



**Pertenecer para Hundirse: Autoestima e Identidad *Incel* en una Revisión  
Sistemática**

**Autora:** Diana Carolina Llavona Porcella

**Tutor:** Pedro María Ruiz de Assín-Varela

**Trabajo de Fin de Máster**

*Máster en Psicología General Sanitaria*

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

## Resumen

Las comunidades incel (*involuntary celibates*) han adquirido una relevancia creciente en el ámbito clínico y social debido a su asociación con el malestar psicológico masculino y con discursos de carácter misógino. Debido a su carácter emergente, la literatura científica no ha integrado de manera suficiente los mecanismos psicológicos que relacionan la autoestima con la identidad incel. Este estudio tiene como objetivo sintetizar y analizar críticamente la evidencia empírica disponible sobre dicha relación, con especial atención a los procesos psicológicos que la modulan. Se llevó a cabo una revisión sistemática con síntesis narrativa siguiendo las directrices PRISMA 2020. La pregunta de investigación se estructuró mediante el marco PECOS, centrada en hombres adultos autoidentificados como incels. Tras la búsqueda sistemática en bases de datos académicas, se seleccionaron 15 estudios empíricos cuantitativos, cualitativos y mixtos. Los resultados se organizaron en torno a cuatro ejes: (a) baja autoestima global y específica del dominio sexual y relacional, (b) percepción de rechazo social y soledad, (c) locus de control externo y desesperanza, y (d) fusión de la identidad individual con la grupal. Los hallazgos revelan que la autoestima frágil no solo predispone a la identificación incel, sino que es activamente producida y profundizada por las dinámicas grupales a través de mecanismos de autoverificación, *dark emotional energy* e ideales de masculinidad hegemónica. Esta relación bidireccional se sintetiza en el modelo de espiral de la autoestima y la identidad incel propuesto en este trabajo. Las implicaciones clínicas señalan la necesidad de intervenciones orientadas a reconstruir fuentes internas de valía personal, desvinculadas del éxito romántico como condición de dignidad.

*Palabras clave:* incel, involuntary celibate, autoestima, autoestima frágil, valor de pareja autopercibido, fusión identitaria, manófera, revisión sistemática.

## Abstract

Incel (*involuntarily celibate*) communities have acquired growing clinical and social relevance due to their association with male psychological distress and misogynistic discourse. Given their emergent nature, the scientific literature has not sufficiently integrated the psychological mechanisms linking self-esteem to incel identity. This study aims to synthesize and critically

analyze the available empirical evidence on this relationship, with particular attention to the psychological processes that underlie it. A systematic review with narrative synthesis was conducted following the PRISMA 2020 Statement. The research question was structured using the PECOS framework, focused on adult men who self-identify as incels. Following a systematic search of academic databases, 15 quantitative, qualitative, and mixed-methods empirical studies were selected. Results were organized around four thematic axes: (a) low global and domain-specific self-esteem (sexual and relational), (b) perceived social rejection and loneliness, (c) external locus of control and hopelessness, and (d) fusion of individual and group identity. Findings reveal that fragile self-esteem not only predisposes individuals to incel identification but is actively produced and deepened by group dynamics through mechanisms of self-verification, *dark emotional energy*, and hegemonic masculinity ideals. This bidirectional relationship is synthesized in the spiral model of self-esteem and incel identity proposed in this work. Clinical implications point to the need for interventions aimed at rebuilding internal sources of self-worth, decoupled from romantic success as a condition of dignity.

*Keywords:* incel, involuntary celibate, self-esteem, fragile self-esteem, perceived mate value, identity fusion, manosphere, systematic review.

## **Índice**

<b>Resumen/Abstract .....</b>	<b>2</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>Método.....</b>	<b>10</b>
Formulación de la Pregunta de Investigación.....	10
Criterios de inclusión y exclusión.....	12
Estrategia de búsqueda.....	14
Proceso de selección de estudios.....	15
<b>Resultados.....</b>	<b>17</b>
Características generales de los artículos.....	17
Conceptualización y operacionalización del constructo de la autoestima.....	18
Conceptualización y operacionalización de la identidad incel.....	19
Perfil psicológico de los hombres autoidentificados como incels.....	21
Baja autoestima global y específica del dominio sexual y relacional.....	21
Percepción de rechazo social, aislamiento y soledad.....	25
Locus de control externo y desesperanza.....	27
Fusión de la identidad individual con la identidad grupal.....	29
La autoestima en interacción con el grupo incel.....	32
<b>Discusión y Limitaciones de la Investigación.....</b>	<b>35</b>
Discusión.....	35
Limitaciones de la revisión y líneas de investigación futura.....	45
<b>Conclusión.....</b>	<b>47</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>49</b>
<b>Apéndice.....</b>	<b>56</b>

## Introducción

El último siglo ha sido testigo de una profunda reconfiguración del tejido social occidental, en gran medida impulsada por las olas sucesivas del movimiento feminista que se han desplegado desde el siglo XIX (Weldon et al., 2023). En este proceso, las mujeres han transitado desde una posición marginal en los ámbitos político y social hasta alcanzar una mayor agencia colectiva e institucionalizada. Como consecuencia indirecta, esta transformación ha provocado el desplazamiento del rol del hombre en la sociedad contemporánea. Tal y como detallan Connell y Messerschmidt (2005), los avances del feminismo han contribuido a la desestabilización de los modelos tradicionales de masculinidad y, en consecuencia, a la reconfiguración del rol masculino en el orden de género.

La literatura sociológica ha documentado un proceso progresivo mediante el cual las mujeres han incrementado su participación y autonomía en ámbitos históricamente masculinos (England, 2010). La presencia femenina en el empleo remunerado ha aumentado de manera significativa; el acceso al control de la natalidad se ha generalizado y las mujeres no sólo han alcanzado, sino que han superado a los hombres en tasas de graduación universitaria y de acceso a estudios de posgrado y profesiones altamente cualificadas (Bailey, 2006; Cotter et al., 2004; England & Li, 2006). Estas transformaciones, lejos de constituir un fenómeno cultural, han modificado estructuralmente los marcos normativos en los que se sustentaba la organización tradicional del trabajo, de la familia y de la sexualidad.

Históricamente, el rol masculino se ha definido en torno a la provisión económica y la participación en la esfera pública, con una implicación limitada en el trabajo doméstico y de cuidados (England, 2010). Durante varios siglos, este modelo —ampliamente legitimado y normativamente estable— constituyó el referente masculino dominante. McDermott et al. (2022) han propuesto el constructo de Ideología Masculina Tradicional (Traditional Masculine Ideology, TMI) para designar la matriz identitaria anclada en dicho rol. La TMI se sustenta en valores como la autosuficiencia, la restricción emocional, la dominancia y la centralidad del éxito y del estatus, acompañada de la evitación de lo femenino y de la adhesión a roles de género rígidos. Las transformaciones impulsadas por el movimiento feminista han forzado al hombre a interrogar su propio lugar en la sociedad y a cuestionar los valores que tradicionalmente lo

definían. Esto ha generado un desajuste estructural entre las expectativas asociadas a la masculinidad y las nuevas demandas sociales, lo que a su vez ha debilitado la claridad normativa de la TMI. ¿Qué significa ser hombre?

Este debilitamiento puede percibirse por algunos hombres como una amenaza para el estatus y el reconocimiento social (Willer et al., 2013), particularmente cuando la identidad masculina continúa vinculándose al éxito laboral, la autonomía y el control. Unos atributos que, sin embargo, hoy en día ya no están garantizados por la mera adscripción de género (Connell & Messerschmidt, 2005). La pérdida de poder simbólico que ello conlleva puede dar lugar a configuraciones de masculinidad marcadas por el resentimiento y la percepción de agravio. Este fenómeno fue conceptualizado por Ging (2019) como *aggrieved entitlement* (titularidad agraviada). En estos casos, el avance de la igualdad de género puede activar respuestas defensivas orientadas a reafirmar las normas masculinas tradicionales. En una serie de estudios experimentales, Willer et al. (2013) demostraron que los hombres cuya identidad masculina había sido amenazada tendían a sobrecompensar mediante actitudes de dominancia, creencias de superioridad masculina e incluso una mayor disposición a la agresión.

Las tensiones identitarias y estructurales descritas no se manifiestan de manera homogénea entre los varones, sino que adoptan formas diversas en función de sus trayectorias personales, sus condiciones materiales y sus recursos simbólicos. Dentro de este marco han emergido comunidades masculinas en línea que articulan el malestar asociado a estos cambios mediante narrativas de exclusión, agravio y pérdida de estatus. Entre ellas, destaca la comunidad incel (contracción del inglés ‘involuntary celibate’, célibe involuntario). El término fue originalmente concebido en la década de 1990 como un proyecto de apoyo emocional fundado por una mujer canadiense para personas que experimentaban dificultades para establecer vínculos afectivo-sexuales (Sparks et al., 2024). En el transcurso de las dos últimas décadas, el término ha mutado y se ha resignificado: en su acepción contemporánea, designa a hombres que se autoidentifican como incapaces de establecer relaciones románticas o sexuales deseadas. Sin embargo, la identificación no basta para entrar en la categoría de incel. Estos hombres, además, utilizan espacios y comunidades en línea para expresar su frustración al respecto. Esta frustración suele ir acompañada de una sensación de victimización y, en algunos casos, de actitudes antifeministas y misóginas (Sparks et al., 2024).

La figura de Elliot Rodger y la difusión póstuma de su manifiesto “My Twisted World”, tras los atentados de Isla Vista (California) en 2014, constituyeron un punto de inflexión en la configuración identitaria del colectivo. Como analiza Witt (2020), Rodger se transformó en un símbolo colectivo que condensa las experiencias individuales de rechazo y exclusión masculina, y las reinterpreta como producto de una injusticia estructural compartida:

I have been forced to suffer a living hell because women have denied me what I deserve. [He sido obligado a sufrir un infierno en vida porque las mujeres me han negado lo que merezco]. (Rodger, 2014, p. 137)

Este tipo de enunciados reforzó la cohesión grupal de la comunidad incel y contribuyó a que, en ciertos sectores, la violencia ideológica se concibiera como un mecanismo de restitución simbólica de una masculinidad percibida como perdida. Desde entonces, el colectivo se ha articulado en torno a foros específicos, como el de Incels.is e Incels.co, así como a subforos de Reddit y de 4chan. En estos foros se desarrolla una narrativa compartida articulada en torno a la ideología “black pill”, que sostiene que la condición incel es inmutable y enfatiza el determinismo biológico (O'Malley & Helm, 2023).

La investigación psicológica sobre la población incel, aunque emergente, ha avanzado considerablemente en los últimos años y permite dibujar un perfil clínico cada vez más preciso. Investigaciones recientes han documentado que la identidad incel se asocia con patrones cognitivo-emocionales caracterizados por el apego inseguro, el pensamiento paranoide y una baja autoestima (Fontanesi et al., 2024). En un estudio sobre las características psicológicas asociadas al *inceldom* realizado con una muestra de 800 hombres heterosexuales cisgénero, Fontanesi et al. (2024) encontraron una relación consistente entre la autoidentificación como incel y la presencia de síntomas clínicamente significativos de ansiedad y depresión.

La soledad crónica emerge asimismo como uno de los componentes nucleares y más distintivos de la identidad incel. Sparks et al. (2023) encontraron que los hombres autoidentificados como incels experimentaban niveles significativamente más altos de soledad social y emocional que los hombres solteros no incels. Además, contaban con redes de apoyo interpersonal más reducidas. Estas diferencias se vieron especialmente marcadas, con tamaños de efecto muy elevados ( $d = 1,47$  y  $d = 1,37$ , respectivamente). Este patrón de aislamiento favorece el repliegue hacia espacios de la manosfera, un ecosistema digital de comunidades masculinas

que comparten narrativas de agravio, jerarquía sexual y hostilidad hacia las mujeres. En estos espacios los hombres encuentran un sentido de pertenencia y validación que las relaciones presenciales no les proporcionan (Sparks et al., 2024). En consonancia con la investigación previa sobre la soledad y el malestar emocional, Costello et al. (2022) y Scaffidi Abbate et al. (2024) han documentado que la identificación con el inceldom se asocia con niveles significativamente más bajos de bienestar psicológico y de satisfacción vital.

La evidencia revisada apunta de manera consistente a la necesidad de estima como elemento central del funcionamiento psicológico incel, identificando la autoestima como uno de los ejes de la vulnerabilidad asociada a esta identidad (Ellenberg et al., 2023; O'Malley & Helm, 2023; Sparks et al., 2024). Desde una perspectiva psicológica, la autoestima se conceptualiza como la dimensión evaluativa del autoconcepto, es decir, la valoración global que una persona hace de sí misma en términos de valía, respeto personal y aceptación (Rosenberg, 1965). El constructo integra componentes cognitivos y afectivos y se construye de manera evolutiva a partir de la internalización de experiencias sociales significativas (Ortega Ruiz et al., 2001), particularmente aquellas vivencias vinculadas a la pertenencia, la aceptación grupal y la valoración recibida de figuras significativas (Leary & Baumeister, 2000). Las experiencias que caracterizan la identidad incel —el rechazo afectivo-sexual reiterado, la soledad crónica y la percepción de un bajo apoyo social— configuran, así, un contexto especialmente erosivo para la valoración personal.

El estudio del fenómeno incel cobra una relevancia clínica creciente en el ámbito de la psicología general sanitaria. La población incel constituye un caso especialmente exigente para la práctica clínica: combina niveles de malestar psicológico equiparables a los de poblaciones clínicas (Costello et al., 2022; Sparks et al., 2023), un riesgo elevado de ideación suicida (Ellenberg et al., 2023; Halpin et al., 2025) y una marcada reticencia a buscar ayuda profesional. Esta deriva tanto de la estigmatización social del colectivo como de la propia desconfianza interna hacia las instituciones psicoterapéuticas (Maryn et al., 2024). Comprender los mecanismos psicológicos implicados en la identificación con esta comunidad resulta fundamental para desarrollar intervenciones clínicas eficaces y respetuosas con la dignidad de quienes forman parte de ella. Antes de ser etiquetados como potenciales perpetradores de violencia, se deben valorar como sujetos de un sufrimiento subjetivo intenso y de un patrón de exclusión social objetivable.

Pese al notable crecimiento de la investigación empírica sobre la población incel en el último quinquenio, la literatura científica disponible se caracteriza por una marcada fragmentación. Los estudios disponibles proceden de tradiciones metodológicas diversas —psicometría diferencial, análisis discursivo crítico, fenomenología interpretativa, etnografía digital, sociología cultural—, emplean conceptualizaciones heterogéneas de los constructos centrales y dialogan, con frecuencia, sin establecer puentes explícitos entre sí. Este vacío en la literatura constituye la justificación central de la presente investigación.

El fenómeno incel no puede comprenderse de manera aislada ni reduccionista. Surge como resultado de la interacción entre transformaciones estructurales del orden de género, tensiones identitarias masculinas y vulnerabilidades psicológicas individuales. En este entramado, la autoestima emerge como una variable especialmente relevante, situada en la intersección entre las experiencias de rechazo afectivo-sexual y los procesos de construcción y mantenimiento de la identidad, en el marco de la necesidad humana fundamental de reconocimiento social (Ellenberg et al., 2023; Honneth, 1997).

El objetivo general de la presente investigación consiste, así, en sintetizar y analizar críticamente, mediante una revisión sistemática, la evidencia científica disponible sobre las posibles vinculaciones entre la baja autoestima y la identificación con la comunidad incel. De manera particular, el trabajo se interesa por una doble cuestión: en primer lugar, en qué medida la baja autoestima constituye un rasgo psicológico característico de los hombres que se identifican con esta comunidad; y, en segundo lugar, qué le sucede a esa autoestima una vez que el sujeto se incorpora a la dinámica colectiva del grupo. Esto incluye las transformaciones cognitivas, afectivas y narrativas que experimenta el autoconcepto en el seno de la pertenencia comunitaria.

