



## RELATOS DE BUCLE Y TEMPORALIDADES SOCIALES

### El *scrolling* infinito como Día de la Marmota

Time loop tales and social temporalities  
Infinite scrolling as a Groundhog Day

JUAN MANUEL RUIZ PRIETO (JUANMANUEL.RUIZ@URJC.ES)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Rey Juan Carlos, España

KEYWORDS	ABSTRACT
<i>Time travel</i> <i>Infinite scrolling</i> <i>Social media</i> <i>Science fiction</i> <i>Cinema</i> <i>Audiovisual</i> <i>Narratology</i>	<i>El presente estudio pone en relación dos fenómenos diferentes pero con características similares: los relatos audiovisuales sobre bucles temporales y la práctica del infinite scrolling con la que las redes sociales alimentan un comportamiento cíclico y repetitivo por parte del usuario. Para ello, en primer lugar se realiza un estudio narratológico sobre los relatos de bucle temporal en la ciencia ficción, extrayendo los rasgos consustanciales a este tipo de narrativas. A continuación, se confrontan los resultados con las características de las temporalidades sociales propias de las redes y con la idea del bucle en el ámbito de Internet.</i>
PALABRAS CLAVE	RESUMEN
<i>Viajes en el tiempo</i> <i>Scrolling infinito</i> <i>Redes sociales</i> <i>Ciencia ficción</i> <i>Cine</i> <i>Audiovisual</i> <i>Narratología</i>	<i>This study links two different phenomena with similar characteristics: audiovisual narratives about time loops and the practice of infinite scrolling, through which social networks encourage cyclical and repetitive behaviour on the part of users. To this end, a narratological study of time loop narratives in science fiction is first carried out, extracting the features inherent to this type of narrative. The results are then compared with the characteristics of the social temporalities inherent in social media and with the idea of the loop in the context of the Internet.</i>

Recibido: 14 / 02 / 2026

Aceptado: 04 / 06 / 2026

## 1. Introducción

La temporalidad propia de las redes sociales y plataformas digitales ha sido relacionada reiteradamente con la idea de bucle (Rixen et al., 2023), mientras, de manera simultánea, las situaciones de colapso temporal —como los confinamientos globales durante la pandemia del COVID-19— se han asociado específicamente con las narrativas de bucles temporales (Secor y Blum, 2023; Stenstrom, 2025). El presente capítulo ahonda en las características narrativas de los relatos audiovisuales de bucles temporales, para tratar de establecer semejanzas y diferencias con estas situaciones de la vida cotidiana, y específicamente con la temporalidad digital y el concepto de *scrolling* infinito. Por un lado, se pretende responder a la siguiente pregunta: ¿tiene la temporalidad específica asociada al uso de las redes rasgos comunes con los relatos de bucles temporales propios de la cultura *pop*? Para ello, se busca establecer los rasgos temáticos y estructurales inherentes a este tipo de narraciones, respondiendo también de forma secundaria a otra cuestión pertinente: ¿a qué categoría narratológica pertenecen los relatos de bucle en lo tocante a las llamadas distorsiones de frecuencia (Genette, 1989)?

Para ello, se abordan varias obras pertenecientes a este subgénero fantástico. Inevitablemente, el punto de partida es el film *Atrapado en el tiempo* (Groundhog Day, Harold Ramis, 1993), puesto que su impacto en la cultura *pop* lo ha llevado a convertirse en una plantilla para muchas obras posteriores (Alonso y Sánchez, 2023; Rosenbaum, 2017), y porque, como consecuencia de esto, es utilizado como ejemplo específico por los autores que hablan del bucle en situaciones cotidianas (Secor y Blum, 2023; Stenstrom, 2025). Sin embargo, también se incorporan al estudio otros títulos que, bien por replicar los rasgos del primero o bien precisamente por divergir de aquel, resultan de particular interés. En concreto, se han elegido por su representatividad el largometraje *Feliz día de tu muerte* (Happy Death Day, Christopher Landon, 2017), la primera temporada de la teleserie *Muñeca rusa* (Russian Doll, Natasha Lyonne, Amy Poehler, Leslye Headland, 2019) y el episodio «Eve of the Daleks» (2021) de la serie de la BBC *Doctor Who* (1963-2025). Del visionado de todas estas obras se han extraído los rasgos comunes, tanto en la arquitectura del guion —para cuya identificación se ha recurrido a teóricos de este ámbito, como McKee (2009), Field (2005) o Sánchez-Escalonilla (2001)— como en el manejo de las distorsiones de duración y frecuencia, que han sido sometidas a comparación con los postulados narratológicos de Gérard Genette (1989). Por último, se ha realizado una revisión de literatura acerca de las temporalidades propias de las redes sociales y su relación con la idea de bucle, poniendo especial énfasis en la característica del *scrolling* infinito propia de redes como Facebook, Twitter o Instagram.

## 2. Los relatos de bucles temporales

No es fácil identificar con claridad cuál es el primer relato que incluyó un bucle temporal como parte de su mecánica narrativa. Numerosas fuentes señalan como primera obra de este tipo el cuento *Christmas Every Day*, de Alan Dean Howells, escrito en 1892, donde un hada hace realidad el deseo de una niña de que sea Navidad todos los días durante un año entero. No parece casualidad que el cuento de Howells apareciera apenas una década después de que Friedrich Nietzsche formulara su doctrina del «eterno retorno», plasmada por primera vez en 1882 en las páginas de *La gaya ciencia*. En esta obra, el filósofo expone la idea del eterno retorno bajo la forma de un planteamiento hipotético:

