

## *LA BALADA DE LOS HOMBRES SOLOS*



Dr. Federico Ricci  
M.N. 158515  
Medico UBA  
Sexólogo Clínico de SASH  
[apolosexologia@gmail.com](mailto:apolosexologia@gmail.com)

### RESUMEN

Una de las secuelas más ignoradas de la avasallante inclusión femenina en la academia y el mercado laboral es la creciente cantidad de hombres que han quedado relegados a no encontrar pareja o ser padres. Existen quienes hacen de esta debilidad una identidad. Pensados inicialmente como grupos de apoyo para hombres solos, los Incel (o célibes involuntarios) son grupos de jóvenes que se reúnen en foros online, desdeñan del amor romántico, tienen miradas cínicas del romance y se han convertido en el enemigo perfecto para corporizar los prejuicios que los caracterizan como violentos, antisociales, resentidos. ¿Pero, cuanto de esto es real? En este

artículo se describirá lo que sabemos de ellos partiendo de las últimas investigaciones. ¿Qué piensan aquellos que no son elegidos? ¿Qué piensan de las mujeres y de ellos mismos? ¿Cómo es su personalidad? ¿Que esconde su cinismo? ¿Son violentos? Se intentará dar un pantallazo general a una tendencia que suma cada vez más adeptos.

Palabras claves: Incel, Celibes involuntarios, foros online, soledad, cinismo

### INTRODUCCIÓN

Es una apreciación bastante aceptada dentro de la psicología evolucionista que en promedio las mujeres tienden a buscar

a su pareja sexual, en términos de status percibido, en un nivel similar o superior a ellas mismas. No es que los hombres no lo hagan, simplemente valoran cuestiones distintas por lo general. Por ejemplo, el poder adquisitivo de la mujer casi que no influye en la elección de los hombres. De hecho, en algunos estudios es un predictor negativo.

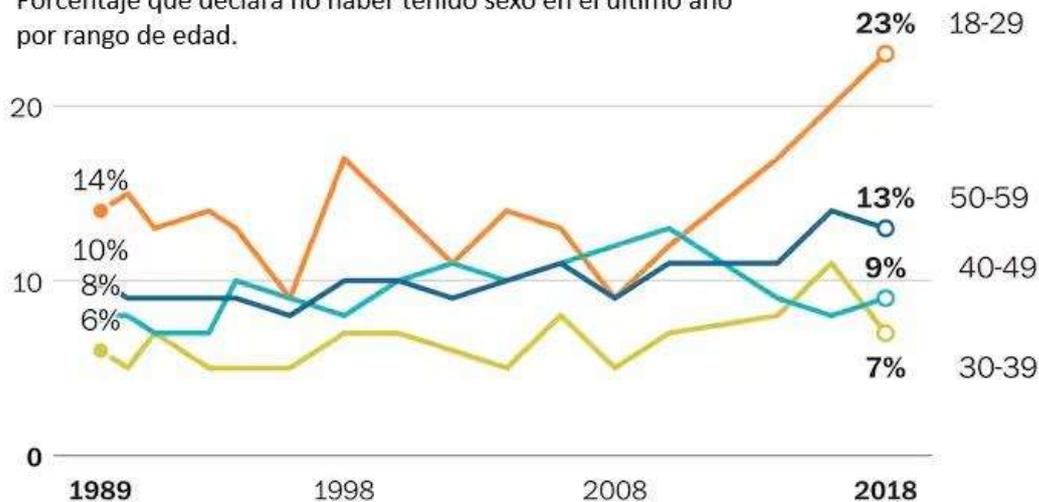
La exitosa inclusión de las mujeres en la academia y el mercado laboral vino inevitablemente acompañada a una

mayor autonomía y poder adquisitivo. Se desprende de este fenómeno el que haya un porcentaje muy considerable de hombres heterosexuales que hayan quedado privados de la posibilidad de tener parejas sexuales por no estar a la altura de las exigencias.

