EDICIONES COMPLUTENSE

Estudios sobre el **Mensaje Periodístico**
ISSN-e: 1988-2696

ENSAYOS *EMP*

La paradoja posmoderna: libertad de expresión y pánico moral

Núria Almiron
Universitat Pompeu Fabra

Núria Almiron es catedrática de ética y economía política de la comunicación del Departamento de Comunicación en la Universidad Pompeu Fabra (UPF). Sus principales áreas de investigación combinan la ética y la economía política de la comunicación —en especial los grupos de interés y la comunicación persuasiva»— con los estudios críticos sobre animales, el medioambiente, la defensa animal y la ética interespecie. Es también co-directora del UPF-Centre for Animal Ethics y coordinadora del Proyecto de investigación PESTS (Influence, Governance, and Narratives: Interest Groups and Policy Dynamics Shaping the Discourse on 'Invasive Species' and 'Pests').

https://dx.doi.org/10.5209/esmp.109921

ES **Resumen.** Este ensayo sostiene que la restricción de la libertad de expresión en nombre de la protección frente al odio, la polarización o la violencia refleja un clima de pánico moral que debilita la democracia. El texto recuerda, en primer lugar, que la defensa de la libertad de expresión no pertenece a ninguna ideología concreta, sino que forma parte de una tradición antiautoritaria destinada a limitar el poder. En segundo lugar, analiza cómo los enfoques posmodernos dominantes han contribuido a deslegitimar esta libertad mediante la ampliación progresiva de conceptos como daño, violencia y seguridad, así como mediante una comprensión reduccionista del conflicto social. En tercer lugar, examina críticamente los dos principales argumentos utilizados para justificar nuevas restricciones: que ciertos discursos causan violencia y que limitar la expresión es un mal necesario para proteger la democracia. Frente a ello, el ensayo sostiene que no es posible limitar la libertad de expresión sin erosionar la democracia y que la apelación a conceptos difusos como el «odio» opera esencialmente como un mecanismo de alarma social que genera miedo, desincentiva la crítica pública y, en última instancia, debilita el control democrático del poder —lo que, lejos de proteger a los ciudadanos, aumenta su vulnerabilidad—.
Palabras clave: Libertad de expresión, pánico moral, discurso de odio, democracia, censura.

ENG The postmodern paradox: freedom of expression and moral panic

Abstract. This essay argues that the restriction of freedom of expression in the name of protection against hate, polarization, or violence reflects a climate of moral panic that weakens democracy. The text first recalls that the defence of freedom of expression does not belong to any specific ideology, but forms part of an anti-authoritarian tradition aimed at limiting power. Second, it analyses how dominant identity-based approaches have contributed to delegitimizing this freedom through the expansion (or concept creep) of notions such as harm, violence, and safety, as well as through a reductionist understanding of social conflict. Third, it critically examines the two main arguments used to justify new restrictions: that certain discourses cause violence and that limiting expression is necessary to protect democracy. In response, the essay maintains that it is not possible to limit freedom of expression without eroding democracy, and that appeals to vague concepts such as “hate” function as a social alarm mechanism that generates fear, discourages public criticism, and ultimately weakens democratic oversight of power—thereby increasing citizens’ vulnerability rather than protecting them.
Keywords: Freedom of Expression, Moral Panic, Hate Speech, Democracy, Censorship.

Cómo citar: Almiron, N. (2026). La paradoja posmoderna: libertad de expresión y pánico moral. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico, 32*(3), 743-751. https://dx.doi.org/10.5209/esmp.109921

En 2025, el primer ministro laborista del Reino Unido, Keir Starmer, afirmaba algo tan evidente como que la pedofilia y la incitación al suicidio no forman parte de la libertad de expresión (Reuters, 2025). Sin embargo, asociaba las tres cosas y sostenía que debían distinguirse —algo confuso, ya que esa distinción está claramente establecida tanto en el plano legal como en el social—. En España, a principios de 2026, el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, proponía «recuperar el control de la gobernanza digital y de las redes sociales para que sean un espacio sano y democrático» y anunciaba la creación de un sistema de rastreo, cuantificación y trazabilidad para establecer una «Huella de Odio y Polarización» («Hodio»), y así «retirar» contenidos que atenten contra la legalidad o sean considerados de odio (Gobierno de España, 2026; Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, 2026). En Francia, en fechas similares, Emmanuel Macron afirmaba con crudeza que ni siquiera estaba a favor de la libre expresión sino de los «algoritmos libres», porque «la libertad de expresión es pura mierda [*pure bullshit*] si nadie sabe cómo se le guía a través de ella» (Herrero, 2026). Años antes, Ursula von der Leyen ya había impulsado iniciativas para regular y restringir el odio en las redes sociales a nivel de la Unión Europea, con el argumento de que «el odio es odio, y nadie debería tener que soportarlo» (von der Leyen, 2020).

La tendencia que reflejan estos ejemplos no es nueva, pero sí resume con claridad el marco mental que la sustenta. En primer lugar, la idea de que las autoridades, o quienes estas designen, están legitimadas para decidir qué puede decirse y qué no. En segundo lugar, la asociación entre libertad de expresión y determinadas conductas delictivas, como si formaran parte de un mismo continuo. En tercer lugar, la concepción de una sociedad que necesita ser guiada respecto de lo que opina. Y, por último, la presuposición de que categorías como el «discurso de odio» pueden identificarse de manera objetiva y sin riesgo de ser instrumentalizadas.

Todas estas premisas son, cuando menos, problemáticas. Asumen que cualquier actor con poder para decidir sobre el discurso público actuará de forma neutral, sin anteponer sus propios intereses a los de la sociedad. Pretenden proteger la libertad de expresión mediante la vigilancia y fiscalización del discurso público, asociando su ejercicio a una lógica de sospecha y posible sanción, obviando el profundo efecto inhibidor que ello genera sobre la expresión legítima de ideas. Infantilizan a la ciudadanía al asumir una concepción paternalista de los ciudadanos como sujetos que requieren tutela frente a las ideas, en lugar de ser agentes autónomos capaces de deliberar por sí mismos. Y convierten una categoría tan vaga como el odio en un criterio aparentemente técnico de intervención, ocultando su carácter inevitablemente subjetivo y desplazando al terreno de lo supuestamente objetivo lo que no deja de ser una intervención ideológica.

