



REVISTA DE DIFUSIÓN ACADÉMICA

ISSN 2718-6318

Año VI | Número 21 | Julio 2025

# Cultura Incel: origen, evolución, connotación e impacto

Ruth Ibarra<sup>1</sup>

ruth\_mariel@yahoo.com.ar

---

<sup>1</sup> Estudiante de la Licenciatura en Comunicación Social de la Universidad de San Isidro (USI).

## Introducción

Mucho se habla y escribe en este tiempo acerca de la denominada “cultura Incel”. El origen del concepto se remonta a una estudiante canadiense, quien creó el término como una forma de describir a personas que se sentían profundamente solas, sin ningún tipo de relación amorosa o afectiva. La palabra es una contracción del inglés *involuntary celibate*, es decir, “célibe involuntario”. Su construcción tenía un propósito: funcionar como un puente. Un ambiente para hablar, compartir experiencias y, quizás, encontrar algo de alivio en el reconocimiento mutuo.

Lo que comenzó como un espacio empático e inclusivo evolucionó con el tiempo hacia una subcultura marcada por el resentimiento, el odio y la radicalización en línea. Su significado se desvirtuó y emergieron foros anónimos como “4chan”, subforo de Reddit y plataformas como Lookism.net, que ofrecían una supuesta contención a varones jóvenes, brindándoles “consejos” o “ayuda” sobre cómo volverse más “varoniles”. Esto se produce en espacios que actúan como entornos reguladores del ideal masculino. En este aspecto, Elisa García-Mingo y Silvia Díaz Fernández señalan en su informe *Jóvenes en la manosfera* que

[...] “los hombres buscar información y encontrar respuesta a su sentimiento de confusión respecto al rol que tienen en las sociedades actuales [ ] siempre siguiendo el arquetipo inalcanzable de masculinidad hegemónica [ ] argumentan que se fomenta una masculinidad basada en el logro de una estética hipermusculada. Consecuentemente, la manosfera se erige como una estructura panóptica, donde la masculinidad no solo se construye y se performa, también se regula. La vigilancia homosocial que se conduce en el entorno manosférico es crucial ya que dibuja los límites aceptables de la masculinidad. (García-Mingo & Díaz Fernández, 2022)

Como resultado, la manosfera aparece como un espacio que fomenta discursos fatalistas, de odio, construcción de victimización, lo que legitima la extrema misoginia. Este fenómeno también ha sido interpretado como una respuesta reactiva frente al avance de los movimientos feministas y a los cambios socioculturales que promueven la equidad de género. Las comunidades Incel, al igual que otras que conforman la llamada manosfera, construyen su identidad colectiva a partir de la idea de una pérdida: la creencia de que los varones han sido

despojados de ciertos “derechos” que históricamente les habrían correspondido, especialmente en el plano sexual y afectivo.

Como señala Kimmel (2019), citado por Pino Díaz (2022, p. 3), el objetivo implícito de estas comunidades no es solo manifestar descontento, sino también reivindicar un orden social tradicional en el que el hombre ocupa una posición de centralidad única e inamovible. En palabras del autor:

El estilo subversivo de las subculturas que componen la manofera evidencia un reverso conservador, en virtud de la vuelta a los valores tradicionales del derecho sexual masculino: Para ellos, no hay duda de que algo se ha perdido –y les compete a ellos devolver al hombre al lugar que le corresponde (2019).

Estas ideas no solo reflejan una crisis de masculinidad y sus modelos tradicionales, sino que plantean interrogantes sobre los efectos de las comunidades digitales y acerca de cómo se construye la manera de ver, sentir y de estar en el mundo real. Y también sobre la necesidad imperiosa de generar canales educativos que promuevan la inclusión, la empatía y que prioricen el respeto y la armonía. ¿Qué nos dice el término Incel sobre nosotros mismos? Estas comunidades que configuran identidades en línea, lejos de ofrecer una contención real, profundizan el quiebre de las masculinidades. Ante este panorama, cabe formular el siguiente interrogante: ¿qué nos revela este fenómeno sobre la forma en que construimos nuestro entramado social?

