiva de imaginar alternativas.

## 4. Cómo deconstruir la narrativa

Una vez hecho este recorrido por el contexto narrativo actual, es importante plantear una propuesta que nos permita generar narrativas alternativas que puedan llegar a los diferentes espacios de difusión, ocupando espacio en el debate público y frenando así el discurso de odio. Esto es lo que llevamos haciendo en la fundación porCausa durante más de 10 años, con grandes éxitos como la construcción del argumentario para la ILP de regularización, o introducir la acogida familiar en el debate sobre las niñas y niños que migran solos.

Para lograr esto, hay algunas claves que nos permiten pensar fuera de los estrechos parámetros que nos plantea un debate público profundamente polarizado. Hablaremos aquí de una estrategia articulada en tres niveles:

### No reaccionar a los marcos pre establecidos

Cuando reaccionamos a las provocaciones de discurso de odio y sus difusores, en ocasiones para mostrar indignación, no estamos haciendo otra cosa que dar más espacio a esa conversación y, en consecuencia, no estamos hablando de otras cuestiones que sí son relevantes.

En noviembre de 2021 la Fundación porCausa llevó a cabo un estudio sobre las intervenciones en el Congreso en torno a las migraciones. El 83% de las intervenciones las llevaron a cabo el PP y Vox, y en el caso de Vox, en la mayoría de los casos se repitió la misma pregunta de manera reiterada y que conectaba de manera directa a las personas migrantes con los contagios de Covid (porCausa, 2021). De esta manera, el

discurso antimigratorio ocupa el mayor porcentaje de intervención en el Congreso del debate sobre migraciones, marcando las bases de la conversación, y forzando la respuesta del resto de partidos dentro de los marcos que se establecen.

Es así, como campañas de odio como el cartel del partido de ultraderecha en la estación de metro de Sol sobre los menores migrantes no acompañados, duró apenas unas horas, pero llegó a los hogares de toda España.

Las redes sociales, y su mecanismo de reacción, facilitan la rápida difusión de estos contenidos, a veces a través de *bots* o personas que los apoyan, pero en muchas ocasiones para mostrar rechazo. Esa reacción visceral ocupa amplios canales y aumenta la sensación de malestar general. Desde porCausa defendemos que la información contaminante no se comparte y abogamos por una sociedad bien informada, pero también capaz de protegerse de contenidos que magnifiquen la sensación de distopía. Los delitos de odio han de ser denunciados en otras instancias -legales, institucionales y comunitarias- que no dependan de la viralización como mecanismo de respuesta.

## Generar nuevos marcos narrativos y de pensamiento

Tenemos que defender un debate público informado y respetuoso, con contenido contrastado y audiencias críticas a las que interesen las temáticas sociales. Para esto, generar nuevos marcos de conversación y, por tanto, de pensamiento se hace imprescindible. Dentro de un sistema de recepción y emisión de información esquizofrénico, con audiencias hiperestimuladas que no saben qué creer, necesitamos primero reflexionar sobre el contexto en el que nos encontramos, y de esta manera encontrar los temas de los que no se está hablando y si hay algo interesante que podamos aportar.

La migración es un fenómeno natural e innato al ser humano, y hay datos suficientes que confirman que genera riqueza tanto en los países de origen y destino, por esto es difícil

entender por qué apenas existe un debate que permita pensar nuevos modelos de gestión de la migración, que lejos de securitizar nuestras sociedades, fomenten la inserción laboral, la convivencia y el aprendizaje mutuo.

## Los datos no se recuerdan, los sentimientos sí

Para ganar esta dura partida, hay que tener en cuenta que los datos no se recuerdan, pero los sentimientos sí. Los movimientos de ultraderecha lo entendieron antes que nadie: su éxito comunicativo no reside en la solidez de sus argumentos sino en su capacidad para activar emociones primarias y poderosas. Pero la empatía también se genera en la cercanía de lo local. Un dato nunca trasciende como una experiencia o una historia contada en primera persona.

Frente a los discursos de la ultraderecha, la respuesta progresista ha sido durante demasiado tiempo la corrección: más datos, más informes, más desmentidos. Y los datos, por sí solos, no mueven a las personas.

Es importante generar el conocimiento adecuado, pero tan relevante es saber comunicarlo. Una menor extranjera no acompañada que es acogida por una familia, pasa a ser la hija y la vecina de alguien, rompiendo el estigma que existe sobre este colectivo. Esta traducción del conocimiento a formatos emocionalmente resonantes, distribuidos estratégicamente en diferentes canales, es lo que permite realmente desplazar el discurso de odio hacia los márgenes del debate público.