No niego la existencia del odio ni la de discursos discriminatorios, excluyentes o denigratorios. Por supuesto que existen y que son indeseables. Lo que resulta sorprendentemente ingenuo es pensar que, a partir de las premisas anteriores, la calidad del discurso público pueda mejorar. De hecho, sostengo precisamente lo contrario: este marco mental no solo no soluciona el problema, sino que es parte del problema.

No hacen falta teorías complejas para comprender hasta qué punto la libertad de expresión es crucial para las sociedades democráticas. Basta observar que una de las primeras medidas que adopta cualquier régimen autoritario es restringirla o suprimirla. Si algo caracteriza al autoritarismo, adopte la forma que adopte, es la supresión sistemática del debate libre y la persecución de la disidencia ideológica en nombre del bien común. La conquista moderna del principio de la libertad de expresión emerge precisamente en contextos de lucha contra ese autoritarismo, particularmente el estatal, monárquico o religioso.

En este artículo defiendo tres ideas. La primera es que la libertad de expresión no pertenece ni a la izquierda ni a la derecha política, sino que forma parte de una tradición antiautoritaria que puede estar presente —o ausente— en ambos lados del espectro político. La segunda es que las actuales dinámicas restrictivas, especialmente en determinados sectores de la izquierda posmoderna[1], están sostenidas por un clima de pánico moral que hace socialmente aceptables medidas difíciles de justificar en democracia. La tercera es que limitar la libertad de expresión más allá del principio del daño directo no solo no protege mejor a la sociedad, sino que perjudica al bien común y debilita el propio funcionamiento democrático.

Como dijo George Orwell (1945/2021): «Si la libertad significa algo, es el derecho a decirle a la gente lo que no quiere oír». La libertad de expresión no es un lujo reservado a las ideas complacientes, sino el derecho a formular lo impopular, lo ofensivo o incluso lo perturbador. Sin esa capacidad de desafiar, incomodar o cuestionar consensos asentados, la libertad de expresión se vacía de contenido y se transforma en una herramienta al servicio del poder, justo aquello contra lo que nació.

Raíces democráticas y antiautoritarias de la libertad de expresión

Los antecedentes modernos de la libertad de expresión conciben de forma clara esta libertad como el derecho a expresar opiniones sin restricciones por parte de las autoridades. John Milton, en *Areopagitica* (1644), criticó la censura previa y defendió que la verdad necesita confrontación, porque solo emerge del debate abierto entre ideas. John Locke, en *A Letter Concerning Toleration* (1689), sostuvo que el Estado no debía tener autoridad sobre la conciencia individual. Voltaire, en *Traité sur la tolérance* (1763), reaccionó contra la persecución religiosa y defendió que nadie puede estar seguro de poseer la verdad absoluta. Y John Stuart Mill y Harriet Mill, en *Sobre la libertad* (Mill, 1859), formularon la defensa clásica más influyente del derecho a la libre expresión: incluso las opiniones falsas deben poder expresarse, porque censurarlas impide el progreso intelectual y

1 Por «izquierda posmoderna» me refiero aquí a la corriente de pensamiento de izquierdas que, desde finales del siglo XX, ha desplazado su eje central desde la explotación económica y el universalismo hacia las jerarquías culturales e identitarias, priorizando la política de la identidad por encima de la igualdad universal.

moral de la sociedad y presupone una infalibilidad que nadie posee.

En todos estos autores, y de forma especialmente clara en Mill, encontramos los fundamentos de lo que hoy entendemos por libertad de expresión: la idea de que la libertad de pensamiento y su expresión son necesarias para una sociedad mejor, y de que las autoridades no solo deben tolerarlas, sino abstenerse de interferir en ellas. En síntesis, que las ideas no se mejoran mediante la censura o la imposición, sino a través del debate abierto.

Por otro lado, la ideología de los impulsores clásicos de la libertad de expresión difícilmente puede reducirse al binarismo ideológico que polariza hoy a la sociedad. Su espectro ideológico es amplio y heterogéneo y muestra que la defensa de la libertad de expresión nace como una limitación del poder autoritario, no como patrimonio exclusivo de una familia ideológica concreta. Esta defensa ha sido reivindicada desde tradiciones republicanas, liberales, ilustradas y reformistas muy diversas. No es una idea de izquierdas ni de derechas, sino una herramienta frente al abuso del poder.

Esto se observa también en la historia política. La absolución de John Peter Zenger —un editor procesado por criticar al gobernador colonial— en 1735 en Estados Unidos se convirtió en símbolo de la libertad de criticar al gobierno. La Primera Enmienda estadounidense limitó expresamente la capacidad del poder para restringir la expresión. La Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano en Francia consagró la libertad de expresión en el contexto de una revolución antimonárquica y antiaristocrática. Y en España, la Constitución de Cádiz de 1812 rompió con el Antiguo Régimen e incluyó una defensa clara de esta libertad. En todos estos casos, y otros, la defensa de la libertad de expresión proviene de tradiciones ideológicas diversas y, en ocasiones, ni siquiera responde a ideologías, como en el caso del editor Zenger (Kluger, 2016). Lo que une a estas defensas no es su ubicación en un supuesto espectro político fijo, sino su oposición al poder autoritario.

Ya en el siglo XX, es cierto, la izquierda política lideró en gran medida muchas reivindicaciones a favor de la libertad de expresión, especialmente desde posiciones de oposición. Movimientos socialistas, anarquistas y sectores de la izquierda liberal reclamaron este principio como condición necesaria para defender y ampliar derechos políticos y sociales. Pero cuando movimientos revolucionarios de izquierda llegaron al poder, como ocurrió en la Unión Soviética, China o Cuba, la libertad de expresión se convirtió rápidamente en una de las primeras víctimas.