Vivimos en una sociedad hiperconectada, pero ¿realmente comunicada? ¿En comunión y armonía con la otredad, o profundamente aislada en sus pensamientos, atrapada en su propio vacío individualista? En esta búsqueda de pertenencia — sobre todo en contextos de extrema vulnerabilidad— emergen discursos violentos que nos atrapan. Disfrazados de hermandad y amistad, camuflados bajo el anonimato, ofrecen una ilusión de poder y libertad, construyendo una identidad que invita a creer que se “es alguien”. Pero... ¿a qué costo? En la paradoja de estar más conectados que nunca, también estamos más solos. Una soledad que grita, irrumpe y se manifiesta. No se trata de un fenómeno reciente ni pasajero: su raíz es profunda y adopta múltiples nombres dentro de la manofera.

Parafraseando a la psicóloga Sherry Turkle en *¿Conectados pero solos?*, ella enfatiza que las vidas en línea tienen tanta fuerza psicológica que no solo cambian lo que hacemos, sino también lo que somos. Algunas actitudes que adoptamos hoy frente al uso de la tecnología antes nos hubieran parecido extrañas o ajenas; sin embargo, actualmente las hemos naturalizado, afectando nuestro modo de estar en el mundo, en términos de cómo nos relacionamos y reflexionamos sobre los otros y sobre nosotros mismos. La psicóloga remarca que esta nueva normatividad de “estar sin estar” —juntos pero en solitario, cerca pero a la vez lejos— puede representar un problema para un adolescente que está construyendo su identidad y necesita desarrollar relaciones cara a cara. Siguiendo esta línea de pensamiento, comunicarse en tiempo real requiere un esfuerzo y una interacción que implica mostrarnos tal como somos, sin filtros. Relacionarse de persona a persona involucra un intercambio demandante, vivo y exigente. Escondidos tras una pantalla, limpiamos nuestro mensaje con tecnología: podemos retocar nuestra imagen, borrar, editar. Se sacrifica la conversación real por una simple conexión.

Escapar de una interacción auténtica en edades cruciales como la adolescencia dificulta el aprendizaje necesario para conocernos y entendernos mutuamente, poniendo en riesgo —como mencionamos anteriormente— nuestra capacidad de autorreflexión. Este análisis nos devuelve al primer interrogante: ¿qué nos revela este fenómeno sobre la forma en que construimos nuestro entramado social? ¿Por qué huimos de la conversación y de las interacciones humanas? ¿Nos hemos defraudado tanto como sociedad, ocultando emociones, subestimando sentimientos? ¿Hemos educado infancias con respeto, con amor?

En otras palabras, ¿qué limita nuestra capacidad de aprender a escuchar, a observar, a sentir? Esa necesidad de contacto, de pertenecer, de recibir atención plena, es parte de nuestra esencia humana. La buscamos, pero la encontramos en lugares equivocados —aunque muy atractivos. Las redes nos brindan oyentes y prestadores de atención que no tuvimos, o que escasearon. Con un simple *clic* están ahí, en automático, en fracciones de segundo. Aprendemos a esperar más del mundo virtual que de la acción intrínseca del ser humano. Tenemos una especie de compañía mágica con la tecnología, pero nos falta la exigencia y la demanda de una amistad verdadera. No sabemos sentirnos. Nos canalizamos conectándonos, y

como consecuencia, nos aislamos. Oscura presencia de la ira digital, crece en silencio ¿qué se está comunicando? ¿Qué nuevas formas de diálogo surgen? ¿Qué culto persiguen?