Qué te sucedería si un día o una noche se introdujera furtivamente un demonio en tu más solitaria soledad y te dijera: Esta vida, así como la vives ahora y la has vivido, tendrás que vivirla una vez más e innumerables veces más; y nada nuevo habrá allí, sino que cada dolor y cada placer y cada pensamiento y suspiro y todo lo indeciblemente pequeño y grande de tu vida tendrá que regresar a ti, y todo en la misma serie y sucesión; e igualmente esta araña

y este claro de luna entre los árboles, e igualmente este instante y yo mismo. Al eterno reloj de arena de la existencia se le dará la vuelta una y otra vez [...]. (Nietzsche, 2019, p. 185)

Esta forma condicional escogida por Nietzsche excita inevitablemente la imaginación de cualquier narrador: en esencia, el fragmento ya es en sí una narración de carácter fantástico, con un personaje protagonista (el lector, aludido a través del uso de la segunda persona), un suceso incitador (el bucle temporal) y toda una serie de implicaciones filosóficas, como, por otro lado, posee cualquier buen relato de fantasía o ciencia ficción, géneros que históricamente han venido acompañados de un fuerte carácter alegórico. Sea como fuere, la práctica totalidad de las obras analizadas en el presente capítulo pueden considerarse reescrituras de estos dos párrafos nietzscheanos, y sobre ellos volveremos más adelante para constatar que encierran ya muchas de las características esenciales del relato de bucle temporal.

Sin embargo, como señala Sherman (2017), el cuento de Howells, inspirado o no por la idea del eterno retorno, no plantea aún un verdadero bucle temporal, puesto que, según explica, «el tiempo pasa de manera normal en la historia, con la magia obligando a todo el mundo a celebrar la Navidad sin importar la fecha» (p. 193) En efecto, esto queda de manifiesto en el siguiente pasaje del propio texto: «Así siguió y siguió, y fue Navidad el día de San Valentín y el cumpleaños de Washington, igual que los demás días, y ni siquiera se saltó el 1 de abril» (Howells, 1892). Descartado este, el propio Sherman señala otros candidatos, como *Worm Ouroboros* (Erik Rücker Eddison, 1922) o *Doubled and Redoubled* (Malcolm Jameson, 1941), que propone como «un bucle temporal más convencional» (Sherman, 2017, p. 193).

En cine, la fecha parece estar más clara, y la mayoría de fuentes coinciden en ubicar el inicio de este tropo narrativo en el cortometraje de 1990 *12:01 p.m.*, dirigido por Jonathan Heap. El corto adapta el relato homónimo de Richard M. Lupoff, que tres años más tarde sería trasladado de nuevo a la pantalla en el largometraje para televisión *12:01, testigo del tiempo* (12:01 p. m. Jack Sholder, 1993), y se adelanta en dos años a *Atrapado en el tiempo*. Sin embargo, pueden rastrearse algunas características de este tipo de narrativas en otro cortometraje muy anterior: *Le 15 Mai*, de Claire Denis, filmado en 1969. En él, el protagonista se encuentra reviviendo dos veces consecutivas lo que parece la misma jornada, el día 15 de mayo. Y aunque, como se descubre al final, existe una explicación distinta (aunque de corte no menos fantástico: el personaje resulta ser un robot en miniatura con recuerdos manipulados por su creador), aparecen ya aquí algunos rasgos estéticos y estructurales que luego serán comunes al género, y que más adelante analizaremos. Pero mucho antes del film de Denis, la televisión ya planteó algunos ejemplos de relato de bucle, principalmente en series de antología como *En los límites de la realidad* (The Twilight Zone. Rod Serling, 1959-1964). Episodios como «Shadow Play» (T2E26, 1959) o «Death Ship» (T4E06, 1961) son presumiblemente algunos de los primeros relatos audiovisuales de bucle. Pese a todo, la existencia de este tipo de obras audiovisuales es bastante escasa hasta la llegada de *Atrapado en el tiempo* (Groundhog Day, Harold Ramis, 1993), cinta cuyo impacto popular marca el inicio de una tendencia de imitaciones, homenajes e influencias (Alonso y Sánchez, 2023; Rosenbaum, 2017).

*Atrapado en el tiempo* narra la historia de Phil, un hombre del tiempo egocéntrico y perpetuamente malhumorado que, mientras cubre para su cadena de televisión una festividad local (el «día de la marmota» que da título a la obra en inglés), se ve atrapado en un bucle temporal que le obliga a revivir las mismas 24 horas, sin explicación aparente, de forma interminable. *Atrapado en el tiempo* alcanzó un inesperado impacto en la cultura popular, cuyos ecos reverberan aún en el presente a través de remakes como la italiana *È già ieri* (Giulio Manfredonia, 2004), spots televisivos (Lawrence, 2020) e incluso ha llegado a realizarse un musical en el West End londinense (2016) y en Broadway (2017), como se señala en Rosenbaum, 2017. Pero, como buen artefacto posmoderno, sus influencias se han visto recogidas por multitud de obras que, sin adaptar directamente la original, sí han incorporado sus ideas o sus mecánicas narrativas, hasta el punto de que el film de Ramis ha dado pie a toda una serie de obras audiovisuales construidas sobre bucles temporales.

## 2.1. Fundamentos narratológicos de los relatos de bucles temporales

Podemos definir la ficción sobre bucles temporales como una subcategoría de los relatos de viajes en el tiempo en la que uno o varios personajes experimentan reiteradamente un mismo período temporal. O, como señalan García-Catalán y Navarro-Remesal (2015), «narrativas que incluyen un período de tiempo cerrado, repetible y modificable» (p. 206). Para Nallon y Fiddy (2023), «en un bucle temporal tradicional, los personajes están atrapados o al menos se han encontrado metidos en el bucle temporal de forma involuntaria. Y los protagonistas en este tipo de escenario normalmente saben que están en un bucle. Además, en los relatos de bucles temporales, el tiempo no avanza» (p. 127). Esta descripción permite diferenciar a los relatos de bucle de los relatos sisíficos, en los que la repetición constante de una tarea no viene acompañada de un reinicio en el discurrir temporal natural.