Del mismo modo, también ha habido defensas sólidas de la libertad de expresión desde posiciones conservadoras o libertarias —como reflejan tanto la jurisprudencia del Tribunal Supremo de Estados Unidos como influyentes corrientes del liberalismo económico del siglo XX (BCJ, 2025; Friedman, 1962; Hayek, 1960; Rosenberg, 2023).

En resumen, la libertad de expresión ha surgido y se ha fortalecido históricamente en contextos de conflicto, cuando las ideas chocan con limitaciones o resistencias. No obedece al binarismo político derecha/izquierda, sino que forma parte de tradiciones liberales antiautoritarias y responde a la necesidad de contrarrestar las dinámicas naturales del poder.

Por eso, cuando determinadas corrientes de la izquierda contemporánea promueven restricciones desde posiciones institucionales, es decir, de poder, no estamos ante una anomalía, sino ante una manifestación más de una dinámica recurrente: el poder tiende a preservar y ampliar su capacidad de control. Sin embargo, el hecho de que sea una dinámica recurrente no la vuelve menos inquietante. Al contrario, cuando estas restricciones se formulan en nombre del progreso, la inclusión y la justicia social, la paradoja resulta especialmente chocante.

El pánico moral de la izquierda identitaria

La invocación actual a la restricción de la libertad de expresión se hace hoy principalmente en nombre de la justicia social y la protección de los grupos vulnerables, desde determinados sectores que se presentan como progresistas. Esta restricción implica aceptar que se limite un derecho considerado privilegiado —el de expresar opiniones— para priorizar los derechos de grupos desfavorecidos, cuyas necesidades se perciben como más básicas y urgentes (evitar la discriminación, la exclusión o el daño material). En esa jerarquía, estos últimos se sitúan por encima de la libertad de expresión, entendida precisamente como un derecho menos esencial o secundario en contextos de desigualdad. Más adelante sostendré que es un error considerar la libertad de expresión como un derecho subordinable de este modo. Aquí quiero señalar algo previo: este ánimo de restricción no surge tanto de un razonamiento ético como de un marco ideológico que se apoya en una retórica que genera pánico moral.

Es innegable que muchos colectivos humanos han sufrido a lo largo de la historia tratos discriminatorios y opresivos, y que esas injusticias han dado lugar a reclamaciones legítimas y necesarias. También es un hecho que han sido a menudo los sectores reformistas progresistas quienes han alzado la voz con mayor intensidad frente a esas injusticias. Pero de esta realidad no se desprende automáticamente que la solución pase por restringir libertades generales para proteger a grupos específicos. De hecho, todo indica que este enfoque está conduciendo a una regresión democrática que ya ha sido señalada por autores procedentes de la propia izquierda (al-Gharbi, 2024; Campbell y Manning, 2018; Doyle, 2022; Lukianoff y Haidt, 2019; Mounk, 2023). Esta regresión ha sido explicada por estos autores a partir de cuatro grandes desplazamientos:

El primero es normativo. Una parte considerable de la izquierda ha pasado de defender un universalismo basado en la igualdad de los individuos y en valores comunes a concebir la sociedad como un conjunto de grupos definidos por categorías como raza, género u orientación sexual. Mientras que la izquierda tradicional aspiraba a superar esas divisiones y ampliar el círculo de la empatía, la izquierda identitaria tiende a considerarlas centrales e irreductibles, y promueve políticas que tratan a las personas no tanto por su conducta individual como por su pertenencia grupal. Es lo que Mounk (2023) denomina el «separatismo progresista» de la «trampa identitaria». Este enfoque se presenta como una versión más avanzada del progresismo, y su intención es buena: corregir desigualdades estructurales. Pero

en la práctica supone una regresión hacia una lógica premoderna y tribal, basada en jerarquías grupales, en lugar de avanzar hacia una sociedad de individuos iguales en dignidad y derechos.

Como resulta evidente, esta fragmentación debilita la cohesión social y desplaza el foco desde la deliberación a la confrontación. En este contexto, la libertad de expresión deja de concebirse como un derecho universal y pasa a entenderse de forma diferenciada según la posición del hablante o del receptor. Lo que unos pueden decir o cuestionar no se considera necesariamente legítimo para otros. Así, el debate público se reduce y se vuelve más vulnerable a restricciones justificadas en función de la identidad atribuida a quien habla.

Este marco mental identitario bebe profundamente del postmodernismo y, muy especialmente, de Michel Foucault (2013) y su rechazo a las metanarrativas universales. Sin embargo, Foucault habría considerado muy probablemente esta construcción identitaria como otra modalidad de poder-discurso que esencializa identidades, algo ajeno a su pensamiento, que combatía todo esencialismo y nunca situó las identidades como eje político central[2].

El segundo desplazamiento es epistémico. El marco mental de la política identitaria también se nutre del postcolonialismo y de la teoría crítica de la raza, con su énfasis en la permanencia estructural de la opresión. Sin embargo, la izquierda identitaria ha generado versiones notablemente simplificadas y distorsionadas de teorías que, en origen, eran sofisticadas y útiles. Por ejemplo, la teoría del punto de vista situado, que surgió como una crítica valiosa a la supuesta neutralidad del conocimiento, ha sido reinterpretada como la imposibilidad de comprensión mutua entre grupos y como la superioridad moral inherente de los oprimidos. Del mismo modo, la crítica a la apropiación cultural, originalmente vinculada al expolio colonial y a la explotación, se ha convertido en una censura amplia de cualquier adopción cultural por parte de miembros de grupos considerados dominantes, incluso cuando se realiza con respeto.

La libertad de expresión se ve directamente afectada por estas reinterpretaciones porque el intercambio abierto de argumentos pierde legitimidad como vía para el conocimiento. Si se asume que no es posible comprender al otro o que determinadas posiciones son, por definición, moralmente superiores e incuestionables, el debate deja de ser un espacio de contraste y se convierte en un terreno restringido, donde algunas voces quedan desautorizadas de partida.

