

2026-03-26

Fenómeno 'incel': cómo identificar señales de alerta en tu hijo adolescente

Autor: Xavier Rivera Martínez

Género: Nota Informativa

<https://eldiariodesonora.com.mx/mexico/2026/03/25/fenomeno-incel-senales-adolescente.html>

El fenómeno incel, abreviatura de involuntariamente célibe, ha cobrado relevancia en los últimos años como un movimiento que, más allá de expresar frustración por la falta de relaciones afectivas o sexuales, promueve discursos de odio contra las mujeres. De acuerdo con especialistas de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), estos espacios digitales no solo reproducen estereotipos y resentimientos, sino que también normalizan la misoginia y alimentan la violencia de género.

El doctor Carlos Contreras Ibáñez, investigador de la UAM, señaló que "lo que podría parecer una simple expresión de incomodidad personal se convierte, en muchos casos, en una narrativa profundamente misógina". Este proceso es particularmente preocupante en adolescentes, quienes, por su etapa de desarrollo emocional, son más vulnerables a influencias que surgen en foros, redes sociales y comunidades en línea como Reddit, Discord u otros espacios de la llamada manosfera.

Las señales de alerta en jóvenes inmersos en esta cultura incluyen cambios notorios en su comportamiento: aislamiento social, expresiones de resentimiento hacia las mujeres, uso de lenguaje despectivo o violento, y adopción de teorías conspirativas sobre las relaciones de género. Asimismo, el consumo recurrente de contenido que justifica la agresión como venganza por la exclusión afectiva es un indicador clave de exposición a ideologías peligrosas.

Las plataformas digitales han sido el principal vehículo para la propagación de estos discursos, donde se difunden mensajes que vinculan la autoestima masculina con la dominación o el rechazo a las mujeres. Este entorno, sumado a presiones sociales y familiares, puede agravar sentimientos de inadecuación en los adolescentes, facilitando su radicalización.

Ante este panorama, los especialistas recomiendan a las familias mantener una comunicación abierta con sus hijos, fomentar la educación emocional y de género, y estar atentos al tipo de contenido que consumen en línea. En caso de detectar signos de riesgo, es fundamental acudir con un psicólogo o terapeuta especializado en salud mental adolescente y prevención de violencia.

La prevención del fenómeno incel no solo es una responsabilidad familiar, sino también social e institucional. La educación en igualdad, el acompañamiento emocional y la vigilancia responsable del entorno digital son pasos esenciales para evitar que la frustración personal se transforme en odio estructurado.