A primera vista, parece evidente que los relatos de bucle se apoyan en lo que Genette (1989b) definió como distorsiones de frecuencia. Más concretamente, formarían parte de la categoría de relatos repetitivos, que consisten en «contar  $n$  veces lo que ha sucedido una vez ( $nR/1H$ )» (Genette, 1989, p. 174). Sin embargo, como puede observarse, la descripción de Genette difiere del funcionamiento de *Atrapado en el tiempo* y todas sus sucesoras espirituales en un elemento fundamental: la repetición, en estas últimas, «sucede a nivel diegético: un personaje en la narrativa experimenta una desviación del tiempo lineal y, en lugar de moverse hacia adelante, queda atrapado en un lapso de tiempo específico (a menudo un período de 24 horas) que se repite una y otra vez» (Posner, 2020, p. 215). Es decir, que frente a los relatos repetitivos tradicionales, que muestran al lector o espectador de forma reiterada lo que el personaje vive una única vez, aquí es el propio personaje quien experimenta la repetición, y (casi siempre) es consciente del fenómeno. Incluso en aquellos casos en los que inicialmente no sabe que está preso de un bucle, el protagonista debe acabar descubriéndolo para poder escapar de él.

Es esa dimensión diegética de la distorsión temporal, por tanto, lo que separa a un relato de bucle de un relato repetitivo. En primer lugar, claro, a nivel genérico: por su propia naturaleza, los relatos de bucle pertenecen a la fantasía, mientras que un film de narración repetitiva como *Rashomon* no tiene por qué hacerlo. Pero, de manera más importante, también difieren a un nivel puramente narratológico. Para ello, una vez más conviene apelar a la noción de punto de vista. Porque, si se sigue la perspectiva narrativa del personaje, parece evidente que aunque el tiempo a su alrededor se reinicia periódicamente (cada 24 horas en el caso de Phil Connors en *Atrapado en el tiempo*), su temporalidad interna no lo hace. Así, para Phil, cada Día de la Marmota es un nuevo día, por más que los personajes que le rodean, inconscientes de la anómala situación, repitan las mismas acciones una y otra vez. Por eso, a lo largo del número indeterminado de bucles que plantea la película (aunque se muestran aproximadamente 39 en pantalla, se alude a muchos más que quedan elididos), el hombre del tiempo llega a convertirse en un virtuoso del piano, y a conocer la vida y la situación personal de muchos de los vecinos del pueblo. Según su trayectoria vital, su experiencia y aprendizaje (y, por consiguiente, también desde un punto de vista narratológico), *Atrapado en el tiempo* es un relato singulativo, tal como lo define Genette (1989): «Contar una vez lo que ha ocurrido una vez (es decir, si queremos abreviarlo en una fórmulaseudomatemática:  $1R/1H$ )» (pp. 173-174). Al fin y al cabo, los actos que realiza Phil Connors solo suceden una única vez: incluso cuando decide acabar con su vida de forma reiterada, en una secuencia cómica de suicidios sucesivos e infructuosos, lo hace de maneras distintas. Ahora bien, autores como Canet y Prósper hablan de una segunda categoría, que denominan frecuencia múltiple, y sobre la que cabe preguntarse si describe mejor este tipo de películas:

Un acontecimiento sucede en varias ocasiones en la historia y se muestra varias veces en el discurso. En este caso puede ocurrir que el número de acontecimientos y representaciones coincida ( $nTH/nTD$ ) o bien que sea desigual en número ( $nTH/mTD$ ). En la película *El crepúsculo de los dioses* hay un ejemplo muy ilustrativo. Se observa al protagonista, Joe Gillis, realizar dos llamadas por teléfono, pero a través de la voz *over* del narrador se informa al espectador de que realizó cinco llamadas. (Canet y Prósper, 2009, p. 283)

Ciertamente, los protagonistas de los relatos de bucle se encuentran también ante situaciones que suceden múltiples veces, algo que además la puesta en escena tiende a enfatizar para crear un efecto cómico o, al menos, para alcanzar una pregnancia en el espectador que le haga ser consciente de la naturaleza repetitiva del bucle. Sin embargo, consideramos que el ejemplo de Canet y Prósper demuestra las insuficiencias de la categoría de «frecuencia múltiple», que a pesar de utilizar a Genette como punto de partida, no se corresponde por completo con su equivalente en este, el relato singulativo anafórico:

*Contar n veces lo que ha ocurrido n veces (nR/nH).* Sea el enunciado: «El lunes me acosté temprano, el martes me acosté temprano, etc.». Desde el punto de vista que aquí nos interesa, es decir, el de las relaciones de frecuencia entre relato e historia, este tipo anafórico sigue siendo, de hecho, singulativo y equivale, pues, al anterior, ya que las repeticiones del relato no hacen sino responder, según una correspondencia que Jakobson calificaría de icónica, a las repeticiones de la historia. Así pues, lo singulativo no se define por el número de casos de uno y otra, sino por la igualdad de dicho número. (Genette, 1989, p. 174)

Parece claro, pues, que para Genette el relato singulativo anafórico (que abarca sin problemas el ejemplo dado por Canet y Prósper sobre *El crepúsculo de los dioses*) no debe entenderse como un tipo separado del anterior, puesto que a pesar de su similitud, cada acto es siempre único e irrepetible en la historia, independientemente de las veces que se muestre en el relato/discurso. Las llamadas telefónicas de Joe Gillis, sean dos (como se muestra en pantalla) o cinco (como señala el narrador), son hechos separados, no repetidos, al menos «desde el punto de vista que aquí nos interesa, es decir, el de las relaciones de frecuencia entre relato e historia», por traer de nuevo las palabras de Genette.