En EE. UU., los hombres menores de 30 que reportan no haber tenido sexo en el último año escalo de 8% en 2008 a 23 % en 2018, casi triplicándose en una década.

### La ausencia de sexo responde a los mas jovenes

Porcentaje que declara no haber tenido sexo en el ultimo año por rango de edad.



Fuente: General Social Survey

THE WASHINGTON POST

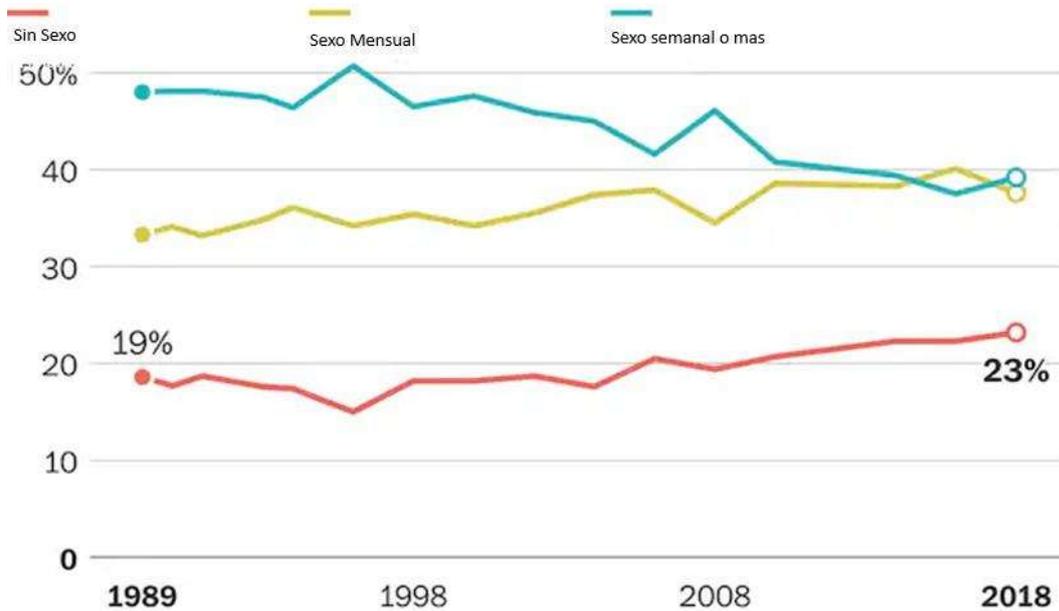
Este llamativo porcentaje se engloba dentro de una tendencia de menos encuentros sexuales incluso dentro de la población MAS sexualmente activa. El

porcentaje de personas que están teniendo relaciones una vez o más a la semana paso de 51% en 1996 a encontrarse ahora en el 39% Twenge,

Jean M. (2018).

## Los americanos están teniendo menos sexo que nunca

Porcentaje de estadounidenses reportando no tener sexo, menos de una vez al mes, y una o más veces por semana



Fuente: General Social Survey

THE WASHINGTON POST

Si bien esta sequía se distribuye en TODOS los grupos etarios, son fundamentalmente los más jóvenes (18-29 años) los más afectados. Cerca de LA MITAD de los Gen Z (15 a 29 años) son solteros y NUNCA han estado en una relación comprometida (Lehmiller & Feeld, 2024).

En otras palabras, son más los célibes, y los que aún tienen relaciones sexuales, lo hacen menos frecuentemente.

Con este mar de fondo hay grupos de jóvenes que han hecho de esta dificultad su identidad

Se los denomina “INCEL” por el acortamiento del vocablo inglés “involuntary celibates” o “Célibes involuntarios”

Se refiere a individuos, mayoritariamente hombres, quienes declaran no haber podido encontrar una pareja sexual a pesar de desear una. Inicialmente fue ideado como un grupo de apoyo para hombres luchando contra la desilusión romántica. Sin embargo, los Incel han ganado renombre desde entonces por su presencia online y perspectiva más cínica de las relaciones,

las mujeres, *los chads*, el feminismo, y especialmente ellos mismos.