Para articular este objetivo general se plantean cuatro objetivos específicos, ordenados desde lo conceptual a lo procesual: (a) delimitar el constructo de autoestima desde la psicología contemporánea y revisar los principales instrumentos y estrategias empleadas para su medición en la literatura; (b) precisar qué se entiende actualmente por incel —en su acepción comunitaria e identitaria, no únicamente descriptiva— y revisar los criterios y procedimientos mediante los cuales esta identidad ha sido operacionalizada en la investigación empírica; (c) describir el perfil psicológico de los hombres autoidentificados como incels, con especial atención a la autoestima global y a la autoestima específica del dominio sexual y relacional; y (d) identificar los

mecanismos psicológicos a través de los cuales la pertenencia a la comunidad incel modula la autoestima del sujeto.

### **Método**

Este trabajo se llevó a cabo mediante una revisión sistemática de la literatura científica sobre el papel de la baja autoestima en la identificación con la comunidad incel. Debido al carácter emergente del campo de estudio sobre la población incel y la heterogeneidad de los diseños empleados (cuantitativos, cualitativos y mixtos), se optó por una revisión sistemática con síntesis narrativa. La revisión sistemática se considera el diseño metodológico más adecuado para sintetizar de manera reproducible, transparente y rigurosa la evidencia existente en torno a una pregunta de investigación (Higgins et al., 2024; Moher et al., 2009). Este enfoque permite integrar resultados de metodologías diversas sin necesidad de homogeneizarlos como exige el metaanálisis cuantitativo. (Popay et al., 2006).

El proceso de revisión se realizó siguiendo los lineamientos de la Declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses; Page et al., 2021), que establece estándares actualizados para la elaboración y comunicación de revisiones sistemáticas. La aplicación de este marco metodológico busca garantizar la trazabilidad del proceso de identificación, cribado, evaluación e inclusión de los artículos. También prima la transparencia de los criterios empleados en cada fase.

### **Formulación de la Pregunta de Investigación**

La pregunta de investigación que orientó la presente revisión sistemática se formuló conforme al marco PECOS (*Population, Exposure, Comparator, Outcomes, Study design*), recomendado para revisiones sistemáticas centradas en variables de exposición en lugar de en intervenciones terapéuticas. Este marco facilita la definición de los distintos elementos de la pregunta de investigación y permite establecer criterios de inclusión y exclusión coherentes con los objetivos del estudio. Se optó por el marco PECOS en lugar de PICO porque la pregunta de investigación no se centra en una intervención clínica aplicada a una población, sino en una variable de exposición.

La aplicación del marco PECOS a la pregunta de investigación del presente trabajo se concreta de la siguiente manera. La población (P) la constituyen los hombres adultos autoidentificados como incels, independientemente de su nacionalidad, etnia, orientación sexual o nivel educativo, tal como se operacionalizan en cada uno de los estudios incluidos. La **exposición** (E) se define como la participación —activa o como observador— en foros, subforos y plataformas asociadas a la comunidad incel (Incels.is, Incels.co, subreddits específicos, canales de Discord). El **comparador** (C) admite, en función del diseño de cada estudio incluido, dos modalidades: en los estudios cuantitativos, la comparación se establece con muestras de hombres no incels, frecuentemente solteros, reclutados como grupo de control; en los estudios cualitativos longitudinales o retrospectivos (fundamentalmente los realizados con ex-incels), el comparador implícito es el propio sujeto en distintos momentos de su trayectoria vital, antes y después de su entrada o salida del grupo. Los resultados (O) incluyen, como variable dependiente principal, los niveles de autoestima global y específica en los dominios sexual y relacional —operacionalizados mediante instrumentos como la Rosenberg Self-Esteem Scale, la Mate Value Scale o el Self-Attributes Questionnaire—. Finalmente, los **diseños de estudio** (S) incluidos comprenden investigaciones empíricas no experimentales, con metodología cuantitativa y cualitativa, publicadas en revistas científicas revisadas por pares.

La síntesis estructurada de los componentes PECOS se presenta en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Componentes PECOS de la pregunta de investigación*

<b>Componente</b>	<b>Definición operativa</b>
P – Población	Hombres adultos autoidentificados como incels, con independencia de nacionalidad, etnia u orientación sexual.
E – Exposición	Identificación con la comunidad incel y participación —activa o como observador— en foros y plataformas asociadas (Incels.is, Incels.co, subreddits, canales de Discord), incluyendo la exposición a la ideología <i>black pill</i> .

C – Comparador	Hombres no incels (especialmente solteros) en los estudios cuantitativos intergrupales; el propio sujeto en distintos momentos de su trayectoria vital en los estudios cualitativos longitudinales o retrospectivos con ex-incels.
O – Resultados	Autoestima global y específica del dominio sexual y relacional
S – Diseño de estudio	Investigaciones empíricas cuantitativas, cualitativas o mixtas, publicadas en revistas científicas revisadas por pares.

---

Sobre la base de esta operacionalización, la pregunta de investigación que orientó la búsqueda y la síntesis quedó formulada en los términos siguientes: *en hombres adultos autoidentificados como incels (P) que participan de la comunidad y sus foros (E), comparados con hombres no incels o consigo mismos antes de la entrada al grupo (C), ¿qué papel desempeña la baja autoestima —global y específica del dominio sexual y relacional— en la adopción y el mantenimiento de la identidad incel, y de qué modo la pertenencia al grupo modula su trayectoria (O), conforme a la evidencia disponible en estudios empíricos cuantitativos, cualitativos o mixtos (S)?*

### **Criterios de inclusión y exclusión**

La selección de estudios para la revisión se realizó según un conjunto de criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Esta estructura simétrica buscó garantizar la transparencia, la consistencia y la trazabilidad de las decisiones adoptadas durante las fases de cribado y de elegibilidad, así como la adecuación metodológica y conceptual de los trabajos finalmente incorporados a los objetivos de la investigación.

Como criterios de inclusión, se establecieron los siguientes. En primer lugar, en cuanto al tipo de publicación, se incluyeron exclusivamente artículos empíricos no experimentales revisados por pares, a fin de garantizar que los estudios seleccionados hubieran sido sometidos a un riguroso proceso de evaluación académica. En segundo lugar, respecto al idioma, se

incluyeron únicamente publicaciones en español e inglés (idiomas dominados por la investigadora), garantizando con ello una adecuada interpretación crítica de los contenidos. En tercer lugar, dado el carácter emergente del campo de investigación sobre la población incel, se incluyeron exclusivamente estudios publicados a partir del año 2020, con el propósito de asegurar la actualidad de la evidencia disponible. En cuarto lugar, en cuanto a la disponibilidad del texto, se incluyeron únicamente los artículos con acceso a texto completo, requisito indispensable para realizar un análisis exhaustivo de su metodología, resultados y limitaciones. Respecto a la población de estudio, se incluyeron exclusivamente investigaciones cuya muestra estuviera constituida por hombres autoidentificados como incels o por contenidos producidos por ellos en foros, plataformas y comunidades digitales asociadas. Finalmente, en relación con el objeto temático, se incluyeron únicamente estudios que abordaran explícitamente la relación entre la población incel y el constructo de autoestima y/o los procesos de identificación con la comunidad incel, directamente vinculados a esta variable. Este se entiende en sentido amplio, comprendiendo también constructos conceptualmente afines como autoconcepto, autoevaluación, *self-worth*, valor de pareja autopercebido (*mate value*), *self-attributes* o autoestima específica del dominio sexual y relacional.

Como criterios de exclusión, formulados en correspondencia con los anteriores, se establecieron los siguientes. En primer lugar, se excluyeron los trabajos no empíricos (ensayos teóricos, opiniones editoriales, comentarios y reseñas) y, en general, todos los materiales no sometidos a revisión por pares. En segundo lugar, se excluyeron los estudios publicados en idiomas distintos del español o del inglés. En tercer lugar, se excluyeron los trabajos publicados antes del 2020. En cuarto lugar, se excluyeron los registros para los que sólo se disponía de un resumen o cuyo texto íntegro resultó inaccesible a través de los recursos institucionales y de los abiertos consultados. En quinto lugar, se excluyeron aquellos trabajos en los que la población incel no fuera el objeto específico del análisis; a la vez, se excluyeron los estudios centrados en otros subgrupos de la manófera —tales como los movimientos *Men Going Their Own Way* (MGTOW), la subcultura *Pickup Artists* (PUA) o el activismo de los *Men's Rights Activists* (MRA) —. Finalmente, se excluyeron los artículos que, pese a centrarse en la población incel, no analizaban variables relacionadas con la autoestima ni con procesos identitarios conceptualmente afines a ella.

Asimismo, durante el proceso de cribado se eliminaron los registros duplicados identificados en las distintas bases de datos consultadas, a fin de evitar la sobrerrepresentación de los hallazgos. La aplicación articulada de estos criterios permitió conformar una muestra de estudios metodológicamente sólida y conceptualmente alineada con los objetivos de la revisión.

### **Estrategia de búsqueda**

La estrategia de búsqueda bibliográfica se llevó a cabo mediante una exploración en tres bases de datos académicas de referencia: PubMed, PsycINFO y Scopus. Estas bases de datos fueron seleccionadas por su alta relevancia en los ámbitos de la psicología y las ciencias sociales, al igual que por la amplitud y la calidad de la literatura científica que ofrecen.

Se identificaron tres bloques conceptuales que orientaron la construcción de los descriptores: (a) la población y exposición – la comunidad incel y sus espacios discursivos asociados – ; (b) variable principal de resultado, la autoestima; y (c) proceso de identificación con el grupo. La estructura de las ecuaciones combinó estos bloques mediante el operador booleano AND entre bloques y OR dentro de cada uno, conforme al esquema (Bloque A) AND (Bloque B OR Bloque C). El objetivo de la disyunción entre el segundo y el tercer bloque, en lugar de su conjunción, era permitir recuperar tanto los estudios centrados en la autoestima de la población incel como los centrados en sus procesos identitarios. De esta manera, se buscó ampliar la sensibilidad de la búsqueda sin comprometer su especificidad temática.

Para cada bloque se combinaron términos de lenguaje libre con términos de lenguaje controlado procedentes de los tesauros de cada base. En concreto, los descriptores MeSH de PubMed (*Self Concept, Social Identification*) y los descriptores DE de PsycINFO (*Self-Esteem, Social Identity, Group Identity, Identity Formation*). En Scopus, base que carece de un tesoro propio, se replicó la estrategia de lenguaje libre empleada en las dos bases anteriores. Las ecuaciones completas tal como fueron ejecutadas en cada base se presentan en el Anexo 1.

A cada ecuación se le aplicaron los filtros que se desprenden de los criterios de inclusión: idioma (español e inglés), fecha de publicación (desde el 1 de enero de 2020 hasta la fecha de ejecución de la búsqueda) y disponibilidad de texto completo. Adicionalmente, se aplicó el filtro de "revisado por pares" (*Peer-Reviewed*), disponible únicamente en PsycINFO. El filtro de tipo de artículo se utilizó en Scopus y PsycINFO, pero no en PubMed. La razón fue que, dada la naturaleza biomédica de esta última base, su clasificación no contempla un tipo específico para

los estudios cualitativos —análisis de discurso, entrevistas en profundidad, etnografías digitales, análisis temáticos—, diseños que constituyen una parte significativa de la literatura sobre la población incel y que aparecen con frecuencia sin etiqueta de tipo asignada. Aplicar el filtro automatizado en PubMed habría supuesto, por tanto, perder estudios relevantes simplemente porque no estaban correctamente clasificados. Por esa razón, en esta base se optó por excluir manualmente las publicaciones no deseadas (editoriales, cartas, comentarios, revisiones...) durante la lectura del título y del resumen.

### **Proceso de selección de estudios**

El proceso de selección de estudios se desarrolló conforme al diagrama de flujo PRISMA 2020 (Page et al., 2021) y se organizó en cuatro fases consecutivas: identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión. La Figura 1 muestra de manera gráfica la trazabilidad de las decisiones adoptadas en cada fase del proceso, así como el número de registros incluidos y excluidos en cada una de ellas.

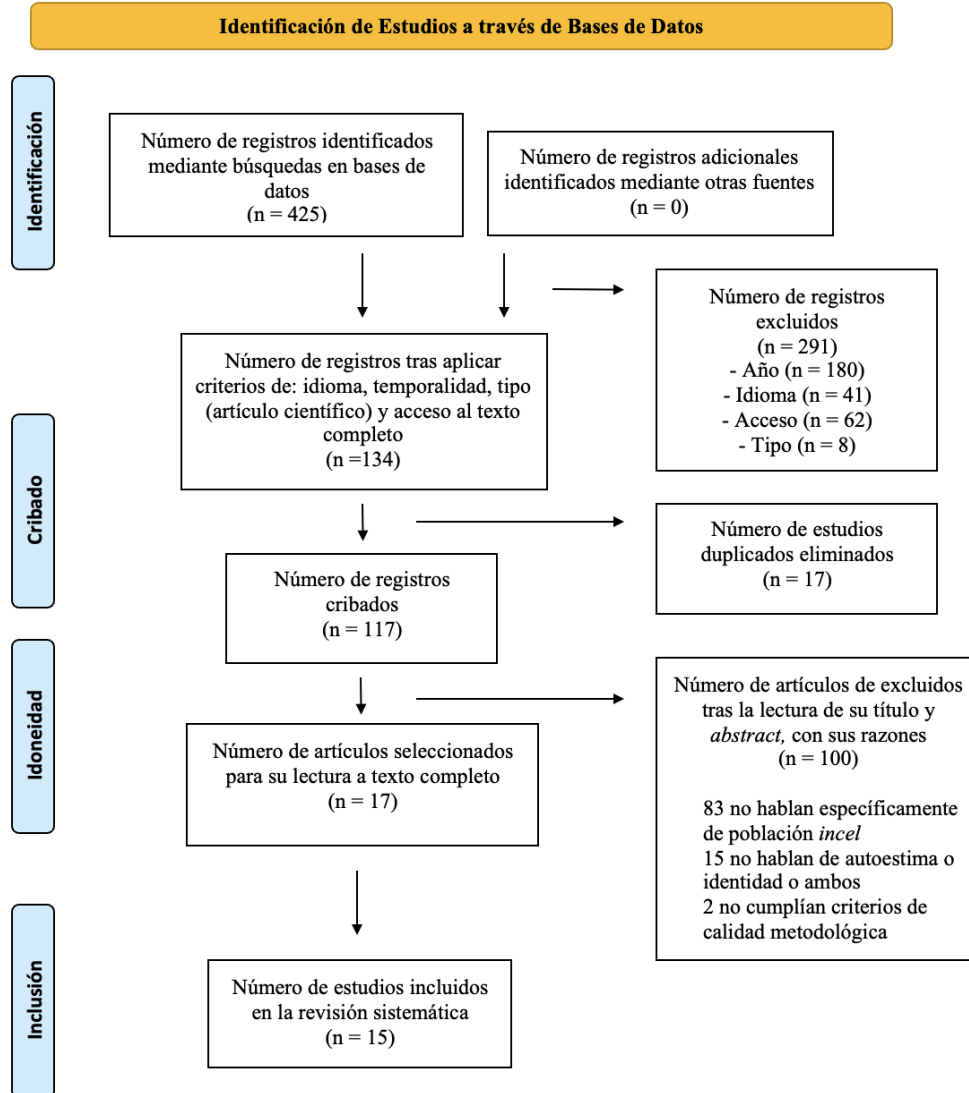
En la fase de identificación se recuperó un total de 425 registros mediante las búsquedas realizadas en las tres bases de datos consultadas (PubMed, PsycINFO y Scopus). No se identificaron registros adicionales mediante otras fuentes complementarias. A continuación, se aplicaron de forma automatizada los filtros establecidos en los criterios de inclusión: idioma (español e inglés), temporalidad (a partir del año 2020), disponibilidad de acceso a texto completo y tipo de publicación (artículo científico revisado por pares) en PsycINFO y Scopus. Este paso condujo a la exclusión de 291 registros: 180 por año, 62 por imposibilidad de acceso al texto completo, 41 por idioma y 8 por tipo de publicación. Tras la aplicación de estos filtros, 134 registros pasaron a la siguiente fase.

