OPINIÓN

La fragilidad tóxica. El hombre INCEL, su guerra imaginaria y alto costo de no soltar el machismo.

Por Charlie Dos Veces López · 4 de octubre de 2025 · 4 min de lectura



Los recientes hechos ocurridos en planteles universitarios, ponen sobre la mesa un debate necesario e incómodo para los hombres que han apostado por las narrativas del machismo como única vía para “rescatar” una masculinidad que siempre ha sido endeble. Vivimos una época de transformación social sin precedentes. Uno de los cambios más significativos es el despertar colectivo de las mujeres, quienes, de manera imparable, han conquistado derechos a partir de la toma de conciencia sobre sus cuerpos, sobre su papel en el mundo y los mecanismos para transformarlo. Este empoderamiento tiene una consecuencia natural, en terreno de lo cotidiano, en el desenvolvimiento diario, que es la definición de estándares más claros y, sí, a menudo más exigentes sobre con quién desean compartir una relación afectiva, un vínculo momentáneo o su vida entera.

Frente a este panorama, emerge con fuerza tóxica la llamada cultura que se disfraza para la falacia de intentar rescatar un tipo de masculinidad dominante, autoritaria, que está perdiendo una batalla imaginaria, casi paranoica, contra una supuesta feminización del mundo, que no es otra cosa sino la reducción de las brechas de desigualdad entre mujeres y hombres. Lejos de ser una comunidad de hombres simplemente tímidos o con mala suerte en el amor, su ideología promueve un objetivo muy claro: que las mujeres dejen de empoderarse y vuelvan a un estado de sumisión que ellos consideran "natural". La llamada cultura INCEL, (involuntary celibate/ celibato involuntario), es un movimiento reaccionario que no soporta la autonomía femenina.

Pero el problema es aún más profundo. Esta cultura no solo ataca a las mujeres, sino que también sabotea a los propios hombres. En lugar de invitarlos a una introspección decidida, a cuestionar sus privilegios y a hacer una crítica constructiva de las prácticas tóxicas del machismo, les ofrece el resentimiento como refugio. El mensaje es: "No cambies, no critiques, no crezcas. Mejor quédate como estás: un macho misógino, ignorante y, en última instancia, violento, y desde ahí, desde ese lugar, ejerce violencia contra quienes sí están tomando conciencia de sí mismas". Es la negación del crecimiento personal disfrazada de consuelo.

Pero, ¿Por qué muchos hombres son seducidos por este discurso? Porque supone un camino sin esfuerzo. Adecuarse a las realidades del siglo XXI requiere trabajo emocional, empatía, autocrítica y desaprender conductas dañinas. La cultura incel, en cambio, propone un atajo: la culpa es siempre del otro, nunca propia. La frustración que sienten no nace de una injusticia, sino de su negativa a hacer el mínimo esfuerzo para ser una persona más completa y consciente en un mundo que ya no tolera la mediocridad afectiva.

Esta frustración acumulada y alimentada no permanece inerte. Se traduce en cuadros de violencia cada vez más exacerbados. Como ya hemos señalado, esta violencia se descarga de forma cobarde sobre chivos expiatorios: mujeres, personas LGBT+ y otras minorías. Sin embargo, el círculo vicioso no termina ahí; el efecto más trágico y a menudo ignorado es la autodestrucción.

El mismo odio que proyectan hacia fuera, termina envenenándolos por dentro. La incapacidad de autocrítica, la soledad que se profundiza al rechazar cualquier camino para la toma de conciencia, y la adhesión a una ideología que los define como víctimas eternas, genera una violencia interna que se manifiesta en autolesiones, depresión y, en los casos más extremos, en ataques letales que son a la vez homicidios y suicidios ampliados. Es una espiral de dolor que ellos mismos alimentan y que los consume.

Escribir sobre esto no es solo denunciar una subcultura peligrosa. Es un recordatorio urgente para los hombres. La alternativa a la cultura incel no es la rendición, sino la resignificación de la masculinidad, a partir de la crítica y el desmontaje de un modelo violento e insostenible; la crítica constructiva del machismo no es una "traición" a la masculinidad, sino su única posibilidad de subsistencia.

El verdadero desafío para los hombres de hoy no es recuperar un supuesto dominio perdido, sino tener el valor de construir una identidad masculina que se sienta cómoda con la igualdad, que encuentre fuerza en la vulnerabilidad y que entienda que el respeto no se exige y nunca se obtendrá bajo la presión de la violencia, sino que se gana. Mientras la cultura incel promueve un hombre frágil que culpa a los demás por su propia incapacidad de cambiar, la respuesta debe ser la construcción de hombres conscientes de la época a la que asistimos, seguros de sí mismos para cuestionarse y lo suficientemente plenos para caminar, de igual a igual, junto a mujeres libres.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/la-fragilidad-toxica-el-hombre-incel-su-guerra-imaginaria-y-alto-costo-de-no-soltar-el-machismo
Descargado el 21 de noviembre de 2026.