Por un lado, la puntualización de Genette (difícilmente reprochable) parece dejar claro que los relatos de bucle temporal no pertenecen a esa categoría de frecuencia múltiple. Pero también plantean una pregunta interesante acerca de los relatos singulativos: Si cada llamada telefónica de Joe Gillis es, a efectos narratológicos, un suceso separado, ¿puede, por tanto, concluirse que es imposible que algo suceda en la historia más de una vez? La respuesta parece afirmativa. En puridad, siguiendo la fórmula «pseudomatemática» de Genette, la única opción que cabe es  $H=1: 1R/1H$  para el relato singulativo (anafórico o no),  $nR/1H$  para el relato repetitivo.

Esto es así, al menos, en lo que se refiere al discurrir natural del tiempo dentro de la diégesis. Porque es precisamente en los relatos de bucle temporal donde se abre una verdadera posibilidad de repetición en la historia (nH), aunque nunca para el actante protagonista, que, si bien está sometido al bucle, tiene una libertad de acción de la que carece el resto de personajes. En *Atrapado en el tiempo*, cada vez que Phil Connors despierta y apaga su despertador, es un suceso separado en la historia que se muestra una única vez en el relato (1R/1H). Sin embargo, cuando Ned Ryerson (el entusiasta secundario interpretado por Stephen Tobolowsky) saluda a Phil cada mañana, es verdaderamente una repetición del mismo suceso en la historia, que se muestra un cierto número de veces en el relato: nR/nH. Dado que siguiendo la explicación de Genette el relato singulativo anafórico corresponde en realidad a la fórmula 1R/1H, no existe actualmente un vocablo para esta otra equivalencia, que solo puede darse en relatos de viajes en el tiempo, y para la que proponemos el término de relato múltiple anafórico.

Para acabar de complicar la situación, debemos recordar que si bien en lo tocante al personaje de Ned Ryerson el film está mostrando una relación nR/nH, para Phil Connors el relato sigue una proporción 1R/1H. Esta discrepancia crea una temporalidad dual, donde si bien el saludo de Ryerson es verdaderamente el mismo gesto sucediendo múltiples veces (nH), la respuesta de Connors es única y distinta en cada ocasión (1H), ofreciendo la fórmula nR/1H+mH', que ajustada a la taxonomía de Genette daría como resultado un relato múltiple anafórico asíncrono.

## 2.2. Tiempo y sujeto: el bucle temporal como arco narrativo

Aunque puedan compartir mecánicas y la apariencia de frecuencia repetitiva, el relato de senderos bifurcados y el relato de bucle temporal se diferencian también en su dimensión temática: «Los relatos de senderos bifurcados abordan primero y por encima de todo el tema del azar y el destino cuando ofrecen historias alternativas tras una encrucijada narrativa» (Hermann, 2011, p. 148). Frente a esa idea del azar versus el destino, sin embargo, los relatos de bucles temporales constituyen, casi sin excepción, narrativas de aprendizaje y crecimiento personal. Es decir, que ponen su énfasis en el arco de transformación de los personajes sujetos al bucle.

Sánchez-Escalonilla (2001, p. 62 y p. 107) se refiere a los arcos de transformación como «historias interiores». Es decir, aquellas en las que la evolución dramática y temática queda representada por la transformación que sufre el personaje protagonista a nivel de comportamiento, de forma de ser, pensar o sentir. Y añade que «una modificación en sus hábitos justificará una evolución en su carácter» (Sánchez-Escalonilla, 2001, p. 62). ¿Significa esto que los relatos de senderos que se bifurcan no incluyen un arco de transformación para su personaje o personajes? En absoluto: como queda claro en las palabras de Sánchez-Escalonilla, esta evolución interior es un rasgo de verosimilitud en la gran mayoría de relatos, ya sean audiovisuales o literarios. Pero si los senderos bifurcados centran su atención en los destinos hipotéticos que habrían vivido los personajes de haber tomado una decisión distinta en un momento dado de su vida —véanse filmes como la mencionada *Corre, Lola, corre*, o como *La vida en un hilo* (Edgar Neville, 1945)—, en los relatos de bucle temporal es la «historia interior» del protagonista lo que supone no solo el centro de gravedad de la historia, sino también, a menudo, la condición de posibilidad para su resolución. En otras palabras: el personaje debe cambiar para poder llevar a término el objetivo del bucle, que puede ser explícito o implícito, o incluso una mezcla de ambas cosas.

Entendemos por objetivo explícito aquel que ofrece una al mismo tiempo una causa diegética y una explicación al fenómeno del bucle. Es decir, que la distorsión temporal dentro de la diégesis tiene un origen claro, se ha producido por algo que se revela al espectador y al personaje. Dentro de esta tipología, puede tratarse de una causa tecnológica o mágica: sin embargo, para el objetivo de este estudio, la diferencia es puramente cosmética, puesto que narratológicamente no existen diferencias prácticas entre las dos opciones. En ambas, la arquitectura del guion dicta que el personaje sometido al bucle debe encontrar y solucionar la causa explícita para poder seguir adelante. Si se trata de una máquina, deberá arreglarla; si el bucle se ha producido intencionalmente para poder tener varias oportunidades de lograr un objetivo, este deberá alcanzarse; si alguien ha lanzado un hechizo, deberá deshacerse.

