

Hay una herramienta contra bulos y ‘conspiranoias’: el pensamiento crítico

El método se inventó en Grecia hace dos milenios. Consiste en someter opiniones y afirmaciones, incluidas las nuestras, a múltiples exámenes de refutación

ESCUCHAR EL ARTÍCULO | 7 min. i



Una manifestante en la Gran Vía de Madrid lleva un cartel contra las vacunas el 24 de junio de 2023.
DAVID CANALES (SOPA IMAGES / LIGHTROCKET / GETTY IMAGES)

ARASH ARJOMANDI

22 JUN 2026 - 05:30 CEST

🔗 f X ↻ 35 🗨

Añadir EL PAÍS en Google

En España un 22% de la gente duda de que los humanos llegaran a la Luna, un 28% cree que la Tierra ha sido visitada por extraterrestres y que los gobiernos lo ocultan, y un 5% aún piensa que la Tierra es plana, [según un estudio de la Fundación BBVA](#).

Muchos están convencidos de que [las regularizaciones de inmigrantes](#) dan automáticamente nacionalidad, derecho a voto, ayudas masivas o forman parte del gran reemplazo para sustituir, gradualmente, a la población europea.

MÁS INFORMACIÓN

‘Conspiralandia’ está en ebullición, ¿cómo ponemos freno a las teorías de la conspiración?

Una parte de la sociedad cree que la ONU, [la Agenda 2030](#) y las políticas contra el cambio climático esconden un plan para imponer una dictadura global, quitar la propiedad privada o controlar a la población.

Y otros difunden que [las vacunas](#) contra la covid han provocado turbocáncer, es decir, tumores repentinos y acelerados. O que las vacunas infantiles causan autismo.

¿Cómo debemos afrontar, los ciudadanos normales que no somos expertos en tales materias, este tipo de opiniones? ¿Qué instrumento tenemos a nuestro alcance para examinar si son verdad o desinformación?

La herramienta tiene un nombre y se inventó en Grecia hace dos milenios y medio: [el pensamiento crítico](#). Consiste en someter todas las opiniones a múltiples exámenes de refutación para ver si hay hechos que las desmientan. Ello implica, en la práctica, que debemos dar por buenas solo aquellas afirmaciones que ofrezcan la mejor explicación racional y que hayan superado repetidas confrontaciones empíricas.

Pensar críticamente no es, por lo tanto, tener una actitud critica. Esta es destructiva y ve siempre el vaso medio vacío, mientras que el escrutinio crítico es constructivo por naturaleza. De ahí que exija humildad ante lo que ignoramos y considere todas las verdades como provisionales.

Es cierto que —como nos enseñaron Marx, Nietzsche y Freud, los tres maestros de la sospecha— la búsqueda de lo verdadero empieza con la desconfianza hacia las apariencias y las creencias establecidas. Y es cierto que requiere la actitud deconstructiva teorizada por Derrida, es decir, hacer ingeniería inversa sobre las ideas en busca de los posibles ocultamientos o negligencias que haya habido en su proceso de formación. Pero, si uno no quiere caer en el cinismo y la paranoia, debe aplicar la duda mediante un método racional, como bien vio Descartes.

La duda metódica es solo el punto de partida para ir descubriendo, afirmación a afirmación, las verdades que sí superen el filtro de la duda razonable. Pero ¿cómo podemos saber que los que sostienen teorías alternativas (por ejemplo, conspirativas) no están en lo cierto? Al fin y al cabo, nadie es omnisciente ni contiene en su conocimiento toda la realidad; nunca sabemos si nos falta alguna información decisiva que demostraría la verdad de esas otras explicaciones. Por numerosas pruebas que tengamos en apoyo de nuestras creencias, pueden ser perfectamente insuficientes, pues el llamado [sesgo de confirmación](#) hace que retengamos, sobre todo, los hechos que nos dan la razón y pasemos por alto, a menudo, los que refutan nuestra creencia.