## Personas desmoralizadas, marginadas y que sufren en soledad

Sentimientos de inferioridad, que imposibilitan una relación afectiva sana. Hombres con una percepción distorsionada de lo emocional, que creen que el atractivo físico y el estatus económico son los únicos valores que las mujeres consideran. Subestiman cualidades como la inteligencia, la amabilidad, el compañerismo. Esa frustración toma forma en distintas manifestaciones de odio. Dentro de estas comunidades se genera un lenguaje propio, una semántica cerrada, comunicándose a través de códigos, emojis, siglas; construyen una comunidad simbólica que refuerza su visión del mundo. Y en esa virtualidad, que traspasa fronteras y se vuelve real, se sienten comprendidos. Y en esa comprensión, responsabilizan a las mujeres de su marginalidad.

Veamos algunos términos desarrollados por la cultura Incel:

- *Chad*: Hombre físicamente atractivo y exitoso con las mujeres.
- *Stacy*: Mujer joven considerada atractiva y deseada.
- *Blackpill*: Creencia de que el éxito o el fracaso romántico está determinado únicamente por la genética y es inmodificable.

Manejar un mismo lenguaje nos identifica culturalmente; nos hace pertenecer. Compartir un código nos habla de vínculos, de cultura, e idiosincrasia. En los entornos digitales, el lenguaje evoluciona fascinantemente rápido debido a la velocidad del movimiento de usuarios. Esta evolución refleja, en última instancia, la condición de la comunicación humana.

De acuerdo al diario digital “Concepto.de”, “como ocurre en todas las comunidades humanas, los grupos de usuarios de internet desarrollan eventualmente su propio léxico y costumbres, que resultan más o menos inaccesibles para quienes no forman parte del grupo”. Pero en el entorno INCEL, esto va más allá del lenguaje: se

desdibuja lo real de lo virtual. La persona construye su identidad en base a un imaginario colectivo digital, que luego extrapola al mundo real. En toda comunidad humana, el desarrollo de un léxico y costumbres propias es un fenómeno natural, especialmente en los grupos que interactúan en línea. Estas prácticas pueden resultar absurdas para los ajenos al grupo, funcionando como un mecanismo de cohesión interna y diferenciación externa. Sin embargo, en el contexto específico de la subcultura INCEL, esta dinámica lingüística y conductual trasciende la mera jerga. Se observa un proceso donde la frontera entre la realidad física y el espacio virtual se combinan progresivamente.

Esta identidad virtualmente construida no permanece confinada al ámbito en línea, sino que se proyecta y se manifiesta en las interacciones y la percepción del mundo real. La internalización de los códigos, valores y narrativas propias del entorno INCEL moldea la manera en que sus miembros se ven a sí mismos, interpretan sus experiencias y se relacionan con los demás en la esfera no virtual. Este proceso de retroalimentación constante entre la identidad digital y la experiencia real genera un sistema de creencias y comportamientos particularmente resistente a influencias externas y potencialmente conflictivas con las normas sociales convencionales. Como señala el Lic. José Luis De Piero (s.f.) en *Identidades digitales*: “El problema está en el grado de transparencia u opacidad que existe entre ambas identidades: un usuario puede mostrar u ocultar, mentir o decir la verdad, crear identidades incluso completamente diferentes con intenciones particulares”.

Esta observación permite entender cómo surgen líderes dentro de estas comunidades que trascienden lo lingüístico y virtual, y llegan a ejecutar actos delictivos en la realidad. Tal es el caso de Elliot Rodger, quien, influenciado por su aislamiento, la falta de contención y sus ideas distorsionadas sobre la afectividad, asesinó a varias personas en lo que él mismo definió como una “venganza” contra mujeres y hombres exitosos, “por sus derechos no adquiridos”. Luego, se quitó la vida. A esta figura se le rinde culto en muchos foros INCEL, donde es considerado un “mártir” de la causa, consolidando así una idolatría en torno a la violencia.