Sin embargo, en ocasiones el punto de origen no llega a explicarse jamás, quedando sometido a la interpretación tanto de los personajes como de los espectadores. El bucle comienza al inicio del relato (habitualmente sirviendo como detonante del mismo, o como su primer punto de giro) y se deshace al final, sin que se llegue a saber cómo. En estos casos, la causa sigue existiendo, pero queda implícita. A pesar de ello, no es menos relevante que en la tipología anterior, sino todo lo contrario: la resolución de la trama pasa por que el personaje infiera correctamente qué es lo que el universo (y, en realidad, también el espectador) espera de él. Ya en la fundacional *Atrapado en el tiempo* se puede observar un ejemplo de esto: Phil Connors es, al inicio del film, un personaje egoísta y despreciable, y, aunque nunca se llega a saber por qué se ve inmerso en la repetición constante del Día de la Marmota, a ningún espectador le pasa desapercibido que es su transformación en una persona empática y bondadosa lo que le permite romper el círculo. Un caso similar propone la primera temporada de la teleserie *Muñeca rusa* (Russian Doll, 2019): en él, la diseñadora de videojuegos Nadia Vulvokov (Natasha Lyonne) se ve atrapada en un bucle de duración variable en el que el tiempo se reinicia cada vez que ella muere (lo que ocurre siempre en un lapso inferior a las 48 horas). Cuando se encuentra con Alan Zaveri (Charlie Barnett), un joven a quien le sucede lo mismo que a ella, ambos descubren que sus destinos están inevitablemente ligados, y que solo podrán romper el bucle si se salvan mutuamente la vida. Para ello, Nadia debe abandonar el radical individualismo que la caracteriza al inicio de la temporada

y por tanto, igual que Phil Connors, esencialmente debe aprender a ser mejor persona. Se trata en ambos casos de convertir en causa diegética (el «destino») lo que no deja de ser un motor extradiegético dictado por la necesidad del relato tradicional: todo protagonista necesita un arco de transformación. Como señala McKee (2009), «una buena escritura no solo revela la verdadera personalidad, sino que gira o altera esa misma naturaleza interna, para bien o para mal, a lo largo de la narración» (p. 135). Aceptar que es ese cambio de naturaleza lo que provoca el final del bucle dentro de la historia equivale, pues, a aceptar que el universo diegético se rige por las mismas normas que el guionista. Y, a su vez, nos devuelve al planteamiento nietzscheano del eterno retorno referido anteriormente, donde, como vimos, la hipótesis inicial (¿qué haría alguien si tuviera que revivir los mismos momentos una y otra vez?) derivaba en una cuestión moral: «¿O cómo tendrías que llegar a ser bueno contigo mismo y con la vida, como para no anhelar nada más sino esta última y eterna confirmación y sello?» (Nietzsche, 2019, p.185). Dicho de otro modo: si un individuo se viera obligado a repetir incesantemente los hechos de su vida, la única forma de vivirla sería conforme a unos principios éticos tales que no generasen un conflicto en el sujeto. Ser bueno consigo mismo y con la vida es lo que acaban haciendo los protagonistas de *Atrapado en el tiempo*, *Muñeca rusa* o *Feliz día de tu muerte* (Happy Death Day. Christopher Landon, 2017).

Este hecho, además, ayuda a explicar por qué este tipo de obras, a pesar de su frecuente éxito comercial, rara vez generan secuelas o dan lugar a franquicias completas: una vez que el personaje ha realizado su viaje de crecimiento interior, no hay razón para que «el universo» (y por tanto, el guionista) vuelva a tratar de darle una lección en forma de cárcel temporal. Cuando esto sucede, se impone un cambio de mecánica: en *Feliz día de tu muerte 2* (Happy Death Day 2 U. Christopher Landon, 2019), lo que era una causa implícita deviene causa explícita, revelando que el motivo de los sucesos inexplicados del film precedente fue el mal funcionamiento de un reactor cuántico experimental; además, en la secuela se sustituye el bucle temporal por una trama de realidades paralelas. Algo similar ocurre con la segunda temporada de *Muñeca rusa*, que también abandona la mecánica del relato de bucle para decantarse por una historia de viajes en el tiempo más convencional y sencilla.

Desde el punto de vista temático, tampoco es casual que muchas de estas historias se sitúen en una fecha señalada: desde el «día de la marmota» de *Atrapado en el tiempo* o incluso la Navidad del cuento *Christmas Every Day* de Howells hasta los cumpleaños de las protagonistas de *Feliz día de tu muerte* y *Muñeca rusa*. Hay un componente metanarrativo en ello: los relatos de bucle no solo son, a nivel genérico, relatos de viajes en el tiempo, sino que a nivel temático, muchas veces se convierten en relatos sobre el tiempo. Personajes como Phil Connors o Nadia Vulvokov tienen miedo a crecer, a madurar, y así, los relojes y los calendarios de estos filmes funcionan de manera similar a la de *Hook* (Steven Spielberg, 1993), donde Peter Banning (Robin Williams) acababa por sentenciar «Tic-tac! Tic-tac! ¿Garfio tiene miedo de un reloj normal y corriente? ¡Yo creo que no! ¡Creo que James Garfio tiene miedo del tiempo que se escapa!» poco antes de que el villano fuera aplastado (y simbólicamente devorado) por el gigantesco reloj-cocodrilo.

### **2.3 Tiempo y espacio: el bucle temporal como cronotopo**

Una cuestión particularmente relevante en cualquier relato de viajes temporales, pero que adquiere aún más importancia en los relatos de bucle, es la relación entre tiempo y espacio. A nivel puramente físico, la teoría de la relatividad de Einstein ya plantea una inevitable unión entre ambos aspectos, al concebir el tiempo como una cuarta dimensión que se sumaría a las tradicionales tres dimensiones del espacio. Esto supone una clara diferencia respecto a la física newtoniana, que separaba tiempo y espacio (Nahin, 2017).