La solución pasa por examinar las afirmaciones (las nuestras y las ajenas) a contraluz, es decir, comprobar si han superado todos los intentos que se han hecho para falsarlas. En otras palabras, tenemos que sostener siempre, sobre cualquier asunto, la mejor explicación racional al alcance, con la condición de que ninguna observación empírica (*fact-checking*) [la haya desmentido](#).

Pongamos un ejemplo actual: algunos de los defensores de la política de prioridad nacional se valen de la afirmación “los inmigrantes quitan el trabajo a los españoles”. Pero [este enunciado se refuta](#) con los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística y de la Fundación de Estudios de Economía Aplicada: los efectos de la inmigración sobre el empleo y los salarios de los nativos son insignificantes.

Ninguno de los investigadores, que compiten entre sí buscando datos, ha publicado hallazgos en sentido contrario. Más bien, las cifras encontradas por el Banco de España, y no refutadas por ningún otro informe, muestran que la economía de nuestro país no hubiera crecido tanto en los últimos años sin la incorporación de trabajadores extranjeros.

No es que tengamos que creer ingenuamente todo lo que dicen las fuentes oficiales, pero sí invertir la carga de la prueba y transferirla a los negacionistas y desinformadores. Son ellos quienes deben aportar datos observados y contrastados que desmonten nuestra explicación. Pues “la justificación más segura de una creencia”, [así lo resume Karl Popper](#), “reside en los fracasos de nuestros intentos por refutarla”.

Al conspirativo o divulgador de opiniones virales hay que hacerle una pregunta elemental: “Si tú has tenido acceso a esa verdad oculta que supuestamente desmiente mi explicación, ¿cómo es que ninguno de los profesionales que se contrastan entre sí ha dado con tu hallazgo?”.

Si su respuesta es “porque están todos comprados”, entonces quiere decir que desea [evadir la confrontación racional y plural](#), e imponer dogmáticamente sus propias opiniones a la realidad en lugar de someter estas a los hechos confrontados. El contraste público solo es posible en sociedades abiertas y plurales como la nuestra, en las que los profesionales compiten entre sí, no para confirmar lo que dicen sus colegas, sino precisamente para hallar datos empíricos que los refuten. La confrontación abierta y plural es la actitud humana más racional: constituye “el intento consciente por hacer que, en nuestro lugar, sean nuestras conjeturas las que se sometan a la lucha por la supervivencia del más apto”, afirma Popper. En otras palabras, permite que mueran nuestras opiniones equivocadas antes de que sus efectos nos maten a nosotros como consecuencia de terraplanismos, pseudociencias y negacionismos que ningunean el cambio climático, los beneficios de las vacunas o el crecimiento económico generado por la inmigración, por poner tres ejemplos.

Pensar críticamente es aún más necesario cuando usamos la inteligencia artificial [o las redes sociales](#). Debemos gestionar autocriticamente lo que nos muestran los algoritmos haciendo fitness mental: vigilar continuamente nuestros sesgos cognitivos y no dejar que operen soterradamente. A modo de ejemplo, debemos evitar juzgar por estereotipos, eludir dar más crédito a lo que dicen los que piensan como nosotros, rechazar, si va en contra de las evidencias, lo que nos es emocionalmente más familiar aunque estemos comprometidos con ello.

Fue Heidegger quien nos hizo ver que salir de una vida inauténtica para acceder a una existencia propia requiere desoír lo que se dice acríticamente en el espacio público. En este se repiten las habladurías impersonales, sin ser de nadie en particular, sino de otros en las redes, en los *podcasts* o en las sobremesas: se comenta, se dice, se piensa, se cree... Es la fuerza del alma, esa facultad de agencia personal que todos tenemos en nuestro interior, la que, si está nutrida y fortalecida, puede hacernos de escudo y contrarrestar las ideas o productos que nos quieren vender los algoritmos.

De ahí que toda crítica racional deba conllevar también una crítica social. En la estela de [la mítica Escuela de Fráncfort](#) del siglo pasado, debemos tratar de identificar las promesas de libertad y progreso que se nos han dado, pero que se han incumplido o se han traicionado, y proponer en su lugar teorías críticas que sean transformadoras.