## Los protagonistas en el centro del debate: estudios de caso proyectos *Empoweryouth* y co-creando

Para que el cambio narrativo suceda de manera real, es imprescindible que los colectivos tradicionalmente excluidos del debate público ocupen también los espacios de creación narrativa. No basta con hablar *sobre* ellos: hay que hablar *con* ellos y, sobre todo, crear las condiciones para que hablen *por*

*sí mismos*. Esto implica transformaciones en distintos niveles, desde el aumento de la diversidad en las redacciones de los grandes medios hasta la inclusión de infancia, juventud y comunidades migrantes en los proyectos sociales y en los espacios de toma de decisiones.

Es frecuente encontrar noticias sobre juventud migrante que no incluyen ningún testimonio de los propios jóvenes, del mismo modo que durante décadas fue habitual ver mesas de expertos compuestas exclusivamente por hombres debatiendo sobre feminismo. La ausencia no es neutral: cuando los protagonistas de un relato no participan en su construcción, ese relato refleja inevitablemente la mirada de quien lo construye, con todos sus sesgos. La historia colonial eurocéntrica ha dejado fuera de los lugares de creación y decisión a los colectivos históricamente excluidos, y revertir esa dinámica requiere algo más que buenas intenciones: requiere metodologías, recursos y estructuras que lo hagan posible.

Desde porCausa hemos impulsado proyectos que apuntan precisamente en esa dirección. El proyecto *Empoweryouth* trabaja con jóvenes de comunidades musulmanas para la construcción de una narrativa propia que les permita ocupar el espacio público y frenar el discurso islamófobo. El proyecto *Cocreando* ha dinamizado la creación narrativa desde las propias mujeres migrantes, situándose como autoras y no solo como objeto de análisis. Ambos comparten una apuesta metodológica: la co-creación en espacios diversos y multidisciplinares, con metodologías participativas que colocan a las y los protagonistas en el centro del proceso.

## 5. La utopía como herramienta de creación y desprogramación

La utopía es una herramienta de creación, pero también es un método. Pensar a través de la utopía abre un espacio para

reflexionar sobre qué es lo que está ocurriendo en la sociedad actual (Carril-Zerpa, Jacott-Jiménez y Fuentes-Lara, 2024). Pensar utópicamente es cuestionar de forma crítica, sistémica, ecológica y colectiva (Levitas, 2017).

Para esto tomaremos el concepto de utopía de autores como Bloch, que han definido la utopía como un impulso omnipresente, se trata del locus generador del cambio histórico (Bammer, 1991; Moylan, 2014). Pensar la utopía se trata de un principio que se mantiene vivo en el corazón y mente de todas las personas que sueñan (Bammer, 1991), una definición de la utopía como la expresión del deseo de una mejor forma de vivir y existir (Levitas, 2013).

La pregunta clave es para qué sirve la utopía y cómo implementarla en este contexto actual. La utopía como método responde a tres interrogantes básicos. El primero, el arqueológico, sería ¿cómo es la realidad actual y cómo hemos llegado aquí? El segundo, el ontológico, se centraría en ¿cómo nos situamos y nos sentimos en la realidad actual? Y el tercero, el arquitectónico, se enfoca, dando un paso más allá, ¿cómo sería una sociedad en donde estos problemas no existieran? (Carril-Zerpa, Jacott-Jiménez y Fuentes-Lara, 2024; Gandolfi y Mills, 2023; Levitas, 2013).

Aplicado al caso de la juventud migrante en España, la primera pregunta sobre la realidad actual y cómo se ha llegado a esa situación, se tendría que reflexionar sobre las experiencias migratorias vividas por la juventud migrante y analizar las reflexiones que se generen alrededor del debate. La segunda pregunta sobre cómo situarse y sentirse en la realidad actual, dentro del caso de la juventud migrante se tendría que abordar desde la narración y co-creación propia de los sentipensares que la juventud migrante se piense y sienta sobre sí misma a nivel individual y como colectivo. Por último, la tercera cuestión sobre escenarios futuros, ¿cómo sería una sociedad en donde estos problemas no existieran? Se respondería por medio de las perspectivas y alternativas propias de la juventud

migrante a marcos futuros, con independencia de si son realizables o no lo son a corto plazo.