En el libro “*Los hombres que odian a las mujeres*” Bates (2020, pág 4) nos invita a reflexionar acerca de la perspectiva con que miramos esta problemática, y como los aplastantes estereotipos de género perjudican a nivel individual, además de la

sociedad en la que viven. Critica fuertemente como las ideologías y el sistema que las apoya presiona a los hombres de nuestra sociedad para que se atengan a unos ideales impracticables, insalubres e insostenibles. Otro punto clave que la autora aborda es cómo se categoriza a los agresores según su perfil. Menciona que, cuando se trata de hombres blancos, la tendencia de los medios es describirlos como “perturbados” o “vulnerables”, lo cual implica que se les resta responsabilidad por lo que hicieron. Se enfoca la temática en su estado mental, omitiendo de este modo factores socioculturales e ideológicos. En cambio, si el mismo acto fuese cometido por una persona musulmana, la reacción mediática actúa en contraste: se la encasillaría rápidamente como “terrorista”. Esto criminaliza a la persona, vinculándola a una amenaza global de extremismo religioso y, como consecuencia, estigmatiza a toda una comunidad. Esta doble vara evidencia una mirada parcial sobre la alteridad. La lectura de los actos se ve influenciada por prejuicios y estereotipos asumidos. La elección del lenguaje no es neutral: términos como “perturbado” evocan comprensión y necesidad de ayuda, mientras que “terrorista” invita al miedo y al rechazo.

Reflexionar sobre el lenguaje y sobre las categorías que reproducimos es indispensable para entender cómo se forman las comunidades del odio y cómo estas se legitiman. ¿Qué parte de responsabilidad nos toca como sociedad? ¿Y como comunicadores sociales? En nuestro lenguaje cotidiano, naturalizamos discursos de odio sin cuestionarlos. No es necesario formar parte de una subcultura como la Incel para sumergirnos en estas formas de hablar: están presentes todo el tiempo, en todos los medios de comunicación. Lo más preocupante es el alcance masivo que tienen ciertos líderes, que —con un modo “natural” de comunicar— utilizan términos despectivos, hirientes y arrogantes para referirse a la otredad. Y lo hacen sin asumir el impacto que sus palabras generan. Amparados y escondidos en la libertad de expresión, confunden ese derecho universal con el “poder decir lo que me venga en gana”. Y como sociedad, no lo cuestionamos: lo escuchamos, lo asimilamos, lo normalizamos. Nos volvemos de este modo cómplices sin darnos cuenta. Esas palabras escalan, se filtran en la vida cotidiana. No intervenimos. Elegimos la neutralidad como modo de defensa. No nos involucramos en el entramado complejo de las relaciones humanas. Tal vez pensamos diferente, pero no lo decimos. Caemos en una espiral de silencio. Parafraseando a Elisabeth Noelle-

Neumann (1995), la autora afirma que muchas personas optan por callar cuando perciben que su opinión no es compartida, por miedo al aislamiento social. Esta teoría, conocida como *espiral del silencio*, nos permite entender por qué los discursos violentos se naturalizan: el silencio colectivo termina legitimándolos.

Necesitamos repensar nuestra responsabilidad colectiva. ¿Cómo construimos comunidades más sanas? ¿Cómo salimos del modo automático? Estamos vivos: solo tenemos que despertar. Mirar al otro con una mirada cálida, que no juzgue. Escuchar desde la escucha activa, genuina. Ayudar desde la necesidad del otro, no desde cómo yo creo que debo corregirlo o arreglarlo. Eso implica aceptar, no controlar. Permitir al otro ser, y ser uno mismo también. Aceptar la diversidad nos enriquece. Somos mentes emocionales antes que racionales. Por eso, priorizar las emociones, validarlas, darles sentido, es clave. Empezar la vida con una crianza ética, respetuosa, con límites saludables desde el amor, no desde la imposición. Acompañar infancias, adolescencias y adultez desde una mirada amorosa y firme al mismo tiempo. Sanar nuestras heridas para poder ayudar a otros. Entreatayudarnos. Repensar las instituciones como espacios de contención y escucha, además de educación. Revisar el rol de las familias y los mandatos que se repiten por costumbre, sin reflexión. ¿Qué identidad se forma si el primer grupo de pertenencia exige en vez de acompañar? ¿Quiénes somos? ¿Qué nos inspira? ¿Qué queremos construir desde la diferencia generacional? ¿Cómo vemos hoy a la familia? ¿Hay vínculos sanos dentro del núcleo o seguimos una normativa impuesta que después arroja adultos rotos? ¿Los medios cumplen un rol ético al comunicar? ¿O buscan escandalizar, atemorizar, reforzar estereotipos sobre género, salud mental o comunidades vulneradas?