En la fase de cribado se procedió, en primer lugar, a la eliminación de 17 registros duplicados detectados entre las distintas bases de datos. Los 117 registros restantes fueron sometidos a una revisión por título y resumen con el fin de evaluar su ajuste a los objetivos de la revisión. En esta fase se excluyeron 100 registros con razones explícitas: 83 por no abordar específicamente a la población incel, 2 por no cumplir criterios metodológicos y 15 por no analizar variables relacionadas con la autoestima, la identidad o alguna combinación de ambos constructos. Como resultado, 17 artículos fueron seleccionados para su lectura a texto completo en la fase de evaluación de elegibilidad.

Tras la lectura íntegra de los 17 artículos preseleccionados, se descartaron 2 trabajos adicionales al constatarse que, si bien mencionaban la autoestima y la identificación con la comunidad incel, las variables aparecían reportadas como datos descriptivos, sin un análisis inferencial de su interrelación. Esto impedía extraer conclusiones sustantivas sobre el papel de la autoestima en el proceso de identificación grupal, el foco central de la presente revisión. Finalmente, se incluyeron en la presente revisión sistemática 15 estudios, cuyo análisis y síntesis se desarrollan en el apartado de Resultados.

**Figura 1:**

*Diagrama de flujo sobre proceso de selección de los artículos según las directrices PRISMA*



## Resultados

### Características generales de los artículos

Los 15 estudios incluidos en la revisión fueron publicados entre los años 2022 y 2026, con una concentración temporal en el período 2023-2025 que agrupa a 12 de los 15 trabajos. Este patrón refleja el carácter emergente y acelerado del campo de investigación sobre la temática incel. La distribución geográfica del cuerpo de investigación es diversa: ocho estudios se realizaron en Estados Unidos o Canadá (Costello et al., 2022, 2024; Ellenberg et al., 2023; Espinosa & Cox, 2026; Halpin et al., 2025; Maryn et al., 2024; O'Malley & Helm, 2023; Rousis et al., 2024), cinco en Europa (Capelos et al., 2024, en Reino Unido, Finlandia y Dinamarca; Kallio & Törnberg, 2025, en Suecia; Pettersson et al., 2025, en Finlandia y Australia; Scaffidi Abbate et al., 2024, en Italia; Scotto di Carlo, 2023, también en Italia), uno conjuntamente en Reino Unido y Canadá (Sparks et al., 2023) y uno con muestreo internacional vía X y Discord (Papandreou et al., 2025).

En cuanto al diseño metodológico, ocho estudios fueron de naturaleza cualitativa, seis cuantitativos y uno mixto. Los estudios cualitativos emplearon diversos procedimientos analíticos, que iban desde un análisis temático reflexivo (Maryn et al., 2024) hasta un análisis mixto de corpus y entrevistas (Capelos et al., 2024). Los estudios cuantitativos abarcan diseños correlacionales transversales (Scaffidi Abbate et al., 2024; Sparks et al., 2023), comparativos intergrupales (Costello et al., 2022, 2024), de mediación y moderación (Espinosa & Cox, 2026; Rousis et al., 2024) y de clústeres (Ellenberg et al., 2023). Cabe destacar que tres de los estudios cuantitativos más recientes incluyeron diseños preregistrados (Espinosa & Cox, 2026; Rousis et al., 2024), reforzando la robustez y transparencia metodológica.

Las muestras de los estudios cuantitativos oscilaron entre 58 participantes (Scaffidi Abbate et al., 2024) y 529 (Costello et al., 2022), con una mediana de 200 participantes. Los estudios cualitativos basados en análisis de corpus de foros incluyeron muestras textuales que oscilaron entre 1.011 hilos (Pettersson et al., 2025) y más de 8.000 comentarios (Halpin et al., 2025; O'Malley & Helm, 2023). Los estudios cualitativos basados en entrevistas individuales contaron con tamaños muestrales pequeños, propios del enfoque fenomenológico interpretativo o del análisis temático reflexivo: nueve participantes en Papandreou et al. (2025) y 21 en Maryn et

al. (2024). El reclutamiento se realizó predominantemente a través de foros incel (Incels.is, Incels.co, ilforumdeibrutti.forumfree.it), subreddits específicos (r/Virgin, r/Antifeminists, r/Incels), MTurk con filtros de autoidentificación incel, X (Twitter) y plataformas de muestreo universitario.

Las características demográficas convergentes incluyeron una edad media de 25-30 años y un predominio de varones cisgénero heterosexuales. La distribución étnica fue, sin embargo, más diversa de lo que tradicionalmente asume la imagen mediática de la comunidad: aunque la población blanca o caucásica fue la más representada, una proporción sustancial de los participantes fue asiática, negra, hispana o de origen mixto, con porcentajes no caucásicos que oscilaron entre el 25 % y el 65 % según el estudio.

### **Conceptualización y operacionalización del constructo de la autoestima**

Para identificar una base conceptual común entre los artículos incluidos, resulta necesario delimitar el constructo de autoestima desde la psicología contemporánea y examinar los instrumentos utilizados para su evaluación en los estudios analizados. El análisis del corpus revela que la mayoría de los trabajos cuantitativos adoptaron, de forma explícita o implícita, la conceptualización clásica de Rosenberg (1965). Esta entiende la autoestima como la valoración global que una persona realiza de sí misma, en términos de valía, respeto personal y aceptación. Junto a esta definición global, los artículos introducen una segunda conceptualización de gran relevancia para el campo de investigación incel: la autoestima específica del dominio sexual y relacional. Esta es operacionalizada principalmente a través del constructo de “mate value” o valor de pareja autopercebido (Edlund & Sagarin, 2014).

Los estudios cuantitativos incluidos en el corpus emplearon cuatro aproximaciones psicométricas complementarias para la evaluación de la autoestima. En primer lugar, la *Rosenberg Self-Esteem Scale*, en su versión completa de diez ítems, fue utilizada por Scaffidi Abbate et al. (2024) en su estudio italiano con incels autoidentificados y en una versión de un solo ítem derivada de Robins et al. (2001) por Sparks et al. (2024). En segundo lugar, la *Mate Value Scale* de Edlund y Sagarin (2014), un instrumento de cuatro ítems que mide la autoevaluación de la deseabilidad como pareja y del atractivo, fue empleada por Costello et al. (2024) y Sparks et al. (2024). Esta se utilizó como aproximación a la autoestima sexual y relacional. En tercer lugar, el *Self-Attributes Questionnaire*, que mide las autopercepciones en

diez dominios específicos (inteligencia, atractivo físico, simpatía...), fue utilizado por Costello et al. (2024) y por Rousis et al. (2024). Espinosa y Cox (2026) emplearon la *Incel Traits Scale* de Scaptura y Boyle (2020), un instrumento que mide los rasgos psicológicos asociados al incel. Entre las variables evaluadas se encontraban la autodeshumanización (Bastian) y la metadeshumanización (Kteily), dos constructos vinculados a la forma en que las personas perciben su propia humanidad, dignidad y valor. Esto hace referencia tanto a la percepción de la propia humanidad como a la sensación de ser considerado menos humano por los demás.

Por otro lado, los estudios cualitativos del corpus abordaron el constructo mediante procedimientos distintos. Las narrativas de autodesprecio y los repertorios lingüísticos de autodescripción fueron examinados a través de diversas estrategias analíticas. Entre ellas están el análisis crítico del discurso (Scotto di Carlo, 2023), el análisis temático reflexivo (Maryn et al., 2024), el análisis de corpus asistido por software, mediante KH Coder (Capelos et al., 2024) o NVivo (Halpin et al., 2025), y el análisis fenomenológico interpretativo (Papandreou et al., 2025). En estos estudios, la autoestima se infiere a partir de las autodescripciones espontáneas, las narrativas retrospectivas y los repertorios discursivos compartidos por los participantes, tanto en entrevistas como en publicaciones en foros digitales. La combinación de los hallazgos psicométricos y la evidencia cualitativa permite comprender de manera más completa cómo se configura la autoestima en esta población.

### **Conceptualización y operacionalización de la identidad incel**

El segundo objetivo específico consistió en precisar qué se entiende actualmente por incel en términos de comunidad e identidad, así como en revisar los criterios mediante los cuales esta identidad ha sido operacionalizada en la investigación empírica. Los estudios convergen, en lo conceptual, en definir al incel no por una circunstancia objetiva (la ausencia involuntaria de relaciones sexuales o románticas), sino por la identificación subjetiva con la comunidad. Esta distinción es crucial: hay un gran número de hombres sin pareja, pero sólo una minoría se identifica como incel y participa en los foros y en la narrativa colectiva del grupo. La identidad incel, por tanto, se conceptualiza en el corpus de la investigación como una identidad comunitaria y discursiva, articulada por la exposición sostenida a una ideología compartida (*black pill*) y por la pertenencia a un colectivo en línea con foros, vocabulario y mitología propia (O'Malley & Helm, 2023; Pettersson et al., 2025; Scotto di Carlo, 2023).

En términos operativos, los estudios del corpus emplearon tres estrategias principales para identificar la población diana. La primera, predominante en los estudios cuantitativos, es la autoidentificación declarada mediante un ítem de selección explícito ("¿Se considera usted un incel?"; Costello et al., 2022, 2024; Ellenberg et al., 2023; Rousis et al., 2024; Scaffidi Abbate et al., 2024; Sparks et al., 2023). La segunda estrategia, frecuente en los estudios cualitativos de entrevista, combina la autoidentificación con un cribado adicional que verifica la participación activa en foros incel o el conocimiento de la terminología comunitaria (Maryn et al., 2024; Papandreou et al., 2025). La tercera estrategia consiste en el muestreo de publicaciones de foros específicamente incel (Incels.is, Incels.co, subforos de 4chan...), sin requerimiento adicional de identificación individual de cada autor. Esta fue utilizada predominantemente en los estudios de análisis discursivo (Halpin et al., 2025; Kallio & Törnberg, 2025; O'Malley & Helm, 2023; Pettersson et al., 2025; Scotto di Carlo, 2023).

Ellenberg et al. (2023), por su parte, introdujeron un criterio de exclusión adicional particularmente refinado: la eliminación de participantes cuyas respuestas fueron identificadas como *shitposting*. Este fenómeno —caracterizado por la publicación de contenido deliberadamente provocador, irónico o absurdo que no necesariamente refleja las creencias genuinas del autor— constituye una limitación metodológica frecuente en investigaciones basadas en el análisis de foros digitales. Para abordar este problema, los autores incorporaron ítems específicos de detección, lo que permitió aumentar la especificidad del muestreo. Este artículo documenta, asimismo, la heterogeneidad interna de la población incel. Mediante el análisis de clústeres k-medias con una muestra internacional de 257 incels autoidentificados, se identificaron tres subgrupos diferenciados. En primer lugar, están los “*hoppers*” (41,6 %), que conciben su situación como temporal y presentan baja ideación suicida y violenta; los “*internalizers*” (aproximadamente el 37 %), que creen en la permanencia de su condición y muestran elevada ideación suicida pero baja ideación violenta; y, finalmente, los “*externalizers*” (aproximadamente el 21 %), con creencia en la permanencia de su condición y alta ideación violenta. Esta taxonomía empírica desmiente la imagen monolítica del incel que predomina en el discurso mediático y permite hablar, propiamente, de perfiles incel en lugar de un único perfil.

El vocabulario propio del colectivo también es objeto de operacionalización en varios estudios. Términos como “Chad” (hombre considerado naturalmente atractivo y exitoso sexualmente), “Stacy” (su contraparte femenina), “normie” (hombre con vida sexual y afectiva

ordinaria), “manlet” (hombre bajo), “truecel” (incel auténtico) y “fakecel” (incel falso), configuran un léxico interno cuya circulación en los foros actúa de manera simultánea como marcador de pertenencia (Halpin et al., 2025; O'Malley & Helm, 2023; Scotto di Carlo, 2023).

La ideología *black pill*, finalmente, articula la columna vertebral que sirve de narrativa coherente y compartida entre los miembros de esta comunidad. Esta se caracteriza por el determinismo biológico, la inmutabilidad del estatus de incel y la convicción de superioridad epistémica del miembro del foro frente al “normie” alienado. En sus términos, el éxito afectivo-sexual está determinado de manera prácticamente exclusiva por factores biológicos inmodificables (principalmente la apariencia física y la genética), sobre los que el sujeto carece de capacidad real de intervención (O'Malley & Helm, 2023).

## **Perfil psicológico de los hombres autoidentificados como incels**

### ***Baja autoestima global y específica del dominio sexual y relacional***

La baja autoestima fue una de las variables más consistentemente asociadas a la identidad incel en los estudios revisados, hallazgo que se replicó en distintas muestras. En una muestra de 58 incels italianos, Scaffidi Abbate et al. (2024) encontraron una puntuación media de 15,5 (DT = 6,7) en la Rosenberg Self-Esteem Scale, situándose por debajo del rango de normalidad establecido para este instrumento (16-25). Además, los análisis de regresión mostraron que la autoestima era el predictor más importante del bienestar mental en la dimensión de Energía, explicando el 69 % de la varianza ( $\beta = 0,737$ ;  $p < 0,001$ ).

Espinosa y Cox (2026) profundizaron en los mecanismos psicológicos que vinculan la autoestima con la pertenencia al colectivo incel mediante un diseño multimétodo que incluyó dos estudios correlacionales y uno experimental preregistrados. Las puntuaciones en la *Incel Traits Scale* se asociaron con niveles más bajos de autoestima ( $r$  entre -0,69 y -0,80) y niveles más altos de autodeshumanización ( $r$  entre 0,58 y 0,66). Asimismo, los análisis de mediación mostraron que los rasgos incel actuaban como mediadores completos en la relación entre el aislamiento existencial y la baja autoestima. Los autores encontraron que sentirse aislado no conduce automáticamente a una baja autoestima. En cambio, el aislamiento parece aumentar la probabilidad de que la persona se identifique como incel, y esa identificación es la que se relaciona directamente con el deterioro de la autoestima.

Sparks et al. (2024) llevaron a cabo un estudio cuantitativo comparativo con 170 hombres adultos — 67 incels autoidentificados frente a 103 controles no incels —, reclutados mediante una estrategia mixta de universidad canadiense y subreddits adyacentes a la comunidad. Los autores emplearon la *Rosenberg Self-Esteem Scale* en su versión de un solo ítem (Robins et al., 2001) junto a medidas validadas de valor de pareja, apego adulto, soledad y apoyo social percibido. Las comparaciones intergrupales mediante MANOVA arrojaron un tamaño del efecto elevado para la autoestima global ( $d = 1,09$ ) y un efecto excepcionalmente grande para el valor de pareja autopercebido ( $d = 2,19$ ). Un aspecto relevante es que la muestra se reclutó durante la pandemia de COVID-19, cuando los niveles de bienestar psicológico de la población general se vieron afectados. Según los autores, este contexto podría haber amortiguado las diferencias observadas, lo que sugiere que las diferencias en la autoestima podrían ser aún más pronunciadas fuera de un contexto pandémico.

En consonancia con estos hallazgos, Costello et al. (2022) replicaron este patrón en una muestra internacional de mayor tamaño ( $N = 529$ ), encontrando que los hombres autoidentificados como incels ( $n = 151$ ) puntuaron significativamente más bajo que los hombres no incels ( $n = 378$ ) en bienestar y satisfacción vital, con tamaños del efecto igualmente elevados ( $d = 1,09$  para satisfacción vital;  $d = 0,92$  para satisfacción global). La convergencia entre ambos estudios resulta especialmente significativa, dado que la autoestima y la satisfacción vital constituyen constructos estrechamente relacionados: una autoevaluación negativa persistente suele asociarse con menores niveles de bienestar subjetivo y con una valoración global más negativa de la propia vida.