El tercer desplazamiento es moral. Se ha producido una inflación conceptual del significado de términos como seguridad, daño, violencia o trauma. La seguridad ha pasado de referirse principalmente a la integridad física a incluir la llamada seguridad emocional; el daño o la violencia se han ampliado hasta incluir expresiones simbólicas, microagresiones e incluso silencios; y el trauma se aplica con creciente frecuencia a situaciones de estrés o malestar cotidiano. Este desplazamiento no es meramente terminológico: refleja una nueva sensibilidad moral en la que el malestar emocional adquiere un estatus central y redefine los límites de lo aceptable.

De nuevo, la perspectiva identitaria reinterpreta conceptos analíticamente útiles —como violencia estructural, violencia cultural o violencia simbólica— de forma que diluye su precisión analítica original. Mientras que en Galtung (1969, 1990) o Bourdieu (2013) servían para describir mecanismos objetivos de opresión arraigados en las estructuras sociales, económicas o simbólicas, el uso identitario tiende a subjetivarlos y a convertir casi cualquier expresión, opinión discrepante o malestar emocional en una forma de violencia. Este desplazamiento también supone que el conflicto se gestiona crecientemente mediante la intervención de autoridades externas, en lugar del debate directo, y se refuerzan dinámicas de sanción moral del disenso.

El impacto sobre la libertad de expresión de todo ello es significativo: al amplificarse estos conceptos, aumenta el número de discursos considerados problemáticos, se favorece la autocensura y se reduce todavía más el espacio para el desacuerdo. El debate deja de entenderse como una herramienta para gestionar el conflicto y pasa a percibirse como un riesgo que debe ser controlado.

El cuarto desplazamiento afecta a la interpretación del conflicto social. La existencia de relaciones de dominación y situaciones de opresión —reales, bien estudiadas y que deben ser combatidas— ha dado paso a una lectura simplificada y binaria de la sociedad, en la que todo se reduce a la dicotomía opresores-oprimidos. Esta polarización moral disminuye la complejidad de las relaciones sociales, atribuye posiciones morales fijas a los individuos según su pertenencia grupal y dificulta la comprensión mutua, al interpretar cualquier desacuerdo no como una diferencia de perspectivas, sino como una manifestación de dominación.

Así, en este marco mental, el desacuerdo deja de ser un elemento legítimo y necesario en una sociedad plural para convertirse no solo en un riesgo, sino también en algo inherentemente sospechoso, asociado a la ignorancia, la mala fe o la complicidad con la opresión. El debate se transforma así en un juicio moral binario: o se acepta plenamente este marco interpretativo reduccionista o se es considerado cómplice del daño.

Desde mi punto de vista, esta manera de concebir el conflicto —junto con los desplazamientos normativo, epistémico y moral descritos— refleja una dinámica profundamente anclada en el miedo y que, al mismo tiempo, lo reproduce. Lejos de fomentar empatía o respeto mutuo, el paradigma identitario alimenta la suspicacia, la aversión y la polarización. En definitiva, sostengo que está anclado en un pánico moral de carácter posmoderno.

El pánico moral, según Stanley Cohen (2011), se caracteriza por una reacción social desproporcionada y amplificada ante una supuesta amenaza a los valores o a la seguridad de la sociedad. En su versión identitaria posmoderna, esta amenaza no es externa y visible, sino interna, difusa y considerada prácticamente como imposible de erradicar. Cuando cualquier interacción puede interpretarse como violencia simbólica, cuando la discriminación se entiende como un rasgo permanente e inevitable y cuando la

2 Para una discusión de esta inversión paradójica de las ideas de Foucault en el discurso identitario de una determinada izquierda, ver Doyle (2022) y Mounk (2023).

comprensión mutua entre grupos se considera estructuralmente imposible, la amenaza se vuelve permanente. Además, al vincular el estatus moral más a la vulnerabilidad que a la resiliencia, la propia vulnerabilidad se convierte en un elemento indispensable para dar sentido y legitimidad al marco identitario. Se genera así una espiral permanente de alarma.

En este contexto, resulta comprensible que la libertad de expresión deje de ser un principio central para convertirse en un valor negativo, percibido a menudo como herramienta de dominación de los grupos privilegiados. Y al equipararse el discurso con una posible forma de violencia, cualquier expresión que cuestione o incomode el relato dominante puede ser considerada dañina y, por tanto, legítimamente restringida en nombre de la protección.

Paradójicamente, un paradigma que afirma combatir el odio y la polarización termina produciendo un efecto perverso: al estar anclado en el miedo y la aversión, erosiona las condiciones necesarias para gestionar los desacuerdos de forma generosa, dialogante y compasiva. Esta es al menos mi interpretación de por qué, en las democracias contemporáneas, la libertad de expresión está, en mayor o menor grado, deslegitimada.

Los argumentos a favor de menos libertad

El paradigma deslegitimador de la libertad de expresión es muy influyente en todo Occidente, donde los argumentos a favor de restringirla para, paradójicamente, protegerla, han ido ganando más y más terreno. Hoy en día, prácticamente todas las democracias occidentales han introducido, en mayor o menor medida, restricciones a la libertad de expresión bajo el pretexto de combatir los discursos de odio y proteger a las minorías y grupos vulnerables[3]. Entre los argumentos más utilizados para justificar estas medidas destacan dos: el argumento de la violencia y el del mal necesario para proteger a la democracia.

El argumento aparentemente más fuerte a favor de restringir la libertad de expresión sostiene que determinados discursos **incrementan la violencia contra colectivos considerados vulnerables o constituyen por sí mismos una forma de violencia**, al menos psicológica. Es un argumento difícil de refutar porque desplaza el debate al terreno moral: si se acepta su premisa, cualquier objeción puede interpretarse como tolerancia hacia el daño, y nadie quiere ser asociado con la indiferencia frente al sufrimiento de los más vulnerables.

Sin embargo, afortunadamente, los seres humanos no somos receptores pasivos que reaccionan de manera automática ante los mensajes. Las teorías conductistas de los efectos de los medios, que concebían la comunicación como un proceso lineal de estímulo y respuesta, hace tiempo que fueron superadas y, de hecho, décadas de investigación sobre la violencia en los medios de comunicación tradicionales no han logrado establecer una relación causal consistente entre la exposición a contenidos violentos y la violencia en la sociedad (Ferguson, 2015; Savage y Yancey, 2008).