En este sentido, Patrick Charaudeau (2003) advierte que los medios no son sólo transmisores de información, sino actores que construyen realidad. Por eso, su responsabilidad ética es ineludible: cada mensaje que emiten influye en la percepción social y puede reforzar prácticas discriminatorias o transformarlas.

Los medios no transmiten lo que ocurre en la realidad social, sino que imponen lo que construyen del espacio público. La información es esencialmente una cuestión de lenguaje, y el lenguaje no es transparente (...). Incluso la imagen, que creíamos era la más apta para reflejar el mundo tal como es, tiene su propia opacidad que descubrimos

de forma evidente cuando produce efectos perversos (imágenes humanitarias) o se pone al servicio de una falsedad (...). A causa de su ideología, que consiste en "mostrar a toda costa" en "hacer visible lo invisible" y en "seleccionar lo más sorprendente" (los trenes que no llegan a la hora), construye una visión parcializada de ese espacio público, una visión adecuada a sus objetivos pero muy alejada de un reflejo fiel. (2003)

Si los medios solo buscan viralizarse, ¿cómo evitamos caer en sesgos cognitivos? Dentro de este panorama —aparentemente poco alentador—, también emergen voces luminosas. En este sentido, Neumann señala que existen personas capaces de romper y liberarse de esta espiral, no temen ser excluidas, apartadas o marginadas. A este grupo se lo conoce como "núcleo duro" o "vanguardia": son pioneros cuya acción impulsa cambios en los climas de opinión, construyen nuevos sentidos y vuelve dinámicas las opiniones. Así, surgen influencers y activistas que invitan a la reflexión, generan un "ruido positivo" y despiertan a quienes buscan un otro con quien construir. También aparecen hermandades digitales positivas, medios de comunicación alternativos e independientes, comunidades que contienen, escuelas que trabajan la educación emocional desde el nivel inicial y a lo largo de toda la escolaridad, y espacios donde se puede hablar y ser escuchado. Talleres, grupos de apoyo e ideas que acompañan. Existe otra realidad posible. Hay distintas formas y distintos caminos.

## Conclusión

En este recorrido a través de la cultura INCEL, pudimos apreciar cómo la virtualidad gana terreno en las conexiones humanas. Sin embargo, son conexiones que pueden editarse, maquillarse, y moldearse a gusto: no requieren del esfuerzo que implica el encuentro real ni del rol complejo de habitar el presente. En esas virtualidades se construyen imaginarios sociales que, como comunicadores, debemos cuestionar, desarmar y volver a construir.

El peso de la palabra en la legitimación del odio no puede subestimarse. Debemos proteger, cuidar y reflexionar sobre lo que decimos y compartimos. Como profesionales de la comunicación, necesitamos preguntarnos: ¿qué voces están en silencio?, ¿qué relatos vamos a posicionar para que sean escuchados?, ¿qué discursos vamos a legitimar al reproducirlos sin cuestionarlos?

Nuestra tarea implica trabajar desde principios éticos. Las voces no son neutras. Cada palabra que transmitimos —y también cada silencio— construye sentido común. Y ese sentido común moldea nuestra forma de ver el mundo, normativiza nuestras conductas y legitima prácticas cotidianas que muchas veces anestesian nuestro pensamiento y nuestro sentir. ¿Qué tipo de complicidad asumimos cuando naturalizamos discursos violentos? ¿Qué responsabilidad tenemos cuando, por miedo o indiferencia, no nos involucramos? ¿Desde dónde nos brindamos al otro? ¿Desde la empatía y la escucha genuina, o solo desde mi perspectiva, imponiendo una corrección forzada, tratando de arreglar a quien simplemente resuena distinto? No podemos escondernos detrás de pantallas. Debemos promover la conversación auténtica, el diálogo respetuoso, la ida y vuelta que escucha sin imponer, que acompaña es amable y no invade. Nuestro rol no es solo informar, sino también formar. Y sobre todo, transformar. Romper con las barreras del silencio, denunciar los discursos que lastiman y construir nuevos sentidos, más justos, más humanos. Ser coherentes entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos. Ese es nuestro mayor acto de responsabilidad social<sup>2</sup>.