El valor de pareja autopercebido, es decir, la autoestima específica del dominio sexual y relacional, mostró diferencias incluso más marcadas. Costello et al. (2024) documentaron una media de 3,02 ( $DT = 1,25$ ) en la *Mate Value Scale* entre los incels, frente a 3,69 ( $DT = 1,49$ ) entre los hombres no incels solteros, con un tamaño del efecto medio ( $d = -0,50$ ). Sparks et al. (2024), empleando el mismo instrumento, hallaron una diferencia aún mayor ( $d = -2,19$ ). Este último estudio resulta especialmente relevante porque analizó simultáneamente múltiples variables psicológicas asociadas al malestar (como la depresión, ansiedad, autoestima global, estilos de apego, apoyo social percibido...) para identificar cuáles diferenciaban específicamente a los incels de los no incels. Los resultados mostraron que únicamente dos variables predecían de forma independiente la pertenencia al grupo incel: el bajo valor de pareja autopercebido y el

apego evitativo. De hecho, el valor de pareja autopercebido, considerado por sí solo, clasificó correctamente al 86 % de los participantes. En conjunto, estos hallazgos sugieren que la baja autoestima, centrada específicamente en los ámbitos sexual y relacional, constituye un marcador más distintivo de la identidad incel que la autoestima global.

Costello et al. (2024) aportaron, además, un hallazgo que cuestiona uno de los estereotipos más extendidos sobre la comunidad incel. Contrario a la narrativa mediática según la cual los incels mantienen estándares de pareja excesivamente altos, los participantes incels reportaron estándares mínimos significativamente más bajos que los hombres no incels solteros. Esto se verificó en 12 de los 15 rasgos de pareja evaluados, con un tamaño del efecto compuesto considerable ( $d = -0,71$ ). Los autores interpretaron este patrón como una tendencia a ajustar negativamente la percepción de uno mismo en el plano sexual y relacional. En otras palabras, los hombres que se perciben como poco atractivos o poco deseables como pareja tienden a disminuir sus expectativas románticas y sexuales, posiblemente como una forma de protegerse emocionalmente ante futuros rechazos.

Los hallazgos cualitativos fueron, en general, consistentes con los resultados obtenidos en los estudios cuantitativos. Maryn et al. (2024), en su análisis temático reflexivo de entrevistas con 21 ex-incels, identificaron como uno de los tres subtemas centrales la afirmación “I have no value” (“No tengo valor”). Esto fue articulado por los participantes en torno a la apariencia física, la situación laboral, la raza y la salud mental. Halpin et al. (2025), en su análisis de 8.072 comentarios de un foro de *looksmaxxing* —subcultura dedicada a optimizar la apariencia física—, documentaron que la baja autoestima incel no es un atributo individual preexistente, sino un constructo producido en tiempo real por el propio foro. A través de lo que los autores denominaron la mirada masculina hegemónica (*hegemonic masculine gaze*), los usuarios suben fotografías propias que otros miembros evalúan y puntúan conforme a una jerarquía masculina que, por construcción, sitúa a la mayoría de los participantes en posiciones de inadecuación corporal. Halpin et al. aportan así el mecanismo mediante el cual la autoestima individual deja de ser un rasgo psicológico estable para convertirse en un objeto colectivamente producido en el seno de la comunidad. Scotto di Carlo (2023), mediante un análisis discursivo crítico de 232 publicaciones del hilo *Introductions* del foro analizado, documentó que el 100 % de los participantes mencionaron al menos un rasgo físico autoevaluado negativamente. Por otro lado,

el 61,4 % de los participantes reportó algún tipo de trastorno mental o angustia emocional autoidentificada y el 11,1 % verbalizó ideación suicida o de autolesión al presentarse al foro.

Papandreou et al. (2025), en su análisis fenomenológico de nueve incels activos internacionales (edad media = 28 años), profundizaron en la forma en que la baja autoestima se desarrolla a partir de la experiencia subjetiva del rechazo. Los autores observaron que la baja autoestima no surge únicamente de episodios aislados de rechazo social o afectivo-sexual, sino de la manera en que estos son interpretados y acumulados con el tiempo. A medida que los participantes experimentaban situaciones repetidas de exclusión, dejaban de percibir cada rechazo como un hecho puntual y comenzaban a interpretarlo como una confirmación de una supuesta inferioridad personal estable. Según los autores, es esta interpretación acumulativa —más que la cantidad objetiva de rechazos sufridos— la que termina por erosionar el sentido de valía personal y favorecer la adopción de la identidad incel como un marco explicativo capaz de dar sentido a dichas experiencias.

Conviene matizar este patrón general con un hallazgo aparentemente contradictorio aportado por Rousis et al. (2024). En tres estudios sucesivos, los autores documentaron que los hombres autoidentificados como incels reportaron autoconceptos por encima del percentil 70 en los diez rasgos del *Self-Attributes Questionnaire*, incluido el atractivo físico (percentil 75). Es decir, en este instrumento se valoraron por encima de la media en lugar de a la baja.

Rousis et al. introdujeron una pregunta estadística adicional: ¿la conexión entre la validación recibida del grupo y la fusión identitaria con él es igual en todos los incels? Los resultados mostraron que, en los incels con mayores rasgos narcisistas, esa conexión era significativamente más fuerte: cuanto más narcisista era el participante, más intensamente la validación del foro lo "fundía" con el grupo. Sobre esta base, los autores propusieron que existe un subgrupo dentro de la población incel cuyo perfil no es el de baja autoestima predominante, sino el de un autoconcepto narcisista; uno aparentemente alto, pero dependiente de la validación externa y, por tanto, frágil. Estos sujetos buscarían en el foro la misma autoverificación que el resto, pero para confirmar una imagen grandiosa de sí mismos en lugar de una imagen autodevaluada.

### ***Percepción de rechazo social, aislamiento y soledad***

La experiencia subjetiva de rechazo, aislamiento y soledad constituyó el segundo eje psicológico de mayor consistencia en los estudios revisados. Los estudios recopilados, sin embargo, diferenciaron entre rechazo romántico específico, exclusión social general, aislamiento interpersonal y aislamiento existencial. El aislamiento interpersonal se define como la ausencia objetiva o subjetiva de relaciones sociales, mientras que el aislamiento existencial, como definido por Espinosa y Cox (2026), es la percepción de que las propias experiencias no son comprendidas ni compartidas por los demás. Esta diferenciación conceptual resulta especialmente relevante para la comprensión de la población incel.

Sparks et al. (2024) constituyen el estudio cuantitativo de referencia para este eje. Empleando la *Social and Emotional Loneliness Scale* y la *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, los autores documentaron que los incels reportaron niveles significativamente mayores de soledad social y emocional ( $M = 24,33$ ;  $DT = 3,33$ ) que los hombres no incels ( $M = 18,59$ ;  $DT = 4,18$ ), con un tamaño del efecto grande ( $d = 1,47$ ). Análogamente, los incels reportaron niveles significativamente menores de apoyo social percibido proveniente de la familia y los amigos ( $M = 25,22$ ) que los hombres no incels ( $M = 40,35$ ), con un tamaño del efecto igualmente grande ( $d = 1,37$ ). Este patrón se observa en un estudio de Costello et al. (2022), en el que se aplicó la UCLA Loneliness Scale a una muestra más numerosa ( $N = 529$ ). La soledad fue la variable con mayor magnitud diferencial entre incels y no incels ( $d = 0,97$ ), por encima incluso de la depresión ( $d = 0,78$ ) y la ansiedad ( $d = 0,62$ ).

Espinosa y Cox (2026) introdujeron una distinción conceptual de gran utilidad clínica: el aislamiento existencial. El aislamiento existencial designa la sensación específica de que los demás no comprenden la forma en que uno experimenta el mundo, su realidad subjetiva y sus reacciones emocionales (Pinel et al., 2018). Un sujeto puede tener red social y aun así sentirse existencialmente aislado si percibe que nadie habita su mundo del modo en que él lo hace. Operacionalizado mediante la *Existential Isolation Scale*, este constructo mantuvo correlaciones positivas significativas con los rasgos incel ( $r$  entre  $0,47$  y  $0,54$ ). La asociación se mantuvo significativa ( $r$  parcial =  $0,35$ ) incluso tras controlar estadísticamente el aislamiento interpersonal y la soledad. Esta especificidad explica, en parte, la paradoja del foro: aunque los miembros disponen de una comunidad activa que les ofrece conexión interpersonal, dicha conexión no les proporciona la comprensión que su experiencia particular del rechazo reclama.

Maryn et al. (2024) aportaron la perspectiva cualitativa de la experiencia subjetiva del aislamiento incel. En las entrevistas a 21 ex-incels, los autores identificaron como subtema central la afirmación “I’m all alone” (“Estoy completamente solo”), articulada en torno a tres dimensiones interrelacionadas: la soledad romántica como ausencia de pareja sexual o sentimental, la soledad platónica como dificultad para establecer y mantener amistades masculinas íntimas en una cultura de masculinidad hegemónica, y la soledad familiar derivada de relaciones disfuncionales con padres ausentes o conflictivos. La acumulación simultánea de las tres dimensiones genera, en las narrativas de los participantes, una soledad sin válvulas de escape: sin pareja, sin amistades íntimas y sin red familiar de apoyo, el sujeto queda estructuralmente desprovisto de cualquier espacio de intimidad emocional.

Papandreou et al. (2025) identificaron el rechazo y la exclusión como temas centrales en las narrativas de los participantes. El primer subtema —el *outgrouping* explícito— recoge los hechos objetivos de exclusión social: experiencias persistentes y abrumadoras de *bullying* y ostracismo desde la infancia. Los participantes describían estas experiencias como momentos decisivos en la formación de una autopercepción de inferioridad e inadecuación social. El segundo subtema —*you're just rotting* (“Solo estás pudriéndote”)— refiere a la experiencia subjetiva de quedarse atrás en los hitos vitales que experimentan los pares. Es una sensación de descomponerse pasivamente mientras los demás avanzan hacia los marcadores normativos del curso vital (pareja, autonomía...).

O'Malley y Helm (2023) profundizaron en la dimensión temporal del aislamiento incel mediante el concepto de *off-time*: los incels articulan su sufrimiento no únicamente en términos de ausencia presente de relaciones, sino en términos de desincronización con las trayectorias del ciclo vital esperadas. La desincronización percibida con el ciclo vital normativo se vive como irreversible. Ellenberg et al. (2023), en su análisis de clústeres, aportaron evidencia complementaria: los participantes con perfil de *externalizers*—quienes endosan la violencia como salida a la frustración— reportaron menos amistades en su etapa formativa que los participantes con perfil de *hoppers* o *internalizers*, sugiriendo que el aislamiento social temprano podría operar como factor de riesgo específico para las trayectorias más radicales.

La teoría del apego adulto fue introducida por Sparks et al. (2024) en el análisis del aislamiento incel. Mediante la *State Adult Attachment Measure*, los autores documentaron diferencias significativas entre incels y no incels en los tres estilos de apego: los incels

reportaron menor apego seguro ( $d = 1,98$ , magnitud excepcional), mayor apego ansioso ( $d = 0,45$ ) y mayor apego evitativo ( $d = 0,74$ ). El apego evitativo emergió, como se ha mencionado, como uno de los dos únicos predictores independientes de la pertenencia al grupo incel en la regresión logística múltiple (Costello et al., 2024). Esta convergencia entre apego evitativo y aislamiento sugiere que los incels podrían presentar dificultades estructurales para establecer y mantener vínculos íntimos, lo que perpetúa el aislamiento más allá de las circunstancias contextuales.

El conjunto de hallazgos revisados muestra que las experiencias de rechazo, aislamiento y soledad operan como factores especialmente lesivos para la autoestima. La baja autoestima que caracteriza al colectivo no se comprende, por tanto, como un déficit individual aislado, sino como el resultado acumulativo de una historia relacional en la que el sujeto recibe, desde múltiples frentes, la señal social de no ser valorado.

### ***Locus de control externo y desesperanza***

El tercer eje psicológico identificado se refiere al locus de control externo y a la desesperanza, entendidos como la atribución sistemática de las dificultades afectivo-sexuales y sociales a factores externos, inmodificables y permanentes. Esto convive con una percepción de menor autoeficacia y mayores niveles de desesperanza respecto a la posibilidad de modificar la propia situación. Este eje se vincula estrechamente, en la literatura revisada, con la ideología *black pill*.

La *Tendency for Interpersonal Victimhood Scale* de Gabay et al. (2020) evalúa una disposición psicológica caracterizada por cuatro dimensiones: necesidad de reconocimiento del propio sufrimiento, elitismo moral, baja empatía y tendencia a rumiar experiencias pasadas de victimización. Utilizando este instrumento, Costello et al. (2022) encontraron que los hombres autoidentificados como incels obtenían puntuaciones significativamente más elevadas que los no incels tanto en la puntuación global de victimización interpersonal ( $M = 3,28$  vs.  $2,84$ ;  $d = 0,64$ ) como en dimensiones específicas como el elitismo moral ( $d = 0,56$ ) y la rumiación ( $d = 0,60$ ). Además, la creencia de que la condición incel era permanente ( $M = 3,38$  sobre 5) predijo significativamente mayores niveles de depresión y menor satisfacción vital, aportando evidencia directa sobre el papel de la desesperanza en el malestar psicológico de esta población.

Posteriormente, Costello et al. (2024) profundizaron en los estilos atribucionales asociados a la soltería mediante un *checklist* adaptado de Apostolou (2019). Los resultados mostraron que los incels atribuían su soltería tanto a factores externos ( $M = 2,26$  vs.  $1,29$ ;  $d = 0,60$ ) como a factores internos ( $M = 8,37$  vs.  $6,32$ ;  $d = 0,46$ ) significativamente más que los no incels. Este hallazgo resulta especialmente relevante porque contradice la imagen simplificada que suele presentar a los incels como individuos que responsabilizan exclusivamente a las mujeres o a la sociedad de su situación. Por el contrario, la evidencia sugiere un patrón atribucional más complejo y ambivalente: los participantes combinaban explicaciones externas de carácter fatalista —relacionadas con la genética, el atractivo físico y la estructura social— con elevados niveles de culpa y autodevaluación personal. Costello afirma que la coexistencia del fatalismo externo y la culpabilización interna parece configurar un patrón especialmente perjudicial para la autoestima y el bienestar psicológico.

La evidencia cualitativa converge, una vez más, con la cuantitativa. Papandreou et al. (2025) identificaron el tema “confirmation of external attribution” (“Confirmación de la atribución externa”) como uno de los seis temas superordinados de la experiencia incel. Según los autores, la ideología *black pill* no es adoptada principalmente por adhesión ideológica abstracta, sino porque ofrece un marco explicativo que valida creencias previas. Estas son creencias de que las causas de su fracaso afectivo-sexual son externas y están fuera de su control.

En una línea similar, O’Malley y Helm (2023), a partir de una teoría fundamentada desarrollada sobre 8.324 publicaciones de foros incel, describieron el denominado *good-copy problem*. Los autores observaron que, aunque muchos incels intentaban mejorar su situación mediante estrategias de automejora —como *looksmaxxing*, *gymmaxxing*, intervenciones estéticas o *mewing*—, la ideología *black pill* mantenía simultáneamente la creencia de que ningún esfuerzo sería suficiente para alcanzar el ideal masculino representado por el *Chad*. La mejora personal aparece así concebida como inherentemente insuficiente, reforzando una percepción de impotencia y falta de control sobre el propio destino relacional. Pettersson et al. (2025), mediante un análisis discursivo crítico de 1.011 hilos del foro Incels.is, documentaron que esta atribución se articula a través de un repertorio narrativo profundamente fatalista. Los participantes describen su condición como algo predeterminado desde el nacimiento, interpretando que “ya habían nacido incels” y que su exclusión afectivo-sexual era inevitable

Maryn et al. (2024) reforzaron esta interpretación al identificar el subtema *it's not your fault* (“no es tu culpa”) como uno de los principales atractivos psicológicos de la comunidad incel. La comunidad ofrecería así un marco explicativo que reduce parcialmente la autoculpabilización al desplazar el origen del sufrimiento hacia factores externos y estructurales. No obstante, la evidencia cuantitativa matiza la idea de que los incels simplemente externalizan la culpa hacia las mujeres. Empleando la *Externalization of Blame Scale* de Kelly y Aunspach (2020), Sparks et al. (2024) hallaron que los incels obtuvieron puntuaciones significativamente más bajas que los hombres no incels en la externalización de la culpa hacia las mujeres ( $d = 0,39$  en sentido inverso al hipotetizado).