En el caso de los llamados discursos de odio en redes sociales, existe un volumen creciente de estudios que muestran correlaciones entre determinados discursos agresivos y actitudes o incidentes violentos (por ejemplo, Cao *et al.*, 2023; Gallacher *et al.*, 2021; Karell *et al.*, 2023; Müller y Schwarz, 2021). Si bien estos estudios solo han logrado establecer relaciones causales de forma puntual y en contextos específicos, la acumulación de evidencia correlacional no es desdeñable. En este contexto, muchas personas pueden legítimamente pensar que cualquier medida potencialmente minimizadora de la violencia es *a priori* bienvenida. Sin embargo, para abordar el vínculo entre discurso y violencia de forma rigurosa conviene tener en cuenta al menos cuatro aspectos.

En primer lugar, la dificultad para establecer relaciones causales directas entre el discurso *online* y la violencia *offline* se debe en gran medida a la complejidad de aislar el efecto del discurso de otros factores, como las tensiones sociales previas, la polarización política o las crisis económicas. Y es que los individuos interpretan, filtran y negocian los mensajes dentro de marcos de sentido complejos, lo que limita la capacidad de los discursos públicos para producir efectos directos y automáticos.

En segundo lugar, en las redes sociales opera un fuerte efecto de autoselección: las personas ya predispuestas a determinados discursos son las más propensas a consumirlos. El discurso rara vez radicaliza desde cero; más bien canaliza y refuerza actitudes preexistentes. En muchos casos, el discurso es tanto reflejo como amplificador de tensiones previas, más síntoma que causa primaria.

En tercer lugar, la experiencia acumulada de las políticas de restricción sugiere una eficacia limitada. Los discursos que se intenta erradicar tienden a desplazarse hacia espacios menos visibles, sin que ello reduzca necesariamente su potencial para alimentar dinámicas de violencia *offline.* La pretensión de eliminarlos aparece, en este sentido, como poco realista.

Y, por último, el coste de la censura es extremadamente alto. Dado su carácter difícilmente acotable y su inevitable componente interpretativo, estas políticas tienden a derivar en aplicaciones arbitrarias y en posibles usos instrumentales con fines políticos —lo cual no resulta sorprendente, pues es difícil sostener que una de las principales herramientas del autoritarismo pueda aplicarse en democracia sin generar dinámicas similares, especialmente cuando ofrece incentivos tan claros para quienes ejercen el poder—.

Todo ello no niega la existencia de correlación entre discursos agresivos y violencia social, sino que contribuye a no simplificar las causas. De hecho, la dificultad de demostrar que la violencia social procede de estos discursos, y no que dichos discursos sean también, o principalmente, un reflejo de esa misma violencia, ha desplazado el debate hacia el supuesto mal inherente del discurso en sí mismo y hacia su impacto psicológico.

3 Por ejemplo, en España, esto se ha materializado mediante la Ley Mordaza (Ley Orgánica 4/2015 y sus reformas), la endurecida regulación de los delitos de odio en el Código Penal y el reciente programa HODIO (Huella del Odio y la Polarización). En el Reino Unido, la Online Safety Act (2023) ha ampliado la capacidad de las autoridades para sancionar contenidos *grossly offensive* en internet. A nivel de la Unión Europea, la Digital Services Act (DSA), junto con leyes nacionales como la NetzDG alemana o la ley francesa contra los contenidos de odio en línea (conocida como ley Avia), obligan a las plataformas a eliminar rápidamente contenidos considerados de odio bajo amenaza de fuertes multas.

Así, estos discursos son también considerados un mal en sí mismos: indeseables porque erosionan el respeto debido a todos los ciudadanos y dañan su dignidad. Sin embargo, las democracias ya cuentan con marcos legales para combatir conductas como la difamación, las injurias, las amenazas o el acoso. Si un discurso resulta efectivamente lesivo para una persona, no es necesario restringir la libertad de expresión, porque ese discurso no queda amparado por ella: constituye un delito.

Por otro lado, confundir el malestar emocional o la ofensa subjetiva con una forma de violencia equiparable a la agresión física representa un salto conceptual peligroso. Si cualquier discurso que genera ansiedad o sensación de exclusión se considera violencia, entonces prácticamente cualquier idea controvertida puede ser censurada, y la libertad de expresión se convierte en un derecho vacío.

Es evidente que el discurso no es neutro. El lenguaje crea categorías, normaliza realidades, legitima relaciones de poder y puede contribuir a reproducir desigualdades (Bourdieu, 2013; Fairclough, 2014; Foucault, 2013; van Dijk, 2008). Reconocer esto es importante. Pero reconocer el poder del lenguaje no equivale a afirmar que las palabras sean, en sí mismas, violencia. La prueba es sencilla: es perfectamente posible cambiar el lenguaje sin que por ello se transformen automáticamente las prácticas o estructuras que generan violencia. El lenguaje puede acompañar, reforzar o legitimar, pero no equivale sin más a la acción violenta.

Del mismo modo, la violencia psicológica real existe, pero no es ejercida por las palabras en sí mismas. Se ejerce a través de acciones, comportamientos u omisiones concretas. Las palabras pueden formar parte de esa violencia, pero no la constituyen por sí solas. Confundir ofensas, críticas u opiniones desagradables con violencia psicológica implica una expansión del concepto de violencia que banaliza su significado.

En suma, las ideas y opiniones, por más indeseables que sean, no constituyen violencia en sí mismas; y cuando dejan de ser mera expresión para convertirse en delitos ya previstos por la ley (incitación a la violencia, difamación, etc.), dejan de estar protegidas. No hace falta invocar a conceptos difusos que dejan un amplio margen para la arbitrariedad y, por lo tanto, la injusticia.