### ¿Qué personalidad tienen los involuntariamente celibes?

Los Incel suelen tener un alto porcentaje de experiencias negativas. En un estudio de William Costello (2024) encontraron que los INCEL poseen un patrón de personalidad que dieron a llamar, "TENDENCIA A LA VICTIMIZACION INTERINDIVIDUAL", constanding fundamentalmente de 4 características.

1. Les importa mucho el reconocimiento ajeno de su situación. Nada peor para un joven Incel que escuchar que "no la tiene tan difícil" o "no está todo tan mal"
2. Elitismo moral: Creen estar moralmente por encima de aquellos que si están teniendo sexo.
3. Falta de empatía (si a nadie le importo yo, ¿porque debería importarme a mí el resto?)
4. Locus externo de control: "No puedo cambiar nada por mí mismo, mi vida responde al capricho de fuerzas fuera de mi control"

Una de las estadísticas más desgarrados

encontradas en el estudio es que solo el 20% de los Incel creía que su condición era transitoria. Esto significa que *4 de cada 5 de los chicos entrevistados piensan que van a estar solos por el resto de sus vidas y nunca van a ser padres.*

Esta creencia en la **permanencia de su estado** es un predictor de depresión y baja satisfacción vital.

- 73% de los incel son diagnosticados con formas moderadas o severas de depresión.
- 67% de ellos son diagnosticados con algún trastorno de ansiedad.
- 82% de los Incel indicaron que habían seriamente considerado el suicidio al menos una vez.

### ¿Como es su entorno?

Cuando escuchamos acerca de solteros que están muy felices y cómodos en su soltería quizás no advirtamos que suelen corresponder a personas con numerosos amigos.

La presencia de amigos parecería funcionar como un amortiguador que nos protege de la soledad de no tener una pareja romántica. Brandon Sparks (2022) encontró que los Incel carecen no solo de parejas románticas, sino también

amistades.

Más aún, los Incel NO SE ENCUENTRAN ENTRE ELLOS FUERA DE LAS REDES. Solo el 3% de los miembros de los foros aportan al chat lo que funciona como botón de muestra de su extremo aislamiento INCLUSO dentro de su propio grupo.

Si bien el autor William Costello (2022) aclara que no cree que los Incels tengan la intención de "atraer feligreses a la congregación", es igualmente cierto que una vez dentro, se preocupan celosamente de "cerrar la puerta". Es un ambiente limitante para el miembro del foro que quiera volver a comprometerse en un romance. La mera iniciativa será duramente criticada y puede que lo lleve incluso a ser expulsado del foro. Se le dice peyorativamente "FakeCell" a un miembro que obstinadamente esté buscando el amor.

Es curioso que, en entrevistas individuales, la mayoría de ellos apoyan secretamente que sus pares Incel encuentren el amor, pero jamás lo confesarían en el foro. De alguna forma lo considerarían una especie de traición.

### **¿Son violentos?**

Si pensamos en un Incel como un potencial terrorista, cargado de odio

contra la sociedad, quizás debamos replantearnos este juicio. Pensar a los Incel como supremacistas es difícil, cuando toda su autopercepción se basa en subrayar su propia ineptitud e inadecuación.

Costello (2022), dice que un Incel extremista suena más como un suicida que como un terrorista o un agresor. Su odio se dirige hacia si mismos antes que hacia afuera.

**La forma más común de lenguaje tóxico en estos foros es contra sí mismos.** Es decir, autocríticas. Las manifestaciones violentas de los grupos de Incels pueden ser asignadas a menos de 10% su población.

Anteriormente se teorizaba que este grupo sería la población de hombres más responsable de ataques de tipo sexual, quienes al no tener sexo intentarían conseguirlo en forma violenta. Contrario a esta presunción *los agresores sexuales suelen ser narcisistas y sexualmente exitosos*. Son aquellos que piensan que tienen DERECHO a ese sexo que se les está negando.