Capelos et al. (2024) complementaron estos hallazgos desde una perspectiva psicodinámica mediante el concepto de *ressentiment* (Capelos et al., 2024). Según los autores, sentimientos persistentes de inferioridad, vergüenza e impotencia son transformados en resentimiento, desprecio y hostilidad dirigidos hacia el exterior, permitiendo aliviar parcialmente el malestar asociado a la sensación de fracaso personal. En el análisis de 200 publicaciones de Incels.is y 4chan, el 29 % presentaba múltiples marcadores de *ressentiment*, especialmente victimización, impotencia y percepción de injusticia.

### ***Fusión de la identidad individual con la identidad grupal***

El cuarto eje psicológico identificado se refiere a la integración de la identidad individual del incel en una identidad grupal compartida con los miembros del foro. Los estudios del corpus han conceptualizado este fenómeno mediante distintos marcos teóricos: fusión identitaria, identidad social, *dark emotional energy*, modelo 3N de radicalización... Todos convergen en una idea común: la pertenencia al colectivo incel deja de ser un rol más entre los muchos del sujeto y se convierte en el centro de su identidad.

Rousis et al. (2024) constituyen el estudio cuantitativo de referencia para este eje. Los autores aplicaron la *Identity Fusion Scale* de Gómez et al. (2011), un instrumento validado para medir la sensación de unidad e indistinguibilidad con el endogrupo en tres estudios sucesivos. En el primero, los hombres activos en comunidades incel obtuvieron puntuaciones significativamente más elevadas en fusión identitaria en comparación a hombres activos en otras comunidades online dominadas por hombres. Estas incluyen grupos del *Movimiento por los Derechos del Hombre* y comunidades de aficionados deportivos, incluso tras controlar la

frecuencia de visita y el grado de acuerdo ideológico con el grupo. En el segundo y tercer estudio, los autores encontraron un modelo de mediación consistente: cuanto más percibían los participantes que otros incels validaban y comprendían su experiencia (*autoverificación*), mayor era su nivel de fusión identitaria con la comunidad incel.

Kallio y Törnberg (2025) aportaron una contribución teórica sustantiva mediante un análisis discursivo psicológico y netnográfico de 1.593 comentarios publicados en Incels.is. Los autores identificaron una paradoja sociológica fundamental: mientras que la mayoría de los movimientos sociales se cohesionan alrededor de identidades colectivas positivas y proyectos compartidos de mejora o cambio, la comunidad incel parece cohesionarse alrededor de una identidad colectiva profundamente negativa y autodepreciativa.

Para explicar esta paradoja, propusieron una extensión de la teoría de las *Cadenas de Rituales de Interacción* de Collins (2004) mediante el concepto de *dark emotional energy*. Mientras que la teoría clásica de Collins postula que los rituales de interacción exitosos generan energía emocional positiva que sirve para vincular a los participantes con el grupo, los autores documentaron que en el foro incel los rituales generan energía emocional predominantemente negativa. Esta energía no actúa como ruptura del “ritual”, sino como un objeto que cohesiona al colectivo a través del resentimiento, desesperanza y autodesprecio. En este contexto, la autodevaluación adquiere valor social dentro de la comunidad. Cuanto más intensa es la autodescripción autodenigratoria del miembro, mayor es su capital simbólico dentro del grupo (Kallio y Törnberg, 2025).

Ellenberg et al. (2023) propusieron una taxonomía empírica de tres subgrupos (*hoppers*, *internalizers* y *externalizers*) basada en el modelo 3N de radicalización (Kruglanski et al., 2019). Su estudio fue conducido mediante un análisis de clúster k-medias con una muestra internacional de 257 incels. Aunque los tres grupos no se diferenciaban en el tiempo que pasaban expuestos a los foros incel, sí diferían significativamente en la forma en que percibían el impacto psicológico de dichos espacios. Los *externalizers* reportaban que el foro aumentaba sus sentimientos de violencia y misoginia; los *internalizers* señalaban que el foro intensificaba sentimientos depresivos y suicidas; mientras que los *hoppers* describían un impacto negativo considerablemente menor en general. En este sentido, la interacción con la comunidad parece influir directamente en la configuración de la experiencia subjetiva y de la identidad personal,

amplificando distintas trayectorias emocionales y cognitivas según las vulnerabilidades y estilos psicológicos de cada subgrupo.

Pettersson et al. (2025), en una línea convergente, identificaron tres identidades discursivamente construidas dentro del colectivo incel. La primera presentaba a los incels como víctimas marginadas, mediante narrativas marcadas por el fatalismo y la creencia de que su destino estaba predeterminado. La segunda los construía como hombres agraviados, utilizando argumentos tomados de la psicología evolucionista, frecuentemente formulados con un lenguaje pseudocientífico. Finalmente, la tercera identidad describía a la comunidad incel como un grupo internamente dividido, donde los usuarios negociaban constantemente quién podía considerarse un incel “auténtico” (*truecel*) y quién era percibido como un “falso incel” (*fakecel*). Un hallazgo particularmente relevante del estudio fue que estas narrativas rompen parcialmente con el patrón clásico *us versus them*.

Mientras que muchos grupos tienden a reforzar una imagen positiva del propio grupo y negativa del grupo externo (van Dijk, 1995), los incels construyeron una identidad colectiva que enfatiza simultáneamente los defectos y carencias tanto del exogrupo como de su propio endogrupo. En este contexto, la victimización y la autodevaluación adquieren un valor identitario compartido (*victimhood as virtue*). Esto es algo que Scotto di Carlo (2023) observa al analizar el hilo *Introductions* en un foro. El autodesprecio sirve como estrategia de vinculación grupal en este contexto y de pertenencia dentro de la comunidad.

Maryn et al. (2024) documentaron los aspectos subjetivos de este proceso de fusión identitaria desde la experiencia retrospectiva de quienes han abandonado el grupo. Dos de los tres subtemas principales que explicaban el atractivo psicológico del grupo fueron *you belong here* (“aquí perteneces”) y *you are special* (“eres especial”). Los participantes describieron cómo el foro les ofreció, tras experiencias persistentes de exclusión social, una forma de pertenencia validada por terceros que no requería ocultar las vivencias humillantes. La salida del grupo implicaba renunciar simultáneamente a la única red social de apoyo social o a la única fuente de reconocimiento y autoafirmación disponible en sus vidas.

## La autoestima en interacción con el grupo *incel*

El primer mecanismo identificado en el cuerpo es el de la autoverificación, concepto procedente de la *Self-Verification Theory* de Swann (1990). Según esta teoría, las personas suelen buscar en sus interacciones sociales una validación que confirme sus autoconceptos preexistentes, incluso cuando estos son negativos. Una persona cuya autoevaluación es positiva busca contextos que corroboren esa imagen. Sin embargo, una persona que se autoevalúa de forma negativa puede, paradójicamente, buscar contextos que confirmen ese diagnóstico desfavorable. La confirmación, aun siendo dolorosa, resulta más coherente con su sentido de identidad que un *feedback* contradictorio.

Rousis et al. (2024) demostraron empíricamente la aplicación de este mecanismo al campo *incel*. En el modelo de mediación descrito por los autores (cuyos hallazgos fueron replicados en un tercer estudio preregistrado), la percepción de autoverificación por parte de otros miembros del foro constituyó el primer predictor significativo de la fusión identitaria grupal. Los hombres con autoconceptos previos —tanto bajos como narcisistamente inflados— no se vinculan al colectivo por afinidad ideológica abstracta, sino porque encontraban allí un eco que les confirma como verdaderos en su autoevaluación. La evidencia cualitativa converge con esta interpretación: Papandreou et al. (2025) identificaron el tema *confirmation of external attribution* (Confirmación de la atribución externa) como uno de los seis temas superordinados de la experiencia *incel*. Los participantes describieron cómo, antes del contacto con el foro, ya sostenían un diagnóstico autoevaluativo derivado de sus experiencias acumulativas de rechazo. Lo que el foro aportó no fue una visión nueva, sino la validación de su diagnóstico previo por parte de terceros con vivencias análogas. La entrada al colectivo transforma una creencia individual en una verdad socialmente compartida.

Una vez producida la autoverificación inicial, el segundo mecanismo activado en el corpus es la validación identitaria global. Maryn et al. (2024) documentaron este proceso en las entrevistas con sus 21 ex-*incels*, identificando tres subtemas que articulan la atracción que la comunidad ejerció sobre los participantes: *you belong here* (Aquí perteneces), *you are special* (Eres especial) e *it's not your fault* (No es tu culpa). Tras años de exclusión social, los participantes describen el foro como un espacio donde encuentran una forma de pertenecer que

no requiere ocultar las vivencias humillantes ni adoptar una pose de bienestar. Esta validación inicial, vivida por los propios sujetos como terapéutica, constituye el punto de partida de los procesos posteriores de cronificación.

Sparks et al. (2024) aportaron una observación complementaria que matiza este alivio aparente. Los autores hallaron que el *venteo* —la expresión emocional intensa— fue la única estrategia de afrontamiento considerada saludable que los incels emplearon más que los hombres no incels. Esta diferencia resulta paradójica cuando se contrasta con la simultánea elevación de los niveles de soledad y la disminución del apoyo social percibido en la misma muestra. Los autores comentan que esta combinación de *venteo* intenso con soledad elevada y apoyo social bajo sugiere que los miembros del foro no son percibidos por los propios incels como una red de amigos en el sentido tradicional. La comunidad incel ofrece un tipo de vínculo simultáneamente intenso —en cuanto a la expresión emocional permitida— y carente —en cuanto a los atributos típicos de una red social funcional—.

Esto configura lo que cabe denominar una *pertenencia paradójica*: alivio identitario sin reparación relacional. Esta paradoja explica por qué la validación grupal protege la autoestima del impacto inmediato del rechazo cotidiano, pero no la repara a largo plazo. La comunidad confirma al sujeto en su valía como incel auténtico, pero precisamente al hacerlo lo confirma simultáneamente en su autoevaluación negativa como “hombre fallido”.

Maryn et al. (2024) documentaron la dimensión subjetiva de la fusión identitaria con el grupo a partir de las narrativas retrospectivas de ex-incels. La fusión opera como el mecanismo a través del cual la pertenencia al colectivo deja progresivamente de ser una identidad social discreta y se integra en el núcleo mismo del sujeto. Una vez producida la fusión, abandonar el foro implicaba para los participantes un colapso identitario: no se trataba de dejar una comunidad más, sino de renunciar simultáneamente a la única fuente operativa de autoafirmación y a la única red social con que contaban. La ideología *black pill*, además, ofrecía a los participantes una sensación de superioridad epistémica frente al *normie* alienado. Esto operaba como una fuente alternativa de autoestima compensatoria que ayuda a explicar tanto la marcada resistencia al cambio como la complejidad clínica asociada a los procesos de salida de este fenómeno.

El cuarto mecanismo consiste en la transformación de la autodevaluación en un objeto de valor compartido al interior de la comunidad: la baja autoestima deja de operar como síntoma individual y se convierte en una moneda identitaria que regula la pertenencia y el estatus dentro del foro. Kallio y Törnberg (2025) documentaron este mecanismo mediante el análisis discursivo psicológico de 1.593 comentarios en hilos de Incels.is. Los autores identificaron una paradoja fundamental: a diferencia de la mayoría de los movimientos sociales que se cohesionan en torno a una identidad colectiva positiva, la comunidad incel se cohesionan en torno a una identidad colectiva negativa y autodespreciativa. Para explicar este fenómeno, los autores introdujeron el concepto de *dark emotional energy*. Los “rituales de interacción” del foro generan energía emocional predominantemente negativa de resentimiento, desesperanza, autodesprecio. Contrario a lo que postula la teoría clásica de *Cadenas de Rituales de Interacción* de Collins (2004), esta energía cohesionan en vez de romper el ritual. La autodevaluación adquiere así “un capital simbólico” y opera como un “marcador de membresía”: cuanto más intensa es la autodescripción autodenigratoria del miembro, mayor su estatus dentro del foro (Kallio y Törnberg, 2025).

Scotto di Carlo (2023) confirmó este patrón mediante el análisis discursivo crítico de las autopresentaciones del hilo *Introductions*. La autora documentó que el 100 % de los participantes mencionaron al menos un rasgo físico que evalúan negativamente, articulando un catálogo lingüístico compartido (*manlet, subhuman, baldcel...*) que opera simultáneamente como expresión de la propia inadecuación y como marcador de pertenencia al colectivo. El artículo interpreta esta práctica como una forma de *banter* homosocial masculino, donde la autodevaluación performativa funciona como estrategia de vinculación grupal (Scotto di Carlo, 2023).

Pettersson et al. (2025) identificaron este mismo fenómeno bajo el concepto de *victimhood as virtue* (victimización como virtud). En el análisis discursivo crítico de 1.011 hilos, las autoras documentaron que los incels rompen el patrón clásico según el cual los grupos sociales tienden a enfatizar los rasgos positivos del endogrupo y los negativos del exogrupo. Por el contrario, los incels parecen articular una identidad colectiva que enfatiza simultáneamente los rasgos negativos del exogrupo y los del propio endogrupo. Se construye una identidad en la cual el sufrimiento y la marginación autopercebida no se experimentan como atributos meramente

negativos, sino como signos de superioridad epistémica y moral que distinguen al incel del *normie* alienado. Halpin et al. (2025), finalmente, aportaron el correlato corporal de este mecanismo mediante el concepto de mirada masculina hegemónica. Los autores demuestran que la baja autoestima no es un atributo individual estático que los miembros traen al foro, sino un constructo socialmente producido en tiempo real a través de las interacciones con el grupo. La baja autoestima incel emerge, así, no como característica psicológica preexistente que el foro acoge, sino como efecto sistemático del propio dispositivo evaluativo del grupo. Esta lectura procesual sugiere que la autoestima de los hombres que se identifican como incels pasa de ser una propiedad estrictamente individual del sujeto a un objeto colectivamente producido, validado y reproducido en el seno de la comunidad.

## **Discusión y Limitaciones de la Investigación**

### **Discusión**

Esta revisión sistemática se realizó con el objetivo de sintetizar la evidencia disponible sobre la vinculación entre la baja autoestima y la identificación con la comunidad incel. El primer eje de resultados confirmó que la baja autoestima es un constructo psicológico consistentemente asociado a la identidad incel. Esto se ve reflejado en estudios de gran variedad (Scaffidi Abbate et al., 2024; Sparks et al., 2023; Costello et al., 2022), con tamaños del efecto oscilando entre moderados y grandes ( $d = 0,92-1,09$ ).