Ahora bien, pese a todas estas limitaciones, es comprensible que muchas personas sigan sintiéndose inclinadas a pensar que cualquier reducción del potencial de violencia en la sociedad constituye un bien. Incluso en ausencia de una relación causal clara o directa, resulta difícil defender que niveles elevados de agresividad verbal, como los que se observan en algunos foros *online*, sean deseables o compatibles con una convivencia democrática saludable. Bajo este enfoque, incluso si la implementación de la restricción resulta inevitablemente imperfecta, podría considerarse un mal menor en la medida en que contribuiría, al menos en principio, a mejorar la calidad democrática.

Este es precisamente el segundo argumento más habitual para defender las restricciones a la libertad de expresión, que son un mal menor porque **no suponen en realidad una limitación del derecho, sino una protección perfectamente compatible con la democracia dado que sus efectos serían limitados y controlados**. Este argumento es, en última instancia, el más importante, dadas las dificultades para demostrar una causalidad relevante entre discursos *online* y violencia *offline*. El problema es que este argumento no se sostiene.

Pretender proteger la democracia limitando un derecho fundamental que resulta esencial para su propio funcionamiento equivale a socavar las bases de aquello que se dice defender. La democracia no es un mero procedimiento de votación. Requiere la posibilidad real de criticar, disentir, debatir, fiscalizar el poder y proponer alternativas. Un derecho que hace posible la deliberación ciudadana sin tutelajes no es un lujo, sino un mecanismo constitutivo de la democracia misma. Restringirlo «para proteger la democracia» es, por tanto, una contradicción en los términos.

Además, una vez se acepta que un derecho esencial para la democracia puede ser limitado en nombre de la propia democracia, se abre la puerta a que cualquier restricción pueda justificarse con el mismo pretexto. El concepto de democracia se vuelve entonces maleable: ya no depende de mecanismos efectivos de control y pluralismo, sino de la voluntad discrecional de quien detenta el poder.

Por otro lado, muchas de las justificaciones actuales para limitar la libertad de expresión descansan sobre el concepto de odio, que es un término intrínsecamente elástico y ambiguo. Cuando este concepto se combina con la tendencia a equiparar cualquier forma de ofensa con la violencia y a otorgar primacía a la subjetividad de quien se siente ofendido por encima del análisis del contenido, la intención y el contexto, se vuelve prácticamente imposible establecer límites claros y consistentes al odio. En este marco, casi cualquier afirmación puede ser calificada como odio según la interpretación subjetiva de quien la recibe.

Todo ello muestra que, una vez se acepta la regulación de opiniones, su aplicación se vuelve impredecible y altamente dependiente de interpretaciones ideológicas. Y es que restringir el discurso no es un acto sin actor. Supone transferir a terceros —políticos, jueces, fiscales, funcionarios, plataformas privadas, expertos— la potestad de decidir qué opiniones merecen ser toleradas y cuáles deben ser sancionadas. Esperar que estos actores ejerzan ese poder con perfecta objetividad y neutralidad es, cuando menos, ingenuo. Toda restricción, por bien intencionada que sea, la aplica alguien concreto, con sus propios marcos interpretativos, incentivos, presiones e intereses.

Por ello, aunque aborrezcan profundamente los discursos agresivos, muchas personas prefieren decidir por sí mismas qué expresiones toleran, en lugar de ceder esa potestad a instituciones o actores externos. Defienden que cada ciudadano debe conservar la responsabilidad última de discernir qué ideas aceptar y cuáles rechazar en el espacio público.

Este principio elemental —que sea cada ciudadano quien decida qué expresiones tolera y cuáles rechaza, sabiendo que, de no ser así, lo harán terceros conforme a su propia agenda e ideología— es de sentido común. Y el sentido común es algo muy sólido, ya que descansa sobre intuiciones colectivas profundas y estables, como muestran numerosos

estudios en psicología moral y cognitiva (Haidt, 2001; Kahneman, 2011; Pinker, 2002). Por eso, su debilitamiento suele requerir marcos de percepción de amenaza o pánico moral que, al activar el miedo, reducen la deliberación y hacen aceptables restricciones que en condiciones normales serían cuestionadas. Al concebir la sociedad como una estructura permanente de dominación y cualquier discrepancia como posible violencia simbólica, se genera una amenaza difusa pero permanente y en apariencia imposible de erradicar, que justifica medidas de excepción permanentes que van en contra del sentido más común.

Solo en este contexto de alarma amplificada, es posible etiquetar cualquier discrepancia o expresión incómoda como una amenaza existencial —reaccionaria, extremista o directamente fascista—. Desde esta lógica se llega a afirmar que los llamados discursos de odio conducen inevitablemente al fascismo, como sucedió con el uso inflamatorio de la radio durante el ascenso del nazismo en la Alemania de Weimar o en el genocidio de Ruanda. Sin duda, estas analogías contribuyen a crear alarma moral, pero remiten a situaciones de colapso institucional total o de violencia étnica extrema que poco tienen que ver con las democracias occidentales asentadas de la actualidad (Heinze, 2016). De modo que es más probable que esta banalización del fascismo lleve al fascismo que las opiniones banalmente etiquetadas como tales —pues la banalización erosiona nuestra capacidad para reconocer al verdadero fascismo—.

El antídoto frente a esta dinámica pasa por abandonar la estrategia del miedo y permitir que las personas recuperen la capacidad de razonar con serenidad. Cuando esto sucede, emerge con claridad una verdad elemental: la libertad de expresión no es un lujo prescindible o recortable, sino un requisito indispensable en su integridad para el funcionamiento real de la democracia.

Una libertad indispensable

La libertad de expresión no es simplemente una libertad importante dentro de la democracia: es la libertad que hace posible el ejercicio real de todas las demás. Es lo que Eric Heinze denomina un «derecho constitutivo» del resto de derechos (Heinze, 2016). Sin ella, el derecho al voto pierde todo su sentido, porque no se puede criticar públicamente a los candidatos ni debatir sus propuestas; la libertad de reunión y asociación se vacía si no se puede expresar abiertamente por qué se convoca una manifestación o se forma una organización; la libertad de conciencia pierde su sentido si no se pueden defender públicamente las propias convicciones, y los derechos sociales, laborales o de minorías dependen históricamente de la capacidad de denunciar abusos y movilizar opinión pública a través de la palabra.