### **¿Qué piensan del sexo opuesto?**

Se analizó también la percepción que los Incel tienen de las prioridades del sexo opuesto. En otras palabras, se les

pregunto: "¿Que creen que las mujeres valoran en un hombre?". Casi todos los Incel sobredimensionan la importancia que las mujeres le dan al atractivo físico y al poder adquisitivo y consideran que las mujeres no le asignan valor al humor, la inteligencia y la amabilidad, consecuente con una mirada cínica del romance.

### **¿Se beneficia el Incel de juntarse en foros online?**

Para responder esta pregunta el estudio de Costello (2022) reclutó 152 incels. Dentro de estos, muchos NO USABAN FOROS.

Algunos participantes rescatan la sensación de pertenencia y el SER comprendido en el foro. Por otro lado, más de la mitad de los encuestados declaraban que estos grupos los hacían sentir desesperanzados. Comparando ambos grupos los Incel usuarios de foros tienen más ansiedad en promedio y están más convencidos que su soledad es un estado permanente.

### **El macho joven y su falta de propósito**

A lo largo de toda la historia humana tener altas concentraciones demográficas de hombres jóvenes solteros (cuando la competencia intrasexual está en su pico) ha sido desastroso para las comunidades.

En psicología evolutiva se denomina "Síndrome de macho joven".<sup>5</sup> El ímpetu que produce la testosterona es un martillo, puede usarse para construir o para destruir. Son hombres jóvenes los exploradores que valientemente se adentran en lo desconocido y mantienen el lobo a raya y son también quienes conforman la mayoría de la población carcelaria. Es peculiar entonces, que, con este creciente número de varones solteros, no parecieran siquiera estar involucrados en este tipo de actividades. Daria la sensación de que hubieran sido anestesiados. Dosis "seguras" de dopamina en la forma de pornografía y marihuana han convertido su angustia y soledad a conductas internalizantes. Se han retirado de la vida pública y los desafíos.

Estos jóvenes reclaman que han sido expulsados. Nos dicen que la sociedad les manifiesta que no tienen un propósito. Un estudio cualitativo de Daly (2022) llamado "Goodbye my friendcels" analizó cartas de despedidas que los usuarios de los foros Incel postearon antes de terminar con su vida <sup>6</sup>. Las 2 palabras más utilizadas en su réquiem son "inútil" y "sin valor" (*worthless* y *useless* en inglés). Parece haber una necesidad primaria de los hombres en sentirse necesitados, de

servicio para la comunidad.

El resentimiento que se palpa en los comentarios hacia las mujeres y la sociedad en general suena a una racionalización, se mezcla indistinguiblemente con la envidia y el

anhelo. Si queremos que sean parte del futuro, la respuesta que le estamos dando a estos jóvenes es insuficiente.

De nada sirve pedirles que hablen si no los vamos a escuchar.

### Referencias Bibliográficas

1. Brandon Sparks. (2022). *Célibes involuntarios: Una revisión de la ideología incel y las experiencias con las citas, el rechazo, y las secuelas asociadas en salud mental y emocional*. *Current Psychiatry Reports*, 24, 731–740. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01382-9>
2. Costello, W. (2024, septiembre). *The mating psychology of incels (involuntary celibates): Misfortunes, misperceptions, and misrepresentations*. *The Journal of Sex Research*, 61(7). <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2248096>
3. Daly, S. E. (2022). "Goodbye, my friendcels": *An analysis of incel suicide posts*. *Criminalística Cualitativa*, 11(1). <https://doi.org/10.21428/88de04a1.b7b8b295>
4. Lehmilller, J. J., & Feeld. (2024). *What you wan*
5. *t will surprise you*. Instituto Kinsey. Reporte 2024. <https://app.air.inc/a/cx2MUPVP0>
6. Tamás, V. (2019, abril 11). *Síndrome de macho joven: Un análisis de sexo, edad, riesgos y mortalidad en pacientes con lesiones traumáticas severas*. *Frontiers in Neurology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00366>
7. Twenge, J. M. (2018). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means*. Atria Books. *Eastern Group Psychotherapy Society*, 42(4), Invierno 2018. <https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>