La investigación nos permite cruzar datos y encontrar modos concretos en los cuales la autoestima se relaciona con la identidad incel. Entre ellos, cabe resaltar que uno de los hallazgos más relevantes no ha sido la magnitud de la diferencia en autoestima global, sino su concentración en dominios específicos. En particular, la autoestima en el ámbito sexual y relacional —operacionalizada mediante el valor de pareja autopercebido (*mate value*)— mostró una capacidad discriminativa superior a la de la autoestima global. Esto se visualiza con un tamaño del efecto excepcional ( $d = 2,19$ ; Sparks et al., 2023), así como por su capacidad para predecir de manera independiente la pertenencia a la comunidad incel, con una tasa de clasificación correcta del 86 %. Este resultado es coherente con la teoría de las contingencias de la autoestima de Crocker y Park (2004), según la cual el impacto de un fracaso sobre la valoración personal depende del dominio en el que el sujeto ancla su sentido de valía. El éxito o

el fracaso en estos dominios se generaliza al valor de la persona en su totalidad (Crocker y Park, 2004). En hombres que han interiorizado la Ideología Masculina Tradicional (McDermott et al., 2022), que asocia el valor personal masculino con el éxito sexual y relacional, las experiencias reiteradas de rechazo romántico se convierten en una amenaza directa a la base sobre la que descansa la autoestima. La hipótesis del sociómetro de Leary y Baumeister (2000) predice exactamente esto: la autoestima funciona como detector interno de aceptabilidad social. Leary describe la autoestima como un marcador del *valor relacional*, refiriéndose al grado en que una persona considera que su relación con otra es valiosa o importante (Leary, 2005). Cuando las señales de rechazo proceden de un dominio especialmente relevante para la identidad personal, como el ámbito afectivo-sexual en este caso, el deterioro de la autoestima tiende a ser más pronunciado.

Existe un estereotipo mediático que dice que los incels mantienen estándares de pareja excesivamente altos (López I., 2022). La investigación de Costello et al. (2024), sin embargo, contradice esta suposición. En su estudio, los participantes incels reportaron estándares mínimos significativamente más bajos que los hombres no incels en 12 de 15 rasgos evaluados ( $d = -0,71$ ). Es posible que los individuos calibren sus expectativas en función de cómo se evalúan a sí mismos y, si se perciben como parejas escasamente deseables, ajusten sus mínimos a la baja. Esto ocurre como mecanismo de protección ante la posibilidad de fracaso que anticipan, como propone Baumeister, *self-handicapping* (Baumeister, 1997). La reducción de expectativas refleja entonces un autoconcepto degradado que anticipa el rechazo antes de que ocurra. Esto sugiere que la autoestima no solo afecta la percepción que el incel tiene de sí mismo, sino también la forma en que este estructura su búsqueda de pareja.

Ahora bien, el cuerpo de los artículos revisados presenta un hallazgo que matiza seriamente la imagen de baja autoestima uniforme en esta población: Rousis et al. (2024) documentaron que una submuestra de incels reportó autoconceptos por encima del percentil 70 en múltiples rasgos, entre ellos el atractivo físico. Integrar este resultado con el resto exige un marco más preciso que la simple distinción entre autoestima alta y baja, y el constructo de autoestima frágil tal y como lo define Kernis (2003) ofrece esa precisión. Desde esta perspectiva, tanto la baja autoestima crónica como las formas de autovaloración narcisista dependientes de la validación externa pueden entenderse como expresiones de una misma vulnerabilidad

subyacente. Una autoestima cuya estabilidad depende en gran medida del reconocimiento social y colapsa ante el rechazo. La moderación por narcisismo que Rousis et al. documentaron confirma esta lectura: en aquellos incels cuyos rasgos narcisistas estaban más elevados, la validación del foro producía mayor fusión identitaria, precisamente porque la necesidad de autoverificación era más intensa. Lo que unifica ambos perfiles no es el nivel de autoestima sino la fragilidad estructural de estos, es decir, la dependencia de un contexto social que los sostenga.

Esta distinción tiene implicaciones clínicas inmediatas. Las intervenciones orientadas exclusivamente a elevar la autoestima global, desatendiendo su dependencia de fuentes externas de validación ni su fragilidad estructural, podrían resultar no solo insuficientes, sino incluso contraproducentes. El problema no es la cantidad de autoestima, sino su arquitectura. En el contexto clínico, estos hallazgos sugieren que el objetivo terapéutico debería ser orientado a la construcción de fuentes de valía personal menos dependientes de la aceptación o el rechazo romántico. Estas fuentes, además, deberían ser internas y trabajables por el propio individuo —logros, habilidades, valores— en lugar de contingentes a la validación externa. Una intervención que parta de este enfoque podría resultar más eficaz que una cuya estrategia está centrada exclusivamente en incrementar las puntuaciones en medidas globales de autoestima.

La baja autoestima que caracteriza a esta población no emerge en el vacío, sino sobre una historia relacional marcada por el rechazo, el aislamiento y la soledad multidimensional. Los tamaños del efecto documentados para la soledad ( $d = 1,47$ ; Sparks et al., 2023;  $d = 0,97$ ; Costello et al., 2022) son considerables, superando los correspondientes a la depresión y la ansiedad. Esto sitúa a la experiencia de aislamiento como un elemento diferenciador importante a nivel psicológico entre los incels y no incels. Conviene distinguir aquí entre aislamiento social objetivo —la ausencia real de relaciones de apoyo— y soledad subjetiva, entendida como la discrepancia entre las relaciones existentes y las deseadas (Machielse, 2015). Aunque ambas dimensiones pueden coexistir, no son equivalentes: una persona puede carecer de vínculos cercanos sin sentirse sola, o inversamente. En el caso incel, los datos sugieren que ambas dimensiones se presentan de forma simultánea y se retroalimentan. La comunidad online mitiga parcialmente el aislamiento objetivo al ofrecer un espacio de pertenencia, pero no resuelve la soledad subjetiva

Este resultado es coherente con la investigación sobre soledad de Meng et al. (2024). Ellos demostraron que la soledad sostenida en el tiempo no solo produce malestar subjetivo, sino que reorganiza los procesos cognitivos. Entre los mecanismos alterados, los autores señalan que se amplifica la hipervigilancia ante señales de amenaza social, algo que ha sido corroborado por varios estudios (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Bangee et al., 2014; Cacioppo et al., 2006). Cacioppo y Cacioppo (2018) también señalan que en estos perfiles se favorece la interpretación negativa de intenciones ajenas. En el caso incel, este mecanismo explicaría por qué el rechazo afectivo-sexual reiterado se interpreta progresivamente, no como un dato contextual, sino como confirmación de una inferioridad personal estable. La soledad crónica produce exactamente el sesgo cognitivo que transforma estos episodios en diagnósticos. Este daño interno puede manifestarse hacia afuera en forma de hostilidad y resentimiento hacia quienes se perciben como responsables del rechazo, alimentando una autocompasión rígida que, lejos de movilizar al individuo, lo ancla en una narrativa de victimización y refuerza el rechazo hacia el otro. Papandreou et al. (2025) documentaron empíricamente este proceso al observar que es la interpretación acumulativa del rechazo —más que su cantidad objetiva— la que erosiona el sentido de valía personal.

La distinción entre aislamiento interpersonal y aislamiento existencial introducida por Espinosa y Cox (2026) resulta especialmente pertinente para comprender una paradoja que el corpus repite en varios estudios: los incels disponen de una comunidad activa y numerosa, y sin embargo, sus niveles de soledad percibida permanecen elevados. La conexión que ofrece el foro parece sustentarse fundamentalmente en una identidad compartida basada en el rechazo romántico. Aunque ello proporciona validación y sentido de pertenencia, no equivale necesariamente a una conexión interpersonal profunda caracterizada por el reconocimiento mutuo y la intimidad emocional. Como consecuencia, la participación en la comunidad puede mitigar parcialmente el sentimiento de exclusión social sin resolver por completo la experiencia subjetiva de soledad. El aislamiento existencial mantuvo correlaciones significativas con los rasgos incel. Esto se mantuvo incluso tras controlar el aislamiento interpersonal ( $r$  parcial = 0,35; Espinosa & Cox, 2026), lo que confirma que se trata de una dimensión independiente y clínicamente relevante.

Esta especificidad tiene implicaciones clínicas importantes. Si bien las intervenciones dirigidas a incrementar el contacto social y ampliar las redes de apoyo pueden contribuir a reducir el aislamiento interpersonal, es posible que resulten insuficientes para abordar la soledad existencial que caracteriza a muchos miembros de la comunidad incel. Dado que esta última parece mostrar una asociación más estrecha con la identificación grupal, la intervención debería favorecer experiencias de reconocimiento interpersonal profundo y conexión emocional significativa y auténtica, más que limitarse a promover un mayor contacto social. En este sentido, el paradigma de *I-sharing* propuesto por Espinosa y Cox (2026) constituye una vía de intervención prometedora y ajustada a este nivel de análisis. El *I-sharing* es la experiencia de percibir que otra persona está teniendo la misma respuesta subjetiva que tú en este momento: reírse del mismo chiste, sentir la misma incomodidad ante algo, reaccionar igual a una imagen. No es compartir características objetivas (ser del mismo sexo, misma edad, misma cultura — eso es *Me-sharing*), sino compartir una experiencia interior en tiempo real (Pinel, 2018). Esta estrategia logró reducir experimentalmente el aislamiento existencial mediante la percepción de experiencias subjetivas compartidas, sin requerir como condición previa ninguna similitud objetiva entre los participantes (Espinosa y Cox, 2026). El ejemplo más directo de esto fuera mediante la terapia grupal.

Partiendo de la teoría del apego adulto (Bowlby, 1969; Gillath et al., 2009), los datos de Sparks et al. (2024) añaden un matiz adicional: los incels reportaron menor apego seguro ( $d = 1,98$ ), mayor apego ansioso ( $d = 0,45$ ) y mayor apego evitativo ( $d = 0,74$ ). El apego evitativo emergió como uno de los dos únicos predictores independientes de la pertenencia al grupo incel en regresión logística múltiple (Sparks et al., 2023). Esto pudiera sugerir que la dificultad para establecer vínculos íntimos y significativos no es únicamente consecuencia de la exclusión social. Esto puede ser un reflejo de patrones relacionales consolidados desde la infancia que perpetúan el aislamiento, independientemente de las circunstancias contextuales. La comunidad incel no ofrece un espacio donde estos patrones puedan ser cuestionados o reconocidos como tales; al contrario, la ideología grupal los naturaliza e incluso los refuerza, interpretando la evitación y la desconfianza como respuestas racionales ante un entorno percibido como hostil, y no como señales de un estilo vincular que podría ser trabajado terapéuticamente.

En el tercer eje de resultados se detalla un patrón atribucional caracterizado por la combinación de fatalismo externo y la culpabilización interna, cuya interacción parece resultar especialmente perjudicial para la autoestima. Sin embargo, este patrón no implica una ausencia de atribuciones internas. Por el contrario, los incels también tienden a responsabilizarse a sí mismos de su situación con mayor frecuencia, refutando la imagen simplificada que afirma que estos hombres atribuyen sus dificultades relacionales exclusivamente a las mujeres. El hallazgo de Sparks et al. (2024) va en la misma dirección, afirmando en su investigación que existe una menor externalización de culpa hacia las mujeres en incels que en no incels ( $d = 0,39$  en sentido inverso al hipotetizado). Esto es de especial relevancia, ya que contradice el estereotipo mediático dominante y señala una dimensión autoacusatoria intensa que la literatura previa había subestimado.

Este patrón es clínicamente reconocible desde la teoría de la indefensión aprendida reformulada por Abramson, Seligman y Teasdale (1978). La ideología black pill cristaliza precisamente el estilo atribucional que los autores identifican como el más depresógeno: interno-estable-global para los fracasos. En palabras de los propios autores, 'those people who typically tend to attribute failure to global, stable, and internal factors should be most prone to general and chronic helplessness with low self-esteem' (Abramson et al., 1978, p. 68). Dentro del marco que ofrece esta ideología, el fracaso afectivo-sexual se atribuye a causas internas (la genética, la apariencia, la biología propia), estables (inmodificables por definición) y globales (determinantes de todas las áreas de la vida relacional). En este sentido, el black pill valida, formaliza y presenta estas atribuciones como una verdad objetiva que es compartida por una comunidad. Papandreou et al. (2025) lo documentaron con precisión: los participantes no adoptaron la ideología black pill por adhesión abstracta, sino porque articulaba y confirmaba creencias que ya sostenían previamente basadas en sus experiencias acumuladas de rechazo.

La tríada cognitiva negativa de Beck (1979) —visión negativa de uno mismo, del mundo y del futuro— ofrece otro marco de lectura convergente. El black pill es estructuralmente una tríada cognitiva negativa colectivizada: el yo es deficiente por razones biológicas inmodificables, el mundo está organizado de forma injusta en beneficio de los Chads, y el futuro no ofrece posibilidad de cambio. La diferencia clínicamente relevante respecto a la depresión clásica es que, en el caso incel, esta tríada está reforzada por una comunidad que la valida como percepción

correcta de la realidad. Como consecuencia, esto incrementa sustancialmente su resistencia a la reestructuración cognitiva convencional propuesta por Beck.

El good-copy problem descrito por O'Malley y Helm (2023) ilustra esta resistencia con claridad. Aunque muchos incels intentaban mejorar su situación mediante estrategias de automejora, la ideología *black pill* sostenía que dichos esfuerzos serían, en última instancia, insuficientes para alcanzar el ideal de atractivo representado por el *Chad*. Este patrón es reconocible como la teoría reformulada de la indefensión aprendida (Abramson et al., 1978): cuando el fracaso se atribuye a causas internas, estables y globales, la expectativa de no contingencia se vuelve crónica y general, convirtiendo cualquier intento de mejora en un esfuerzo percibido como inútil por definición. Esta mentalidad, a diferencia de la depresión clásica, es activamente reforzada por el grupo como señal de lucidez epistemológica. Esta percepción de lucidez cumple una función psicológica ambivalente: por un lado, permite darle sentido a una realidad percibida como profundamente adversa y preservar parcialmente la autoestima; por otro, convierte la ideología en una explicación difícilmente falsable, aumentando así su resistencia al cambio terapéutico.

La pertenencia a la comunidad incel no se articula en torno a atributos positivos compartidos, sino a la confirmación mutua de una narrativa de exclusión. El criterio de membresía implícito es precisamente la ausencia de valor percibido como pareja, lo que genera una identidad grupal construida sobre el déficit. Dentro de esta lógica, el rechazo romántico se interpreta a través de una dicotomía cerrada: o bien es merecido —porque el individuo se percibe a sí mismo como fundamentalmente indeseable— o bien es inmerecido —porque las mujeres son conceptualizadas como superficiales, crueles o corruptas—. Ambas lecturas, aunque opuestas en la atribución de culpa, cumplen la misma función: blindar la narrativa grupal frente a cualquier revisión. El grupo no ofrece un camino hacia la valía personal, sino una validación colectiva de su imposibilidad. Pertenecer no requiere ser valioso; requiere, precisamente, haber aceptado que uno no lo es.

Desde la práctica clínica, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes et al., 1999) ofrece herramientas específicamente diseñadas para trabajar con la fusión cognitiva. Esta es definida como la tendencia a identificarse con los propios pensamientos como si fueran

hechos objetivos (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). Este concepto resulta especialmente relevante en el contexto incel, dado que la ideología *black pill* favorece una adhesión rígida a determinadas creencias sobre el atractivo físico, el valor de pareja y las posibilidades de cambio, dificultando que estas sean percibidas como interpretaciones susceptibles de revisión. La ACT no busca rebatir el contenido de los pensamientos automáticos, sino modificar la relación que el sujeto establece con ellos. Esto la hace potencialmente más adecuada que la reestructuración cognitiva clásica para una población cuyas creencias se encuentran fuertemente consolidadas a nivel ideológico y reforzadas por la validación grupal.

El cuarto eje del análisis ofrece una gran novedad teórica. Este documentó el proceso mediante el cual la pertenencia al colectivo incel no solo acoge una autoestima deteriorada preexistente, sino que la produce, la modula y la transforma activamente. Este proceso opera a través de cuatro mecanismos interdependientes, cuya comprensión es indispensable para diseñar intervenciones clínicamente pertinentes.

El primero es la autoverificación (Swann, 1990). Según esta teoría, las personas buscan en sus interacciones sociales confirmación de sus autoconceptos preexistentes, incluso cuando estos son negativos. Esto ocurre por la búsqueda de coherencia identitaria, la cual es psicológicamente más tolerable que algún feedback contradictorio. Rousis et al. (2024) demuestran esto empíricamente: la percepción de autoverificación por parte de otros miembros del foro fue el predictor más robusto de la fusión identitaria grupal, con independencia de la frecuencia de visita o el acuerdo ideológico abstracto. El foro incel no atrae a sus miembros por ofrecer una ideología nueva, sino porque la comunidad confirma el diagnóstico autoevaluativo que estos ya habían formado. La entrada al colectivo transforma una creencia individual en una verdad socialmente compartida.