¿Por qué decimos que esta concepción tetradimensional afecta especialmente a los relatos de bucle? Sencillamente porque, de forma natural, el reinicio periódico del tiempo, con los actantes reapareciendo en el mismo punto de origen en cada iteración, limita el radio espacial en que estos pueden moverse. Para acabar de solidificar la relación tiempo-espacio, *Atrapado en el tiempo* establece ya en su primera iteración que las carreteras de salida del pueblo de Punxutawney están cortadas, con lo cual, aunque un bucle de 24 horas es lo suficientemente largo para permitir al

protagonista un amplio radio de acción, elementos externos a la interrupción temporal aseguran que siga confinado dentro de unos límites muy marcados. Así, la repetición de escenarios es clave en estos relatos, y del mismo modo, también lo es la forma en que los personajes se relacionan con los espacios. En su análisis de *Muñeca rusa*, Posner (2020) rescata el término «cronotopo» postulado por Mikhail Bakhtin en *The Dialogic Imagination*, donde ya vinculaba el concepto a la física einsteiniana:

Llamaremos cronotopo (literalmente, «tiempo espacio») a la conexión intrínseca de las relaciones temporales y espaciales que se expresan artísticamente en literatura. Este término [espaciotiempo] se emplea en matemáticas, y fue introducido como parte de la Teoría de la Relatividad de Einstein. El significado particular que tiene en la teoría de la relatividad no es importante para nuestros propósitos; lo tomamos prestado para la crítica literaria casi como una metáfora (casi, pero no del todo). Lo que importa para nosotros es el hecho de que expresa la indivisibilidad del espacio y del tiempo (el tiempo como la cuarta dimensión del espacio). (Bakhtin, 1981, p. 84)

Simultáneamente, Posner relaciona también la idea de cronotopo en los relatos de bucle con el concepto de «limbotopía» acuñado por Gomel y Shemtov (2018, p. 61, citado en Posner 2020, p. 218) para describir narrativas que reflejan «una incapacidad para imaginar un futuro significativamente distinto del presente» (Posner, 2020, p. 218). La unión de temporalidad y geografía en los relatos de bucle, por tanto, atañe a una suerte de prisión mental de los protagonistas: recorren una y otra vez los mismos escenarios, y los mismos momentos, porque se encuentran psicológicamente anclados a un momento vital, incapaces de avanzar, de transformarse a sí mismos. El tratamiento del espacio cinematográfico se convierte en una prolongación del arco narrativo de los protagonistas, y escapar del bucle, pero también de la geografía del mismo, es sinónimo de culminar dicha evolución interior.

#### **2.4. La duración del bucle en la historia y en el relato**

Comenzábamos este capítulo señalando a la literatura como punto de origen de los relatos de bucle. Sin embargo, nuestro objeto de estudio es el medio audiovisual, y resulta inevitable detenernos en una cuestión fundamental que separa ambas formas de expresión: la plasmación de una temporalidad. Los principios narratológicos de Gérard Genette, formulados con el objeto de ser aplicados a la palabra escrita, son la base necesaria pero también insuficiente sobre la que se construye la narratología audiovisual. Las categorías temporales de la imagen en movimiento son por fuerza diferentes a las de la palabra, y al plantear las distorsiones de duración, Genette (1989) menciona específicamente el cine por su posesión de una temporalidad propia, al contrario que la literatura. En esta última, señala, el tiempo del relato no es más que «el tiempo necesario para leerlo, pero es demasiado evidente que los tiempos de lectura varían según los casos singulares» (p. 144). Por una vez, pues, la diferencia entre un medio y otro juega a nuestro favor, porque la comparación entre tiempo de la historia (tH) y tiempo del relato (tR) es en la imagen audiovisual algo tan (relativamente) sencillo como medir dos duraciones objetivas.

En el caso de *Atrapado en el tiempo*, se observa una estructura de progresión en la duración de las iteraciones que se repite en numerosos títulos posteriores, tales como *Feliz día de tu muerte*, *Muñeca rusa* o el episodio de *Doctor Who* *Eve of the Daleks*: Una iteración inicial larga que sirve como presentación de los elementos clave del bucle, seguida de varias iteraciones de duración media para constatar la anomalía de la situación del protagonista, y a continuación una larga sucesión de iteraciones breves que permiten, por un lado, omitir la repetición excesiva de acciones innecesarias, y por otro elevar el ritmo del film ofreciendo una cierta sensación de urgencia a pesar de la idea central de tiempo suspendido.

### 3. Bucle y temporalidades sociales

El cine nace vinculado al bucle, en tanto que los dispositivos propios del cine primitivo (los llamados juguetes ópticos, como el zootropo o el zoopraxiscopio) permitían recrear breves animaciones circulares y por tanto infinitas (Manovich, 2005). Pero con el tiempo, al transformarse el cine en un medio eminentemente narrativo, empieza a eludir sistemáticamente la repetición y, por tanto, a alejarse de esa idea de temporalidad circular. La idea de bucle quedó reservada entonces al cine de vanguardia de los años veinte del pasado siglo, donde movimientos como el dadaísmo y cineastas como Jean Epstein lo empleaban precisamente para desafiar toda noción de narrativa lineal (Luers, 2020). En el siglo XXI, el bucle ha sido asimilado y recontextualizado por la cultura digital e incorporado al arte contemporáneo (Adams, 2014). En esa línea, Lev Manovich (2005) propone la posibilidad de que el bucle sea «una nueva forma narrativa adecuada para la era del ordenador» (p. 393). Aunque el autor se refiere a entornos digitales de todo tipo, englobando también a los videojuegos, y no considera aún las redes sociales, determinados estudios han establecido una relación entre estas y el bucle, sobre todo en lo tocante al llamado *infinite scrolling*, o la práctica de desplazarse a través de una línea de tiempo interminable compuesta por *posts* de usuarios.

El *scrolling* infinito es «una técnica de diseño web que carga contenido de forma continua a medida que el usuario se desplaza hacia abajo por la página, eliminando la necesidad de paginación» (Loranger, 2014, citado en Sharma y Murano, 2020). Esta práctica pretende optimizar y facilitar el uso de las redes sociales, pero tiene como efecto colateral hacer «que los usuarios sientan que están atrapados en un bucle, prolongando con remordimiento las sesiones de uso de redes sociales» (Rixen et al., 2023, p. 1). En una línea similar, se ha señalado que «en la cultura *pop* actual, los bucles son integrados de forma crítica e incluso lúdica en la fibra de la vida diaria, apareciendo en los *feeds* de Facebook, en aplicaciones, juegos y televisión» (Adams, 2014, p. 1).