**Tabla 1. Utopía como método en el caso de la juventud migrante**



## 6. Del individuo a la comunidad y porque las narrativas del amor cambiarán el mundo

Como se ha señalado en la introducción, una de las características definitorias de la hipermodernidad es el hipernarcisismo. Por ello, uno de los pasos fundamentales para construir un mundo más armonioso es el tránsito de lo individual a lo colectivo. Una de las razones por las que el odio triunfa es que es generador de comunidad: cuando los vínculos comunitarios se debilitan, el odio encuentra lugar. Esto se ve con claridad en la formación de las maras centroamericanas, que para muchos jóvenes sin red familiar funcionaron como comunidad sustituta. El odio, en ese sentido, no es el problema sino el síntoma de una comunidad ausente.

Frente al odio como constructor de comunidad existe una alternativa mucho más poderosa. Para *bell hooks* (2000), el amor no se reduce al amor romántico, sino que es una práctica política consciente. No es un sentimiento sino una decisión que tomamos, y precisamente por eso puede ser también una estrategia narrativa.

Cuando hablamos de recuperar el término, no se trata solo del amor en sí, sino todo aquello generador de comunidad que es capaz de crear. Esta idea se ha desarrollado en cosmovisiones

que llevan siglos articulando marcos alternativos para pensar la convivencia. El *Sumak Kawsay* andino plantea una vida en armonía entre personas, comunidades y naturaleza. El *Suma Qamaña* aymara entiende que el bienestar individual es inseparable del colectivo. La filosofía africana Ubuntu lo resume en una sola frase: *yo soy porque nosotros somos*. Recuperar estas tradiciones como referencias narrativas es también un acto político: supone reconocer que algunas de las respuestas más sofisticadas a la crisis de convivencia que atravesamos llevan siglos siendo practicadas por comunidades que el discurso dominante ha situado en los márgenes.

## 7. Conclusiones

Las narrativas no son un elemento accesorio de la vida social; constituyen la infraestructura simbólica sobre la que construimos nuestra comprensión del mundo. En un contexto caracterizado por la hiperconectividad, la sobreabundancia informativa y la competencia permanente por la atención de las audiencias, los relatos dominantes condicionan qué problemas percibimos, cómo los interpretamos y qué soluciones consideramos posibles.

A lo largo de este artículo hemos visto cómo los discursos de miedo, inseguridad y amenaza han logrado ocupar una posición central en el debate público, particularmente en cuestiones como la migración. La eficacia de estos relatos no reside en su capacidad para describir la realidad con precisión, sino en su habilidad para activar emociones, simplificar problemas complejos y ofrecer explicaciones aparentemente intuitivas a fenómenos estructurales. Frente a ello, la construcción de contranarrativas exige mucho más que refutar datos falsos: requiere generar nuevos marcos de interpretación, nuevas emociones colectivas y nuevas formas de imaginar el futuro.

Sin embargo, ninguna innovación tecnológica será suficiente si

no va acompañada de una transformación más profunda de los imaginarios sociales. La cuestión central no es únicamente cómo combatir el discurso de odio, sino qué relatos queremos construir para sustituirlos. Y es aquí donde la utopía recupera toda su relevancia política. No como una fantasía irrealizable, sino como una herramienta que amplía el horizonte de lo posible y permite imaginar formas alternativas de convivencia y un método para pensar en nuestro presente.

En este sentido, resulta especialmente relevante repensar la propia noción de seguridad. Durante las últimas décadas, la seguridad ha sido asociada crecientemente al control, la vigilancia y la construcción de fronteras físicas y simbólicas. Sin embargo, como plantea Biao Xiang (2024), la verdadera seguridad no surge del control de los movimientos humanos, sino de la redistribución de recursos y oportunidades. Desde esta perspectiva, la seguridad humana -económica, sanitaria, alimentaria, habitacional, afectiva y comunitaria- constituye la única forma de seguridad que no necesita muros para sostenerse.

Esta idea conecta directamente con las tradiciones del Buen Vivir latinoamericano. Lo que el Sumak Kawsay denomina armonía entre personas, comunidades y naturaleza, Xiang lo interpreta como redistribución sistémica de las condiciones materiales que permiten una vida digna. Y, desde otra tradición intelectual, Hannah Arendt (1951) lo formularía como la garantía efectiva del derecho a tener derechos. En todos los casos, la premisa es la misma: las sociedades más seguras no son aquellas que levantan más barreras, sino aquellas que generan mayores condiciones de justicia, pertenencia y reconocimiento.