Cuando la identidad incel alcanza el nivel de fusión identitaria documentado por Rousis et al. (2024) —significativamente superior al de otros grupos masculinos online—, el colectivo deja de ser un contexto más y se convierte en el núcleo desde el cual el sujeto se experimenta a sí mismo. Maryn et al. (2024) exploran la consecuencia práctica de este proceso desde las narrativas de ex-incels: abandonar el foro no equivalía a dejar una comunidad, sino a perder simultáneamente la única fuente operativa de autoafirmación y la única red social disponibles.

Esto produjo un colapso identitario que la mayoría de los participantes describen como psicológicamente devastador.

La teoría de la incertidumbre-identidad de Hogg (2007) añade un factor predisponente importante: las personas con alta incertidumbre sobre su identidad personal buscan grupos con identidades nítidas y extremas, porque la claridad ideológica del grupo reduce la incertidumbre individual. La certeza determinista que se promueve en los foros incel ofrece una explicación total y coherente de por qué el sujeto fracasa afectivamente. Esto resulta atractivo precisamente para hombres cuyo autoconcepto es inestable o ha sido erosionado por experiencias repetidas de rechazo. En este sentido, la radicalidad ideológica del colectivo incel no es un defecto de diseño, sino su principal atractivo psicológico: ofrece certeza donde antes había confusión, nombre donde había experiencia difusa, y comunidad donde había aislamiento. Hogg (2007) sostiene que los estados prolongados de incertidumbre personal favorecen la identificación con grupos altamente entitativos y, en algunos casos, con grupos de carácter totalizante o extremista.

El segundo mecanismo es la validación identitaria global, documentada por Maryn et al. (2024) en torno a tres subtemas: “you belong here”, “you are special” e “it's not your fault”. Para hombres que han experimentado exclusión sistemática en todos los dominios relacionales, el foro ofrece la primera experiencia de pertenencia que no exige ocultar el fracaso ni performar bienestar. Esta validación inicial, vivida como terapéutica, explica la atracción que el grupo ejerce con independencia de su contenido ideológico. Es el alivio de la soledad, no la adhesión al black pill, lo que ancla inicialmente al sujeto en la comunidad.

El tercer y cuarto mecanismo revelan la paradoja central que esta revisión ha identificado. Kallio y Törnberg (2025), en diálogo explícito con la teoría de las Cadenas de Rituales de Interacción de Collins (2004), documentaron que los foros incel invierten la lógica habitual de la cohesión grupal. Según Collins (2004), los rituales de interacción generan energía emocional positiva que refuerza la identidad colectiva y sostiene la participación grupal. La comunidad incel opera de la manera inversa, cohesionada en torno al autodesprecio compartido. Los autores muestran cómo el resentimiento, la desesperanza y la autodevaluación no fragmentan el ritual de interacción, sino que, a través del concepto de dark emotional energy, funcionan de manera paradójica como 'objeto sagrado' que une al grupo. La consecuencia es que la baja autoestima

adquiere valor social dentro del colectivo: cuanto más intensa es la autodescripción denigratoria del miembro, mayor su capital simbólico en el foro.

Collins (1996) documentó que los procesos de comparación social ascendente producen deterioro de la autoestima cuando la distancia percibida con el referente es grande e inalcanzable. Los foros de incel analizados por Halpin et al. (2025) son máquinas de comparación social ascendente, diseñadas para producir ese déficit: el sistema PSL (que jerarquiza a los hombres por atractivo físico situando al Chad en la cima inalcanzable) garantiza que la mayoría de los participantes queden sistemáticamente posicionados en rangos de inadecuación. La conclusión teórica de Halpin et al. es que la baja autoestima no es un atributo individual preexistente que el foro acoge, sino un constructo socialmente producido en tiempo real por la propia evaluación del grupo. Esto constituye un hallazgo importante del corpus para la práctica clínica: no es que únicamente hombres con baja autoestima busquen el foro, sino que el foro produce y profundiza la baja autoestima en hombres que llegan con vulnerabilidades previas diversas

Desde la perspectiva clínica, este mecanismo hace que la intervención no pueda limitarse al individuo. Mientras el paciente permanezca expuesto al dispositivo evaluativo del foro, cualquier paso terapéutico en autoestima compite con un sistema que produce de manera sistemática el efecto contrario. La Terapia Focalizada en la Compasión (Gilbert, 2009) ofrece herramientas específicamente diseñadas para trabajar con la vergüenza y la autocrítica intensa, características del perfil *internalizer* descrito por Ellenberg et al. (2023), posiblemente complementando el trabajo para reducir la fusión identitaria con el grupo. La entrevista motivacional (Miller, 2013), por su parte, ofrece un marco para aproximarse a la resistencia al cambio sin confrontación directa, lo que resulta especialmente pertinente cuando el abandono de la identidad incel equivale subjetivamente a perder el yo.

Un estudio de Bachaud et al. (2025) arroja luz sobre los mecanismos que explican esta resistencia. Analizando 100 hilos de discusión del mayor foro incel, los autores identificaron cuatro barreras principales. En primer lugar, la misma ideología *blackpill* que atribuye el celibato a factores genéticos inmutables hace percibir la terapia como una opción fundamentalmente inútil. Esto, en combinación con teorías conspirativas que enmarcan la psiquiatría como un instrumento de control social, y con la percepción de la psicoterapia como una profesión

feminista y hostil a los hombres, hace que la terapia no sea una opción particularmente atractiva. También existen barreras prácticas como el coste, el miedo a la hospitalización o el temor a ser denunciados por radicalización. La rigidez cognitiva asociada a la ideología *blackpill*, por ende, no sólo consolida la autoestima frágil y la identidad incel, sino que a su vez bloquea activamente las vías de salida terapéutica. De esta manera, el ciclo se cierra, dificultando la intervención terapéutica.

El conjunto de la evidencia revisada apoya la posible existencia de un modelo dinámico que denominaremos el *espiral de la autoestima y la identidad incel*. En este modelo, una autoestima frágil o crónicamente baja (Kernis, 2003) predispone al individuo a buscar validación externa; al no obtenerla en contextos normativos, especialmente tras experiencias de rechazo romántico y/o social, el sujeto experimenta una amenaza identitaria. Esta activa los mecanismos de autoverificación descritos por Swann (1990): la búsqueda de confirmación de la propia valía negativa. La comunidad incel provee un marco ideológico que nombra, normaliza y colectiviza ese fracaso, funcionando como un entorno de autoverificación accesible y reforzador. La inmersión en ese entorno consolida la autoestima y, simultáneamente, la atribuye externamente —al atractivo físico, al estatus, el éxito con las mujeres—, profundizando la fragilidad original. Este proceso circular constituye el núcleo psicológico del arraigo incel: no es únicamente la baja autoestima lo que lleva al individuo a estas comunidades, ni únicamente la ideología lo que deteriora su autoestima, sino la retroalimentación entre ambos procesos lo que hace que la identidad incel se vuelva progresivamente más resistente al cambio. Si bien este modelo encuentra respaldo en los hallazgos de los estudios revisados, su naturaleza procesual y secuencial sólo podría verificarse empíricamente mediante un diseño longitudinal que permita rastrear la evolución de estas variables a lo largo del tiempo.

### **Limitaciones de la revisión y líneas de investigación futura**

La presente revisión presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar sus conclusiones. La más importante es la ausencia de diseños longitudinales en el corpus: todos los estudios incluidos son transversales, lo que impide establecer la dirección causal entre la baja autoestima y la identificación incel. La pregunta sobre si la autoestima deteriorada precede a la entrada al grupo, se profundiza con la pertenencia, o emerge como efecto del propio dispositivo

evaluativo del foro —o si los tres procesos operan simultáneamente en espiral— no puede responderse con la evidencia disponible. Dado el carácter novedoso de esta línea de investigación, dichos diseños no se han realizado todavía, lo que señala una dirección prioritaria para la investigación futura. Esta limitación es especialmente relevante porque los propios mecanismos identificados en el cuarto eje (autoverificación, producción social de la autoestima) implican una relación bidireccional que sólo un diseño longitudinal podría capturar con rigor.

Una segunda limitación específica de este corpus es la dificultad para distinguir entre el discurso del foro y la experiencia subjetiva genuina de sus miembros. La mayoría de los estudios cualitativos se basan en análisis de publicaciones online, no en contacto directo con participantes. Muchos de los autores lo señalan como una limitación en sus estudios y mencionan la complejidad en reclutar a miembros directos de esta población. El fenómeno del shitposting —la publicación de contenido deliberadamente provocador o irónico que no refleja las creencias genuinas del autor— introduce un ruido metodológico difícil de controlar, como reconocen explícitamente Ellenberg et al. (2023) y Scotto di Carlo (2023). Esto significa que los perfiles psicológicos inferidos del discurso del foro podrían reflejar, en parte, una performance identitaria para la audiencia del colectivo en vez de una expresión directa de la experiencia interior.

Una tercera limitación concierne al sesgo de superviviente en los estudios cualitativos basados en entrevistas: Maryn et al. (2024), el único estudio cualitativo del corpus que entrevistó directamente a participantes, lo hizo exclusivamente con ex-incels. Las narrativas retrospectivas de quienes han abandonado el grupo pueden diferir sistemáticamente de las de quienes permanecen en él, posiblemente en el sentido de presentar un perfil psicológico más moderado o una mayor capacidad reflexiva. Los hallazgos sobre los mecanismos de salida del grupo deben interpretarse con este matiz.

Una limitación transversal que merece discusión propia es la escasa diversidad racial y étnica de las muestras analizadas. La mayoría de los estudios incluidos reclutaron participantes predominantemente blancos y de habla inglesa, lo que restringe la generalización de los hallazgos. La construcción de la autoestima y sus contingencias están profundamente mediadas por el contexto cultural. En comunidades incel, la ideología del "looksmxing" y la jerarquía de atractivo físico incorporan explícitamente categorías raciales (algo que llaman *racepillling*). Por

esa razón, es probable que los mecanismos psicológicos identificados en muestras occidentales blancas puedan operar de forma distinta, e incluso amplificadas, en individuos de otras procedencias que interiorizan además estigmas racializados. Investigaciones futuras deberían incluir muestras culturalmente diversas y considerar la interacción entre autoestima, identidad racial y pertenencia a comunidades incel como una variable de análisis propia.

La investigación futura debería priorizar estudios longitudinales que sigan a participantes en distintos momentos de su trayectoria de identificación, así como ensayos clínicos controlados que evalúen la eficacia de intervenciones específicamente diseñadas para esta población. La ausencia de evidencia sobre la efectividad de cualquier intervención psicológica en incels es, posiblemente, la laguna más urgente de todo el campo. Futuras investigaciones deberían ampliar la representación de contextos geográficos y lingüísticos más allá del mundo anglosajón y mediterráneo, así como integrar la experiencia clínica de los profesionales que trabajan con esta población, con el fin de enriquecer la comprensión del fenómeno y mejorar la aplicabilidad de los hallazgos.

### **Conclusión**

La presente revisión sistemática se propuso sintetizar la evidencia disponible sobre la relación entre la autoestima y la identificación con la comunidad incel. Los resultados permiten afirmar, con un grado razonable de consistencia empírica, que esta relación existe, es bidireccional y opera a través de mecanismos psicológicos identificables.

La autoestima baja —y, de manera más específica, la autoestima frágil en el sentido de Kernis (2003)— emerge como el denominador común que atraviesa los cuatro ejes de análisis. Esta no se trata únicamente de un déficit en la valoración personal global, sino de una estructura de autoconcepto cuya estabilidad depende de forma crítica de la validación externa, especialmente en el dominio afectivo-sexual. Esta fragilidad, construida sobre una historia relacional de rechazo y aislamiento multidimensional, predispone al sujeto a buscar reconocimiento que no se le ha proporcionado en entornos de autoverificación. La comunidad incel cumple exactamente esa función: nombra, normaliza y colectiviza el fracaso, transformando una creencia individual en una verdad socialmente compartida.

Lo que la revisión ha puesto de manifiesto, sin embargo, va más allá de la constatación de que los incels presentan baja autoestima. El hallazgo de mayor alcance teórico es que la comunidad no se limita a acoger una autoestima deteriorada preexistente, sino que la produce y la profundiza activamente. A través de la dark emotional energy que cohesiona el foro, de la mirada masculina hegemónica que jerarquiza y degrada, y de la autodevaluación performativa que adquiere valor identitario dentro del colectivo, la baja autoestima deja de ser un síntoma individual para convertirse en la moneda de pertenencia grupal. Esta lectura procesual transforma la comprensión clínica del fenómeno: el problema no es solo quién llega al foro, sino lo que el foro hace con quien llega.

El modelo del espiral de la autoestima y la identidad incel propuesto en esta revisión articula este proceso circular: la fragilidad predispone, el rechazo activa, la comunidad verifica, la inmersión profundiza y la identidad se vuelve progresivamente más resistente al cambio. Las implicaciones clínicas que se derivan de este modelo apuntan a una intervención que trascienda el objetivo de elevar las puntuaciones en autoestima global, y se oriente en cambio a la reconstrucción de fuentes de valía personal internas y trabajables, desvinculadas de la aceptación romántica como condición de dignidad.

Antes de ser comprendidos como perpetradores potenciales, los hombres que se identifican con esta comunidad son sujetos de un sufrimiento genuino y documentable. La psicología clínica tiene la responsabilidad y la herramienta conceptual necesaria para responder a ese sufrimiento con rigor, sin estigmatización y con plena conciencia de la complejidad del entramado psicológico que lo sostiene.