Una puntualización necesaria: la idea de repetición que define el concepto de bucle no ha de referirse forzosamente a una reproducción exacta de los mismos sucesos, sino que, fuera del ámbito computacional —donde el bucle sí implica la ejecución reiterada de exactamente el mismo código—, los bucles suelen apoyarse en una idea de cuasirrepetición (Luers, 2020), donde las pequeñas variaciones son fundamentales para la sensación de avance. Así, mientras que un GIF animado pertenece a la categoría de repetición exacta, el *scrolling* infinito pertenecería a esta categoría de repetición variable.

A través de características como el *scrolling* infinito, la temporalidad digital crea un ciclo inacabable en el que las distancias entre los distintos nodos pierden su sentido (Luers, 2020). Y en ese ciclo, el usuario replica la dinámica de ensayo y error que plantean los relatos de bucles temporales, en una especie de búsqueda infructuosa constante del elemento que le provoque satisfacción, recreando patrones de comportamiento adictivo (Rixen et al., 2023). Watchel (2023) habla asimismo del «bucle adictivo» de las redes sociales como un factor que impele a los usuarios no solo a leer o ver, sino también a compartir contenido de forma incesante.

Los bucles, como se ha visto, dejan de lado las narrativas lineales, y lo hacen en favor de una sensación de presente continuo que puede adoptar diversas formas, erigiéndose en una estructura alternativa a la narrativa tradicional audiovisual (Adams, 2014). Del mismo modo, en las redes sociales, «los usuarios se implican en “ahoras” ilimitados» (Alasmari, 2026). Esto entronca con la idea de colapso temporal (Brandtzaeg y Lüders, 2018) que se produce en las redes con sistema de *scroll* infinito.

En los distintos confinamientos que tuvieron lugar a lo largo y ancho del planeta durante la pandemia de COVID-19, se popularizó en Internet la idea de que la rutina se había convertido en la película *Atrapado en el tiempo* (Secor y Blum, 2023; Stenstrom, 2025). La comparación, apoyada en el mencionado estatus de icono popular del film de Ramis, venía a proponer «una solución fantástica a los problemas de soledad, estancamiento y futuro que la pandemia exageró pero no originó» (Secor y Blum, 2023, p. 250). En otras palabras, el confinamiento y la detención de las actividades cotidianas —laborales, sociales, de ocio...— provocó la misma sensación de colapso temporal y de presente continuo que la experiencia de usuario en redes. La alusión de los

internautas a sentirse como el protagonista de *Atrapado en el tiempo* era, pues, una forma de racionalizar y afrontar el trauma, en línea con la idea de que la narrativa digital promete implícitamente al usuario liberarse de la temporalidad del mundo real (Alasmari, 2026). Sin embargo, por medio del *scrolling* infinito, esa liberación es únicamente un espejismo, puesto que las redes sociales someten a una temporalidad distinta donde el avance lineal se vuelve imposible, y donde el comportamiento repetitivo viene acompañado de remordimiento.

#### 4. Conclusiones

En el medio audiovisual, ya se trate de cine o de televisión, los bucles temporales han sido un lugar común particularmente a partir del estreno de *Atrapado en el tiempo*, que se ha convertido además en una plantilla formal, temática y estructural para la práctica totalidad de filmes de este tipo que se han realizado después. Rasgos como la progresión en la duración extradiegética de las iteraciones, la relación entre el personaje, el tiempo y el espacio que transita o el vínculo indisoluble entre el arco de transformación del protagonista y la forma de escapar del bucle son características comunes al género a partir de la película de Harold Ramis.

A nivel puramente narratológico, esta investigación pone de manifiesto las insuficiencias de las categorizaciones tradicionales a la hora de tratar con los relatos sobre bucles temporales. Particularmente, se cuestiona la pertinencia de los conceptos de relato singulativo, singulativo anafórico y repetitivo, que en buena medida pierden su validez al aplicarse a los relatos de bucles temporales. No solo eso, sino que la comparación de la taxonomía de Genette sobre las distorsiones de frecuencia con los relatos de bucle temporal permite constatar el error habitual que autores posteriores como Canet y Prósper han cometido al hablar de relato singulativo anafórico o frecuencia múltiple, categoría que en puridad solo pueden darse cuando existe en la narración un viaje temporal que permita que un suceso se produzca varias veces en la historia, independientemente de cuántas se muestre dentro del relato.

Por otro lado, la equiparación de la experiencia de usuario en las redes sociales con los relatos de bucle ofrece algunas semejanzas y también numerosas diferencias. En primer lugar, no existe el cronotopo, en tanto que no hay una geografía que sirva como prisión al usuario, y el desplazamiento es únicamente virtual. Sin embargo, sí existe en la temporalidad propia de las redes una sensación de colapso temporal y de reiteración constante, que además genera en el usuario una frustración o remordimiento (Rixen et al., 2023), y una dinámica de cuasirrepetición que al mismo tiempo produce la ilusión de avance por medio de pequeñas variaciones en los contenidos que el bucle presenta al usuario. En ese todos estos aspectos, parece plenamente justificada la comparación de situaciones de temporalidad suspendida –como el uso de las redes sociales o como los confinamientos y cese de actividades no esenciales durante la pandemia de COVID-19– con películas como *Atrapado en el tiempo*.

Por tanto, de forma similar a las narrativas analizadas a lo largo de este capítulo, el objetivo último del bucle es escapar del mismo, en línea con lo que proponen Rixen et al. (2023). Desafiar y rechazar los condicionantes adictivos incorporados a las redes como una característica más, y en particular rechazar la idea de *scrolling* infinito, equivaldría narrativamente a culminar la idea de aprendizaje o mejoramiento que, en las narrativas de ficción sobre bucles temporales, es condición necesaria para alcanzar un final feliz.