## Bibliografía

*Antifeminismo en la red: Un estudio de la estructura ideológica de la networking masculina*. Recuperado de [Antifeminismo en red](#)

Charaudeau, P. (2003). *Discurso de la información: la construcción del acontecimiento*. Gedisa. REcuperado de: [Discurso de la información](#)

---

<sup>2</sup>Nota acerca del proceso de escritura: este trabajo es de mi autoría. Fui acompañada por Chat GPT para revisar gramática, mejorar la cohesión del texto, evitar repeticiones innecesarias y ordenar mis ideas. Su participación fue orientativa: no incorporó contenidos nuevos, no modificó el texto, ni el tono narrativo, no intervino en el enfoque del trabajo, la impronta del artículo es personal. El estilo y las reflexiones son completamente propias. Utilicé esta herramienta para mejorar la claridad de la escritura y facilitar la revisión. Además, me asistió en la organización de la bibliografía, a verificar el formato APA y me compartió otras fuentes adicionales de acceso libre, que aportaron también al marco teórico de este trabajo, las cuales leí y analicé para integrarlas al desarrollo.

De Piero, J. L. (s.f.). *Identidades digitales: necesidad de un estudio desde el lenguaje*. Recuperado de [Identidad\(es\) Digital\(es\): necesidad de un estudio desde el lenguaje](#)

García-Mingo, E., & Díaz Fernández, S. (2022). *Jóvenes en la manosfera: Influencia de la misoginia digital en la percepción que tienen los hombres jóvenes de la violencia sexual*. Zenodo. Recuperado de [\(PDF\) Jóvenes en la Manosfera: Influencia de la Misoginia Digital en la Percepción que tienen los Hombres Jóvenes de la Violencia Sexual](#)

Bates, L. (2020). *Los hombres que odian a las mujeres*. Barcelona: Ariel

BBC Mundo. (2018, 16 mayo). *Incels: dentro del mundo oscuro y hostil de "célibes involuntarios" como el atacante de Toronto*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44112960>

Concepto.de. (s.f.). *Comunidades virtuales*. Recuperado de <https://concepto.de/comunidades-virtuales>

Consumer Researcher. (s.f.). *Why do some online communities become toxic?* Recuperado de [Comunidades en línea tóxicas](#)

Enfoque Noticias. (s.f.). *¿Qué es la subcultura INCEL de la serie Adolescencia? Una especialista nos cuenta*. Recuperado de <https://enfquenoticias.com.mx>

Infobae. (2025, 27 marzo). *Manósfera, incel y la píldora roja: qué significa el lenguaje del bullying digital que muestra la serie Adolescencia*. Recuperado de <https://www.infobae.com/tendencias/2025/03/27/manosfera-incel-y-la-pildora-roja>

Noelle-Neumann. *La espiral del silencio*. Recuperado de: [El mecanismo de la espiral del silencio](#)

Psicología Hoy. (s.f.). *Por qué algunos hombres se vuelven INCEL*. Recuperado de [Psicología hoy. Porque algunos hombres se vuelven INCEL](#)

Xataka. (2023). *4chan ha muerto, pero su legado tóxico está por todas partes*.  
[4chan ha muerto, pero su legado tóxico está por todas partes | WIRED](#)

Turkle, S. (2012). *¿Conectados pero solos?* [Conferencia TED]. Recuperado de  
[Sherry Turkle: Connected, but alone? | TED Talk](#)