## Referencias

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation*. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Apostolou, M. (2019). Why men stay single? Evidence from Reddit. *Evolutionary Psychological Science*, 5(1), 87–97. <https://doi.org/10.1007/s40806-018-0163-7>
- Bailey, M. J. (2006). *More power to the pill: The impact of contraceptive freedom on women's life cycle labor supply*. *The Quarterly Journal of Economics*, 121(1), 289–320. <https://doi.org/10.1162/qjec.2006.121.1.289>
- Bangee, M., Harris, R. A., Bridges, N., Rotenberg, K. J., & Qualter, P. (2014). *Loneliness and attention to social threat in young adults: Findings from an eye tracker study*. *Personality and Individual Differences*, 63, 16–23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.039>
- Bachaud, L., Thomas, A. G., & Murphy, M. (2025). Incels and psychotherapy: Experiences, attitudes, and resistance to mental-health interventions. *Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503307.2025.2600546>
- Baumeister, R. F. (1997). *Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior*. *Review of General Psychology*, 1(2), 145–174. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.145>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL)*. En J. M. Olson (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 58, pp. 127–197). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). *Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective*. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>

- Capelos, T., Salmela, M., Talalakina, A., & Cotena, O. (2024). *Ressentiment in the manosphere: Conceptions of morality and avenues for resistance in the incel hatred pipeline*. *Philosophies*, 9(2), Article 36. <https://doi.org/10.3390/philosophies9020036>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton University Press.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). *Hegemonic masculinity: Rethinking the concept*. *Gender & Society*, 19(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Costello, W., Rolon, V., Thomas, A. G., & Schmitt, D. P. (2022). *Levels of well-being among men who are incel (involuntarily celibate)*. *Evolutionary Psychological Science*, 8(4), 375–390. <https://doi.org/10.1007/s40806-022-00336-x>
- Costello, W., Rolon, V., Thomas, A. G., & Schmitt, D. P. (2024). The mating psychology of incels (involuntary celibates): Misfortunes, misperceptions, and misrepresentations. *The Journal of Sex Research*, 61(7), 989–1000. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2248096>
- Cotter, D. A., Hermsen, J. M., & Vanneman, R. (2004). *Gender inequality at work*. Russell Sage Foundation.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). *The costly pursuit of self-esteem*. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Edlund, J. E., & Sagarin, B. J. (2014). The Mate Value Scale. *Personality and Individual Differences*, 64, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.005>
- Ellenberg, M., Costello, W., Schmitt, D. P., & Crawford, J. T. (2023). *Beyond violent extremism: A 3N perspective of incelism*. *Current Psychology*, 42(36), 31673–31688. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03565-6>
- England, P. (2010). *The gender revolution: Uneven and stalled*. *Gender & Society*, 24(2), 149–166. <https://doi.org/10.1177/0891243210361475>
- England, P., & Li, S. (2006). *Desegregation stalled: The changing gender composition of college majors, 1971–2002*. *Gender & Society*, 20(5), 657–677. <https://doi.org/10.1177/0891243206290753>

- Espinosa, A., & Cox, C. R. (2026). *Existential isolation and incel traits: Implications for men's well-being*. *Psychology of Men & Masculinities*, 27(1), 45–59. <https://doi.org/10.1037/men0000521>
- Fontanesi, L., Marchetti, D., Cosi, G., Limoncin, E., Jannini, E. A., Verrocchio, M. C., & Ciocca, G. (2024). *What does it take to make an incel: The role of paranoid thinking, depression, anxiety, and attachment patterns*. *Depression and Anxiety*, 2024, Article 5512878. <https://doi.org/10.1155/2024/5512878>
- Gabay, R., Hameiri, B., Rubel-Lifschitz, T., & Nadler, A. (2020). The tendency for interpersonal victimhood: The personality construct and its consequences. *Personality and Individual Differences*, 165, Article 110134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110134>
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable & Robinson.
- Gillath, O., Hart, J., Nofle, E. E., & Stockdale, G. D. (2009). *Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM)*. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 362–373. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.009>
- Ging, D. (2019). *Alphas, betas, and incels: Theorizing the masculinities of the manosphere*. *Feminist Media Studies*, 19(4), 638–657. <https://doi.org/10.1080/14680777.2018.1523725>
- Gómez, Á., Brooks, M. L., Buhrmester, M. D., Vázquez, A., Jetten, J., & Swann, W. B. (2011). On the nature of identity fusion: Insights into the construct and a new measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 918–933. <https://doi.org/10.1037/a0022642>
- Halpin, M., Gosse, M., Yeo, K., Handlovsky, I., & Maguire, F. (2025). *When help is harm: Health, lookism and self-improvement in the manosphere*. *Sociology of Health & Illness*, 47(3), 563–580. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13829>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hogg, M. A. (2007). *Uncertainty–identity theory*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 39, 69–126. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)39002-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)39002-8)

- Honneth, A. (1997). *La lucha por el reconocimiento: Por una gramática moral de los conflictos sociales* (M. Ballester, Trad.). Crítica. (Obra original publicada en 1992).
- Kallio, P., & Törnberg, A. (2025). *Rituals of resentment: How dark emotional energy fuels incel identity and solidarity*. *Acta Sociologica*, 68(3), 287–304. <https://doi.org/10.1177/00016993251317963>
- Kernis, M. H. (2003). *Toward a conceptualization of optimal self-esteem*. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Kruglanski, A. W., Bélanger, J. J., & Gunaratna, R. (2019). *The three pillars of radicalization: Needs, narratives, and networks*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190851125.001.0001>
- Leary, M. R. (2005). *Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem*. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75–111. <https://doi.org/10.1080/10463280540000007>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory*. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Machielse, A. (2015). *The heterogeneity of socially isolated older adults: A social isolation typology*. *Journal of Gerontological Social Work*, 58(4), 338–356. <https://doi.org/10.1080/01634372.2015.1007258>
- Marqués López I. (2022). Amia Srinivasan, *The Right to Sex*. London, Bloomsbury, 2021, 301 pages. *Comunicación y Género*, 5(1), 83. <https://doi.org/10.5209/cgen.82682>
- Maryn, A., Keough, J., McConnell, C., & Exner-Cortens, D. (2024). *Identifying pathways to the incel community and where to intervene: A qualitative study with former incels*. *Sex Roles*, 90(11–12), 910–922. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01478-x>
- McDermott, R. C., Brasil, K. M., Borgogna, N. C., Barinas, J., & Levant, R. F. (2022). *Traditional masculinity ideology and feminist attitudes: The role of identity foreclosure*. *Sex Roles*, 87(3–4), 211–222. <https://doi.org/10.1007/s11199-022-01302-4>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.

- Meng, Y., van Roekel, E., Keestra, S. M., Gruijters, S. L. K., de Boom, J., Vrijssen, J. N., Maes, M., & Ciarrochi, J. (2024). *State loneliness is associated with emotional hypervigilance in daily life: A network analysis*. *Affective Science*, 5(2), 527–541. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00252-7>
- O'Malley, R. L., & Helm, B. (2023). *The role of perceived injustice and need for esteem on incel membership online*. *Deviant Behavior*, 44(7), 1026–1043. <https://doi.org/10.1080/01639625.2022.2131180>
- Ortega Ruiz, P., Mínguez Vallejos, R., & Rodes Bravo, M. L. (2001). *Autoestima: Un nuevo concepto y su medida*. *Teoría de la Educación*, 12, 45–66
- Papandreou, C., Sparks, B., Daly, S., & Pacheco, E. M. (2025). *Rot, rage and blame: A qualitative IPA exploration of identity development and experiences of self-identified incels*. *Current Psychology*, 44(5), 3082–3101. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07335-8>
- Pettersson, K., Marveggio, M. D., Callaghan, P., & Augoustinos, M. (2025). *Fatalism, evolution, and interpersonal attractiveness: Psychological theories and emotions in incels' constructions of ingroup identity and outgroup hate*. *European Journal of Social Psychology*, 55(2), 342–356. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3145>
- Pinel, E. C. (2018). Existential isolation and I-sharing: Interpersonal and intergroup implications. *Current Opinion in Psychology*, 23, 84–87. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.01.002>
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151–161. <https://doi.org/10.1177/0146167201272002>
- Rodger, E. (2014). *My twisted world: The story of Elliot Rodger* [Manuscript]. [DocumentCloud](#)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rousis, G. J., O'Donnell, A. T., Turner, R. N., & McAuley, E. (2024). *Behind the blackpill: Self-verification and identity fusion predict endorsement of violence against women in incel communities*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(10), 1456–1472. <https://doi.org/10.1177/01461672231207954>

- Scaffidi Abbate, C., Rapacciuolo, F., & Miceli, S. (2024). *Well-being, self-esteem and temporal perspective in incels: An Italian study*. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2), Article 358. <https://doi.org/10.3390/jcm13020358>
- Scaptura, M. N., & Boyle, K. M. (2020). Masculinity threat, "incel" traits, and violent fantasies among heterosexual men in the United States. *Feminist Criminology*, 15(3), 278–298. <https://doi.org/10.1177/1557085119896415>
- Scotto di Carlo, G. (2023). *An analysis of self-other representations in the incelsphere: Between online misogyny and self-contempt*. *Journal of Language Aggression and Conflict*, 11(2), 254–279. <https://doi.org/10.1075/jlac.00074.sco>
- Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2022). *Involuntary celibacy: A review of incel ideology and experiences with dating, rejection, and associated mental health and emotional sequelae*. *Current Psychiatry Reports*, 24(12), 731–740. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01382-9>
- Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2023). *One is the loneliest number: Involuntary celibacy (incel), mental health, and loneliness*. *Current Psychology*, 43(18), 16639–16653. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04275-z>
- Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2024). *An exploratory study of incels' dating app experiences, mental health, and relational well-being*. *The Journal of Sex Research*, 61(7), 1001–1012. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2249775>
- Swann, W. B., Jr. (1990). *To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification*. En E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 408–448). Guilford Press.
- van Dijk, T. A. (1995). Discourse semantics and ideology. *Discourse & Society*, 6(2), 243–289. <https://doi.org/10.1177/0957926595006002006>
- Weldon, S. L., Lusvardi, A., Kelly-Thompson, K., & Forester, S. (2023). *Feminist waves, global activism, and gender violence regimes: Genealogy and impact of a global wave*. *Women's Studies International Forum*, 99, 102781. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2023.102781>
- Willer, R., Rogalin, C. L., Conlon, B., & Wojnowicz, M. T. (2013). *Overdoing gender: A test of the masculine overcompensation thesis*. *American Journal of Sociology*, 118(4), 980–1022. <https://doi.org/10.1086/668417>

Witt, T. (2020). “*If I cannot have it, I will do everything I can to destroy it*”: The canonization of Elliot Rodger: ‘Incel’ masculinities, secular sainthood, and justifications of ideological violence. *Social Identities*, 26(5), 675–689.  
<https://doi.org/10.1080/13504630.2020.1787132>

## Apéndice

### Anexo A1:

#### *Ecuaciones de Búsqueda*

Base de datos	Plataforma	Ecuación de búsqueda	Filtros aplicados	n
PubMed	NLM	("incel*[Title/Abstract] OR "involuntary celibate*[Title/Abstract] OR "involuntary celibacy"[Title/Abstract] OR "manosphere"[Title/Abstract] OR "black pill*[Title/Abstract] OR "blackpill*[Title/Abstract] OR "incel ideology"[Title/Abstract] OR "incel forum*[Title/Abstract]) AND ("Self Concept"[MeSH] OR "self-esteem"[Title/Abstract] OR "self-worth"[Title/Abstract] OR "self-concept"[Title/Abstract] OR "mate value"[Title/Abstract] OR "self-attribute*[Title/Abstract] OR "negative self-concept"[Title/Abstract]) OR ("Social Identification"[MeSH] OR "social identity"[Title/Abstract] OR "group identity"[Title/Abstract] OR "identity fusion"[Title/Abstract] OR "identity formation"[Title/Abstract] OR "identity development"[Title/Abstract] OR "identification"[Title/Abstract])	Idioma: español, inglés. Temporalidad: 2020 – 2026 Acceso: texto completo.	108

PsycINFO	EBSCOhost	<p>(TI("incel*" OR "involuntary celibate*" OR "involuntary celibacy" OR "manosphere" OR "black pill*" OR "blackpill*" OR "incel ideology" OR "incel forum*") OR AB("incel*" OR "involuntary celibate*" OR "manosphere" OR "black pill*"))</p> <p>AND</p> <p>((DE "Self-Esteem" OR DE "Self-Perception" OR TI("self-esteem" OR "self-worth" OR "self-concept" OR "mate value" OR "self-evaluation") OR AB("self-esteem" OR "self-worth" OR "mate value"))</p> <p>OR</p> <p>(DE "Social Identity" OR DE "Group Identity" OR DE "Identity Formation" OR TI("identity fusion" OR "social identity" OR "group identity" OR "identity development" OR "social identification") OR AB("identity fusion" OR "social identity" OR "group identity"))</p>	<p>Idioma: español, inglés.</p> <p>Temporalidad: 2020 – 2026.</p> <p>Tipo: artículo empírico no experimental revisado por pares.</p> <p>Acceso: texto completo.</p>	104
Scopus	Elsevier	<p>TITLE-ABS-KEY(("incel*" OR "involuntary celibate*" OR "involuntary celibacy" OR "manosphere" OR "black pill*" OR "blackpill*" OR "incel ideology" OR "incel forum*"))</p> <p>AND</p> <p>TITLE-ABS-KEY(("self-esteem" OR "self-worth" OR "self-concept" OR "mate value" OR "self-attribute*" OR "self-evaluation" OR "negative self-concept" OR "social identity" OR "group identity" OR "identity fusion" OR "identity formation" OR "identity development" OR "social identification" OR "identification"))</p>	<p>Idioma: español, inglés.</p> <p>Temporalidad: 2020 – 2026</p> <p>Tipo: artículo empírico no experimental</p> <p>Acceso: texto completo.</p>	213

**Anexo A2:**

DECLARACIÓN USO DE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL  
GENERATIVA

Título del trabajo: PERTENECER PARA HUNDIRSE: AUTOESTIMA E IDENTIDAD *INCEL*  
EN UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Autor/a: DIANA CAROLINA LLAVONA PORCELLA

DNI/Alumno/a: 07287441Y

Nombre del Director/a de TFM: PEDRO MARIA RUIZ DE ASSIN-VARELA

Nombre del Máster: Máster en Psicología General Sanitaria

Coordinador/a de TFM:

Mediante la presente, declaro que en la elaboración del trabajo arriba indicado he utilizado herramientas de Inteligencia Artificial Generativa en las siguientes fases (marcar y describir):

Búsqueda y localización de bibliografía: Se empleó ChatGPT (OpenAI) como herramienta de apoyo en dos tareas auxiliares del proceso: la identificación de palabras clave y terminología equivalente para la construcción de las ecuaciones de búsqueda en cada base de datos y la recuperación a texto completo de referencias identificadas durante el cribado. Su uso se limitó a

estas funciones instrumentales y no intervino en el análisis, la síntesis ni la interpretación de los resultados.

☑ Resumen/ayuda para comprensión de textos: ChatGPT (OpenAI) y Gemini (Google) se emplearon como herramientas de apoyo para la comprensión de terminología especializada relacionada con la temática de la revisión, así como para la clarificación de conceptos metodológicos relevantes para el desarrollo del trabajo. Su uso se circunscribe a estas funciones de consulta y no intervino en el análisis, la síntesis ni la interpretación de los resultados.

☑ Organización/estructura del trabajo: Claude (Anthropic) se empleó como herramienta auxiliar en la fase inicial de organización del trabajo, concretamente para orientar la estructuración del apartado de introducción y valorar posibles formas de ordenar la presentación de los contenidos, así como para proponer una organización de los resultados en ejes temáticos de análisis.

☑ Revisión ortográfica/estilo: Grammarly se empleó como herramienta de revisión ortográfica y gramatical a lo largo del proceso de redacción del trabajo.

☑ Generación de texto (fragmentos): ChatGPT (OpenAI) y Claude (Anthropic) se emplearon puntualmente para la generación de formulaciones preliminares de ideas, que sirvieron como punto de partida para la reflexión y el desarrollo propio de determinados apartados. En ningún caso el texto generado fue incorporado directamente al trabajo sin una reelaboración sustancial por parte de la autora.

☑ Otros (Recopilación de Datos): Claude (Anthropic) se empleó de manera auxiliar para apoyar la extracción inicial de determinados datos posteriormente incorporados a las tablas metodológicas del trabajo. Dicha extracción tuvo un carácter preliminar y orientativo, y en ningún caso sustituyó la revisión directa de las fuentes originales por parte de la autora, quien verificó y completó toda la información extraída a partir de los artículos primarios.

Para garantizar la veracidad de la información obtenida mediante herramientas de inteligencia artificial, toda la información generada por ChatGPT (OpenAI), Claude (Anthropic) y Gemini (Google) fue empleada exclusivamente como apoyo auxiliar. Cada idea, formulación o dato sugerido por estas herramientas fue revisado, contrastado y verificado por la autora mediante la

consulta de fuentes primarias, bases de datos científicas y bibliografía académica especializada. Su uso quedó circunscrito a funciones instrumentales de apoyo: la organización inicial de ideas, la comprensión de terminología especializada, la identificación de posibles palabras clave, la revisión ortográfica, la estructuración de apartados y la extracción preliminar de algunos datos. En todos los casos, la selección definitiva de la información, la interpretación de los resultados y la redacción del trabajo fueron realizadas por la autora, con la supervisión y orientación del tutor. La inteligencia artificial actuó únicamente como herramienta complementaria de apoyo, sin intervenir en las decisiones analíticas e interpretativas del trabajo.

Declaración de veracidad:

Firmo y certifico que la información procedente de herramientas de IA ha sido verificada por mí mediante consulta de fuentes académicas primarias y que el texto final incorpora un trabajo de redacción, síntesis y reflexión personal.

Firma del/a alumno/a: Diana Carolina Llavona Porcella

Fecha: 15/06/2026