## Referencias

- Adams, R. (2014), Haunted Temporality: The Loop as Semi-Narrative Engine. <https://renadamsmfa.wordpress.com/papers/>
- Alasmari, F. (2026), The concept of time in the digital narrative of social media, en *Frontiers in Human Dynamics*, 7. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1747195>
- Alonso, S., y Sánchez, I. (2023), *Prisioneros del bucle*, Applehead.
- Bakhtin, M. M. (1981), *The Dialogic Imagination: Four Essays*, University of Texas Press
- Brandtzaeg, P., y Lüders, M. (2018), Time Collapse in Social Media: Extending the Context Collapse, en *Social Media + Society*, 4. <https://doi.org/10.1177/2056305118763349>
- Canet, F. y Prósper, J. (2009). *Narrativa audiovisual. Estrategias y recursos*, Síntesis.
- Field, S. (2005). *Screenplay. The Foundations of Screenwriting (Revised edition)*. Bantam Dell
- García-Catalán, S., y Navarro-Remesal, V. (2015). Try again: The time loop as a problem-solving process in *Save the Date* and *Source Code*. En Matthew Jones & Joan Ormrod (eds.), *Time travel in popular media*, Jefferson.
- Genette, G. (1989b). *Figuras III*, ed. Lumen
- Hermann, M. (2011). Hollywood goes computer game: Narrative remediation in the time-loop quests *Groundhog Day* and *12:01*. En Jan Alber (ed.), *Unnatural narratives—Unnatural narratology*, 145–161. Berlin, Boston: De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110229042.145>
- Howells, A., D. (1892), *Christmas Every Day*. <https://loa-shared.s3.us-west-2.amazonaws.com/static/pdf/Howells-Christmas-Every-Day.pdf>
- Lawrence, E. D. (2020), *Watch Bill Murray take a groundhog for a spin in a Jeep Gladiator*. Detroit Free Press. <https://eu.freep.com/story/money/cars/chrysler/2020/02/02/bill-murray-groundhog-day-super-bowl-ad/4638852002/>,
- Luers, W. (2020), Narrative Potentials of the Loop. *Hyperrhiz: New Media Cultures*, 22. <https://doi.org/10.20415/hyp/022.e02>
- Manovich, L. (2005), *El lenguaje de los nuevos medios de comunicación. La imagen en la era digital*. Paidós
- McKee, R. (2009). *El guión. Sustancia, estructura, estilo y principios de la escritura de guiones*. Alba Editorial
- Nahin, P. J. (2017), *Time Machine Tales. The Science Fiction Adventures and Philosophical Puzzles of Time Travel*, Springer, 2017
- Nietzsche, Friedrich (2019). *La gaya ciencia*. Ariel.
- Posner, O. (2020). Re-living the city: The urban time-loop of *Russian Doll*. *Frontiers of Narrative Studies*, 6(2), 213-230. <https://doi.org/10.1515/fns-2020-0014>
- Rixen, J. O., Meinhardt, L.-M., Glöckler, M., Ziegenbein, M.-L., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E., y Gugenheimer, J. (2023). The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7, 228. <https://doi.org/10.1145/3604275>
- Rosebaum, S. I. (2017). When Everyday is Groundhog Day. *New York Magazine*, 50(7), 71-75.
- Sánchez-Escalonilla, A. (2001), *Estrategias de guion cinematográfico*, Ariel
- Secor, A. J., y Blum, V. (2023), Lockdown time, time loops, and the crisis of the future, en *Psychoanalysis, Culture & Society*, 28, 250–267. <https://doi.org/10.1057/s41282-023-00379-4>
- Sharma, S., & Murano, P. (2020). A usability evaluation of Web user interface scrolling types. *First Monday*, 25(3). <https://doi.org/10.5210/fm.v25i3.10309>
- Sherman, Frasier A. (2017), *Now and Then We Time Travel: Visiting Pasts and Futures in Film and Television*. McFarland
- Stenstrom, E. (2025). «Let's make some choices»: Time-loop Narratives, Everyday Trauma, and a Reconsideration of the Unnatural. *Journal of Narrative Theory*, 55(3), 357-388 <https://doi.org/10.1353/jnt.2025.a981015>

Watchel, I. (2023). *Social Media's Addictive Loop Compels User to Share Mindlessly*. USC Dornsife. <https://dornsife.usc.edu/news/stories/social-media-addiction-share-mindlessly/>

### **Filmografía**

*12:01 p.m.* (Jonathan Heap, 1990)

*12:01, testigo del tiempo* (12:01 p. m. Jack Sholder, 1993)

*Al filo del mañana* (Edge of Tomorrow, Doug Liman, 2014)

*Atrapado en el tiempo* (Groundhog Day, Harold Ramis, 1993)

*Doctor Who* (Verity Lambert, Sidney Newman, 1963-1989)

«Meglos» (T18E02, 1980)

*Doctor Who* (Russell T. Davies, Steven Moffat, Chris Chibnall, 2005-2025)

«Eve of the Daleks» (T13E07, 2022)

*En los límites de la realidad* (The Twilight Zone. Rod Serling, 1959-1964).

«Shadow Play» (T2E26, 1959)

«Death Ship» (T4E06, 1961)

*È già ieri* (Giulio Manfredonia, 2004)

*Feliz día de tu muerte* (Happy Death Day. Christopher Landon, 2017)

*Feliz día de tu muerte 2* (Happy Death Day 2 U. Christopher Landon, 2019)

*Hook* (Steven Spielberg, 1993)

*Le 15 Mai* (Claire Denis, 1969)

*Muñeca rusa* (Russian Doll, Leslye Headland, 2019)