La batalla por las narrativas es, en última instancia, una batalla por la imaginación política. Si los discursos del miedo prosperan porque ofrecen explicaciones sencillas a problemas complejos, las contranarrativas deberán ofrecer algo todavía más poderoso: horizontes compartidos de esperanza,

comunidad y dignidad. Recuperar la capacidad de imaginar futuros deseables puede ser hoy una de las tareas más urgentes de nuestras democracias.

## Bibliografía


Agenda Pública. Entrevista a Steve Bannon (2025). "El tecnofeudalismo, eres solo un siervo digital". *Agenda Pública*, 2025. Ver en: https://agendapublica.es/noticia/19624/steve-bannon-tecnofeudalismo-eres-solo-siervo-digital

Arendt, H. (1951). *Los orígenes del totalitarismo*. Harcourt Brace.

Bammer, A. (1991). *Partial Visions: Feminism and Utopianism in the 1970s*. Routledge.

Carril-Zerpa, N.; Jacott-Jiménez, D. y Fuentes-Lara, C. (2024)."Utopía como método y construcción participativa de futuros". *Revista Internacional de Estudios Migratorios*, Vol. 14 (1), pp. 1-30.

Chomsky, N. (2018). "La gente ya no cree en los hechos". *El País. Babelia*, 10 de septiembre. Disponible en línea.

Del Fresno, M. (2019). "Desórdenes informativos: sobreexpuestos e infrainformados en la era de la posverdad". *El profesional de la información*, vol. 28(3), págs. 1-11.

Edelman (2025). *Edelman Trust Barometer* 2025. Edelman.

El Confidencial (2023). "Europa se blinda: los muros migratorios que rodean Schengen". *El Confidencial*. Ver en: https://www.elconfidencial.com/mundo/2023-11-29/europa-muros-migratorios_3783210/

Elías, C. (2018). "Fakenews, poder y periodismo en la era de

la posverdad y “hechos alternativos”. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, núm. 40, págs. 1-6.

Entman, R. (2023). “Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm”. *Journal of Communication*, vol. 43(4), pp. 51-58.

Fuentes-Lara, C. y Arcila-Calderón, C. (2023). “El discurso de odio islamófobo en las redes sociales. Un análisis de las actitudes ante la islamofobia en Twitter”. *Revista Mediterránea de Comunicación*, vol. 14(1), págs. 225-240.

Gandolfi, H. y Mills, M. (2023). “Teachers for social justice: exploring the lives and work of teachers committed to social justice in education”. *Oxford Review of Education*, vol. 49(5), págs. 569-587.

Levitas, R. (2013). “Utopia as Archaeology”. En: *Utopia as Method*. Palgrave Macmillan; págs. 153-174.

Levitas, R. (2017). W*here there is no vision, the people perish: A utopian ethic for a transformed future*. Centre for the Understanding of Sustainable Prosperity (CUSP).

Lipovetsky, G. (2005). “Time against time: Or the hypermodern society”. En: Lipovetsky, G. y Charles, S. *Hypermodern Times. Polity Press*, págs. 29-71.

Macnamara, J. (2013). “Beyond voice. Audience-making and the work and architecture of listening”. *Continuum: Journal of Media and Cultural Studies*, vol. 27(1), págs. 160-175.

Macnamara, J. (2016). *Organizational Listening: The Missing Essential in Public Communication*. Peter Lang.

Moreno, Á.; Fuentes-Lara, C. y Zurro-Antón, N. (2023). *Excelencia en comunicación. Cómo desarrollar, dirigir y liderar comunicaciones excepcionales* (European Communication Monitor). UOC.

Moylan, T. (2014). *Demand the Impossible: Science Fiction and the Utopian Imagination*. Peter Lang.

porCausa (2021). *La política del miedo*. Fundación porCausa. Ver en: https://porcausa.org/wp-content/uploads/2021/11/PorCausa_La_Politica_del_miedo_2.pdf

porCausa (2023). *Extranjeros, sin papeles e imprescindibles: Una fotografía de la inmigración irregular en España.* Fundación porCausa. Ver en: https://porcausa.org/wp-content/uploads/2020/07/RetratodelairregularidadporCausa.pdf

Prince, G. A. (1987). *Dictionary of Narratology*. University of Nebraska Press.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development and Death*. W.H. Freeman.

Simon, H. (1971). *Designing Organizations for an Information-Rich World*. Johns Hopkins University Press.

Xiang, B. (2024). *Security Through Redistribution: Migration, Mobility and Human Security*. Max Planck Institute for Social Anthropology.

Hooks, bell (2000). *All About Love: New Visions*. New York: William Morrow, 2000.