Una libertad de expresión limitada o meramente formal desencadena una cascada de efectos que vacía de contenido el resto del catálogo de derechos. Lejos de producir la emancipación y la mejora social que prometen quienes defienden tales restricciones, el resultado tiende a ser una sociedad más controlada, más conformista y, en último término, no solo menos libre sino también menos justa y menos compasiva.

Esto no implica defender una libertad de expresión absoluta en sentido literal. Tal noción es absurda, porque obligaría a aceptar cualquier conducta, desde las amenazas, hasta el asesinato, por el mero hecho de presentarse como expresión de ideas (Heinze, 2026). Ninguna persona razonable que defienda una libertad de expresión amplia está defendiendo tal cosa. Lo que aquí se defiende es la libertad absoluta de expresar una opinión o idea, no la libertad absoluta de actuar o incitar a la acción.

Es precisamente la libertad absoluta de expresar opiniones e ideas la que hace que la libertad de expresión sea efectiva y no meramente nominal. Por ello, cualquier intento de limitarla —por moderado, selectivo o bienintencionado que se presente— compromete inevitablemente la esencia deliberativa de la democracia. No existen restricciones «pequeñas» o «inocuas»: o la libertad de expresión es robusta e incluye la protección de las ideas incómodas, impopulares o minoritarias, o deja de ser una libertad fundamental para convertirse en un derecho condicional y, por tanto, nominal. Por ello, la verdadera defensa de la libertad de expresión —no la meramente declarativa— no es ni de derechas ni de izquierdas, sino propia de demócratas y antiautoritarios.

La forma en que esta libertad garantiza la convivencia y el pluralismo entre demócratas fue explicada por John Stuart Mill (1859) con una claridad que sigue siendo difícil de superar. Mill nos hizo ver que es necesario tolerar incluso las opiniones que más nos ofenden por cuatro razones: porque la opinión silenciada podría ser verdadera; porque, aun siendo errónea, puede contener parte de verdad; porque incluso una opinión verdadera se convierte en dogma muerto si no es sometida a debate; y porque sin confrontación racional perdemos la capacidad de justificar nuestras creencias y debilitamos nuestra inteligencia moral y cívica.

Con esta reflexión, Mill nos alertaba de tres riesgos fundamentales. Primero, de la arrogancia de creer que poseemos toda la verdad y somos infalibles. Segundo, de la tiranía de la mayoría que confunde lo popular con lo verdadero y silencia a las minorías. Y, tercero, del peligro de que las ideas más valiosas degeneren en dogmas aceptados por costumbre y fe ciega, lo que las pone en peligro al incapacitarnos para defenderlas con verdadero rigor y convicción. Porque la exposición al desacuerdo no nos debilita; nos fortalece. Nos obliga a pensar mejor, a justificar mejor y a comprender mejor por qué creemos lo que creemos. Por eso, tolerar las opiniones incómodas, e incluso indeseables, no es un signo de debilidad o indiferencia moral, sino el mecanismo más eficaz que ha encontrado la humanidad para avanzar hacia una sociedad libre y plural.

El pánico moral que impregna muchas sociedades occidentales contemporáneas —la amenaza permanente de que cualquier ofensa equivale a violencia, cuestionarla se considera complicidad y cualquier disentimiento se interpreta como antesala del fascismo— contribuye a deslegitimar el debate abierto mediante falacias que solo resisten mientras no se las confronta. Estas son algunas conclusiones lógicas de su refutación:

- Tolerar ideas y opiniones que no nos gustan no equivale a suscribirlas.

- El desacuerdo es inevitable en una sociedad libre, y además resulta saludable porque enriquece el debate y fortalece las ideas.
- Blindar a los ciudadanos de cualquier ofensa no es protegerlos, es infantilizarlos y dejarlos indefensos ante el desacuerdo.
- La incitación directa a la violencia o las amenazas reales no forman parte de la libertad de expresión, sino que constituyen incitación a la acción delictiva.
- Las expresiones retóricas, satíricas, hiperbólicas, provocadoras, humorísticas o políticamente incorrectas —incluso muy políticamente incorrectas— son legítimas y, muchas veces, útiles.
- En lugar de pretender suprimir insultos y descalificaciones, lo sensato es gestionarlos: responder con argumentos o ignorarlos, y formar en herramientas argumentativas sólidas. Solo quien carece de argumentos recurre al insulto.
- Los ciudadanos adultos son capaces de decidir por sí mismos qué opiniones toleran y qué contenidos quieren consumir, sin necesidad de que terceros asuman un papel tutelar.
- La idea de que el Estado o un grupo de expertos pueden decidir mejor que los propios ciudadanos qué opiniones les convienen es profundamente antidemocrática, además de ingenua.
- La idea de que existe un «discurso de odio» como categoría objetiva, nítidamente delimitada y que se pueda erradicar sin causar daños colaterales a la democracia es errónea y peligrosa.
- Limitar la libertad de expresión según percepciones subjetivas de violencia no es compasión, sino arbitrariedad: impide criterios consistentes y conduce a privilegiar unas sensibilidades sobre otras.
- La restricción de la libertad de expresión no solo no es compatible con una democracia robusta, sino que la daña, porque tiende a limitar el debate, invisibilizar el disenso y reforzar posiciones dominantes.

En síntesis, la libertad de expresión real, y no meramente formal, constituye un elemento indispensable para la deliberación democrática. Permite que las decisiones colectivas se adopten tras un verdadero contraste de ideas, argumentos y alternativas; facilita el control efectivo del poder; permite a los ciudadanos tomar decisiones informadas; y fortalece, en lugar de debilitar, el juego democrático.

