

Quiénes son los hombres “incel” y por qué se volvieron más crueles y violentos en los últimos años

30/03/2025



Desde su estreno, la miniserie *Adolescencia* (Netflix) está en boca de todos. A través de una cruda historia, la ficción británica trajo a la mesa algunos conceptos -como **“incel”** y **“manosfera”**– para exponer una problemática que se repite en todo el mundo: la **frustración de algunos jóvenes** que, por ser rechazados sexoafectivamente, desarrollan un **profundo resentimiento hacia las mujeres** y la sociedad.

Ante esa situación, empiezan a aislarse por no sentirse deseados ni comprendidos y se vuelcan a las redes sociales en donde comparten foros con **discursos violentos**, muchas veces potenciados por comunidades que refuerzan su victimización.

En la serie, esto se ve reflejado cuando Jamie, un adolescente

de 13 años, es acusado del crimen de su compañera de colegio, Katie. ¿El motivo? Después de que otro chico difundiera fotos íntimas de ella sin consentimiento, él decidió invitarla a una cita, pero no aceptó. De hecho, sugirió que era un “incel” y ese rechazo desató su ira. **“Pensé que en ese estado de vulnerabilidad quizás le podía llegar a gustar yo. Pero no. Le pregunté si quería ir a la feria. Se río y me dijo que no estaba tan desesperada. Era una perra acosadora. Debí haberla matado, pero no lo hice”**, dice el adolescente en uno de los capítulos.



Los términos que emergen en la serie «Adolescencia» reflejan problemáticas actuales. (Foto: Netflix).

¿Qué son los “incels”?

Incel es la abreviatura de **“involuntary celibate”** (celibato involuntario) y refiere a las personas, generalmente hombres heterosexuales, que se identifican como **incapaces de tener relaciones románticas o sexuales, a pesar de desearlas profundamente.**

“Detrás de esta palabra, hay una profunda soledad, frustración

y baja autoestima. Pasaron por múltiples rechazos o bullying y eso genera serias dificultades en la construcción de vínculos. No se trata de 'gente rara' ni de grupos sectarios, necesitan ser escuchados y comprendidos en sus emociones y dificultades", planteó en diálogo con **TN** la psicóloga y sexóloga **Mariana Kersz**.

El psicólogo especialista en adolescencia **Javier Mandil** explicó: **"Es una etapa de desafíos,** salís del grupo primario para empezar a relacionarte con amigos y personas de tu elección amorosa. Eso implica toda una cuestión de condiciones: cómo acercarse sin invadir, cómo seducir de manera adecuada y respetuosa. Si encima el chico tiene **problemas para sociabilizar y de autoestima,** donde cree que un otro lo evalúa todo el tiempo, es lógico que se sienta fuertemente eyectado del sistema".

En ese sentido, Kersz completó: "Esa sexualidad heteronormada marca un camino único que pareciera obligatorio recorrer y **si se está fuera de esto, resulta angustiante,** aumentando la **frustración** que en muchos casos se puede convertir en aislamiento".

Allí es donde entran en juego las redes sociales como lugar de descarga y lo que se conoce como "manosfera". Se trata de una subcultura *online* que reúne a hombres que comparten **ideas sobre masculinidad, rechazo al feminismo y crítica a las dinámicas de género contemporáneas.** Los foros y *blogs* dentro de la manosfera son espacios donde se debaten temas como la **supremacía masculina, las relaciones de poder entre géneros** y las frustraciones asociadas a los roles tradicionales.

Los motivos que explican el

crecimiento del fenómeno en los últimos años

Estos grupos, que podían ser inofensivos, se volvieron más crueles y violentos en los últimos años. En ese sentido, los especialistas consultados por TN enumeraron varios factores que pudieron influir en la expansión de este fenómeno a nivel mundial.

- **Contrarreacción al feminismo:** “En este contexto sociopolítico en el que avanza el **neoconservadurismo**, aparecen este tipo de movimientos retrógrados antifeministas que vienen a cobijar a estos chicos. **Se nuclean y, a través de un discurso basado en sus debilidades y problemas propios, justifican su misoginia**”, desarrolló Mandil.
- **Acceso ilimitado a la información:** las nuevas generaciones tienen acceso a las redes sociales desde niños. De acuerdo a varios estudios, su uso constante puede provocar sentimiento de **soledad y aislamiento**, además de afectar las habilidades cognitivas y comunicativas. El sociólogo Carlos De Angelis señaló que en los últimos años las mujeres fueron construyendo redes de apoyo y comunicación a partir del feminismo; mientras que **los hombres quedaron más aislados, vinculándose mayormente a través de pantallas y juegos en línea.**
- **Impacto de la pandemia:** vinculado al punto anterior, la falta de espacios físicos para interactuar con un otro, sumado el aislamiento social extremo durante la cuarentena, multiplicó la desconexión.
- **Deseo de pertenencia en un mundo sin fronteras:** ante la falta de interacción real, los incels encuentran refugio en foros y grupos virtuales donde, de manera anónima, refuerzan su frustración y resentimiento.
- **Falta de ESI y educación emocional:** la ausencia de

herramientas para comprender emociones, vínculos y sexualidad deja a muchos jóvenes sin recursos para afrontar sus inseguridades. “La ESI es un pilar para revertir esto, enseñando a construir desde niños desde la empatía, el respeto y la autonomía, y dando recursos para afrontar los desafíos afectivos de manera saludable, sin confrontar. No solo enseña sobre biología y prevención, sino que también permite **cuestionar estereotipos de género, explorar las emociones propias y ajenas, y fomentar habilidades de comunicación saludable**”, argumentó la psicóloga Kersz.

Dar confianza y generar espacios de diálogo: la importancia de detectar las señales a tiempo

Adolescencia invita a reflexionar sobre la importancia del **apoyo familiar** para detectar a tiempo señales de alerta en los jóvenes. Los padres de Jamie, sobre el final, se preguntan si deberían haber notado el comportamiento de su hijo: “Llegaba a casa y se encerraba en el cuarto, se iba directamente con la computadora. Pensábamos que ahí estaba a salvo”, lamentan.

Para el psicólogo **Miguel Espeche**, no hay que imponer un control estricto: “**En lugar de una vigilancia excesiva, es clave generar cercanía afectiva** y reconocer sus virtudes. Valorar aspectos como la sensibilidad, la empatía y la autenticidad les da confianza y les permite sentirse aceptados sin necesidad de ajustarse a modelos rígidos de éxito o masculinidad”.



Escuchar, acompañar y estar atentos: las recomendaciones de los especialistas para detectar señales. (Foto: Adobe Stock)
Por su parte, Mandil sumó: **“El equilibrio entre establecer límites y dar autonomía es esencial.** No se trata de castigar, sino de guiar con monitoreo y apoyo. Los jóvenes necesitan espacios para desarrollarse con responsabilidad, aprendiendo a construir relaciones sanas”.

Escuchar, acompañar y generar espacios de diálogo desde niños puede marcar la diferencia en cómo afrontar sus emociones y relaciones. La contención y la intervención temprana ayudan a prevenir situaciones de mayor riesgo.

“Acompañar a los jóvenes sin minimizar sus sentimientos es fundamental. Frases como ‘ya se te va a pasar’ pueden hacer que se sientan incomprensidos. La educación emocional y el reconocimiento de la diversidad en la sexualidad son herramientas clave para que puedan expresarse sin miedo y sin prejuicios”, cerró Kersz.

Fuente: TN