Intentar reducir la agresividad en el discurso público mediante la restricción de la libertad de expresión resulta no solo contraproducente, sino en gran medida fútil e incompatible con un proyecto genuinamente antiautoritario. Ninguna limitación de este derecho puede ofrecer garantías de aplicación mesurada y acotada, ni siquiera de eficacia en sus propios términos. Un enfoque verdaderamente antiautoritario pasa por reforzar la autonomía de la ciudadanía, no por situarla en contextos de pánico moral posmoderno que facilitan la aceptación de aquello que, en circunstancias ordinarias, no se aceptaría. No se protege mejor a la ciudadanía, y en ella a los colectivos vulnerables y a las minorías, reduciendo sus libertades, sino ampliándolas: solo un espacio de deliberación pública abierta y robusta hace posible desenmascarar abusos, cuestionar el poder y, en última instancia, avanzar en la protección real de los más vulnerables.

Referencias bibliográficas

Al-Gharbi, M. (2024). *We Have Never Been Woke. The Cultural Contradictions of a New Elite*. Princeton University Press.

Bourdieu, P. (2013). *Las estrategias de la reproducción social*. Siglo XXI.

BCJ (2025). *Citizens United, Explained*. Brennan Center for Justice https://www.brennancenter.org/our-work/research-reports/citizens-united-explained

Campbell, B. y Manning, J. (2018). *The rise of victimhood culture: Microaggressions, safe spaces, and the new culture wars*. Palgrave Macmillan.

Cao, A., Lindo, J. M. y Zhong, J. (2023). Can social media rhetoric incite hate incidents? Evidence from Trump's "Chinese Virus" tweets. *Journal of Urban Economics*, 137, 103590. https://doi.org/10.1016/j.jue.2023.103590

Cohen, S. (2011). *Folk devils and moral panics: The creation of the mods and rockers*. Routledge.

Doyle, A. (2022). *The New Puritans. How the Religion of Social Justice Captured the Western World*. Constable.

Fairclough, N. (2014). *Language and Power*. Routledge.

Ferguson, C. J. (2015). Does media violence predict societal violence? It depends on what you look at and when. *Journal of Communication*, *65*(1), 193-212. https://doi.org/10.1111/jcom.12129

Foucault, M. (2013). *La arqueología del saber*. Siglo XXI.

Friedman, M. (1962). *Capitalism and Freedom*. University of Chicago Press

Gallacher, J. D., Heerdink, M. W. y Hewstone, M. (2021). Online engagement between opposing political protest groups via social media is linked to physical violence of offline encounters. *Social Media + Society*, *7*(1). https://doi.org/10.1177/2056305120984445

Galtung, J. (1969). Violence, Peace, and Peace Research. *Journal of Peace Research*, *6*(3), 167-191.

Galtung, J. (1990). Cultural violence. *Journal of Peace Research*, *27*(3), 291-305.

Gobierno de España (3 febrero 2026). Pedro Sánchez anuncia que España prohibirá el acceso a plataformas digitales a menores de dieciséis años. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/paginas/2026/030226-sanchez-cumbre-gobiernos-dubai.aspx

Hayek, F. A. (1960). *The Constitution of Liberty*. University of Chicago Press.

Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, *108*(4), 814-834. https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.4.814

Heinze, E. (2016). *Hate Speech and Democratic Citizenship*. Oxford University Press.

Heinze, E. (2026). Banning hate speech: Are our debates about liberal values or about democratic values? *Oxford Journal of Legal Studies*, *46*(1), 35-65. https://doi.org/10.1093/ojls/gqaf033

Herrero, O. (18 February 2026). Emmanuel Macron calls social media's free speech defense 'pure "bullshit". *Politico*. https://www.politico.eu/arti-

cle/emmanuelmacron-calls-social-medias-free-speech-defense-pure-bullshit/
Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow.* Farrar, Straus and Giroux.
Karell, D., Linke, A., Holland, E. y Hendrickson, E. (2023). "Born for a storm": Hard-right social media and civil unrest. *American Sociological Review*, *88*(2), 322-349. https://doi.org/10.1177/00031224231156190
Kluger, R. (2016*). Indelible Ink: The Trials of John Peter Zenger and the Birth of America's Free Press*. W. W. Norton & Company.
Locke, J. (1689). *A letter concerning toleration*. Liberty Fund. https://oll.libertyfund.org/titles/goldie-a-letter-concerning-toleration-and-other-writings
Lukianoff, G. y Haidt, J. (2019). *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure*. Penguin Books.
Mill, J. S. (1859). *On liberty*. https://www.gutenberg.org/ebooks/34901
Milton, J. (1644). *Areopagitica*. https://oll.libertyfund.org/titles/jebb-areopagitica-1644-jebb-ed
Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (2026). *HODIO: Huella del odio y la polarización*. Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia (OBERAXE). https://www.inclusion.gob.es/web/oberaxe/hodio
Mounk, Y. (2023). *The Identity Trap. A Story of Ideas and Power in Our Time*. Penguin Books.
Müller, K. y Schwarz, C. (2021). Fanning the flames of hate: Social media and hate crime. *Journal of the European Economic Association*, *19*(4), 2131-2167. https://doi.org/10.1093/jeea/jvaa045
Orwell, G. (1945/2021). The freedom of the press. *In Animal Farm*. Vintage Classics.
Pinker, S. (2002). *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*. Viking.
Reuters (18 September 2025). *UK's Starmer says free speech must be protected, but there is a limit*. https://www.reuters.com/world/uk/uks-starmer-says-free-speech-must-be-protected-there-is-limit-2025-09-18/
Rosenberg, I. (2023). *The Fight for Free Speech. Ten Cases That Define Our First Amendment Freedoms*. New York University Press.
Savage, J. y Yancey, C. (2008). The effects of media violence exposure on criminal aggression: A meta-analysis. *Criminal Justice and Behavior*, *35*(6), 772-790. https://doi.org/10.1177/0093854808316487
Voltaire (1763). *Traité sur la tolérance*. https://fr.wikisource.org/wiki/Traité_sur_la_tolérance/Édition_1763
Van Dijk, T. (2008). *Discourse and Power*. Palgrave.
Von der Leyen, U. (16 September 2020). *State of the Union Address*. European Commission. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/SPEECH_20_1655