ARTÍCULO DE ANÁLISIS

La ciudadela cognitiva

Herramienta estoica para la protección mental en el ámbito de operaciones cognitivas

AUTOR	**Alberto José Galdón Carreño**
SECCIÓN	El Escudo Estoico
FECHA	14 de noviembre de 2026
EDICIÓN	Artículo número 4

ÍNDICE

ÍNDICE 2

1. Introducción 3

2. ¿Qué es el dominio cognitivo? 4

3. ¿Cómo podríamos percibir que estamos en una guerra psicológica y cognitiva permanente? 5

4. La Ciudadela de Marco Aurelio 7

Conclusiones 8

Referencias y declaración de uso de IA 10

La ciudadela cognitiva

Herramienta estoica para la protección mental en el ámbito de operaciones cognitivas

En la guerra moderna, el campo de batalla ha trascendido las fronteras físicas para instalarse en la mente humana. Inmersos en una «zona gris» de desinformación algorítmica y manipulación emocional que amenaza nuestra autonomía y cohesión cívica, la seguridad nacional exige hoy una nueva línea de defensa. Este análisis explora cómo la vanguardia doctrinal de la OTAN confluye con la filosofía clásica y rescata la ciudadela interior de Marco Aurelio como un escudo operativo para blindar nuestro juicio frente a las operaciones cognitivas.

1. Introducción

En los meses de septiembre, octubre y noviembre, la OTAN ha celebrado varias conferencias con los estados aliados para impulsar la investigación en defensa del ámbito cognitivo. Ha publicado su boletín ***Perception: Applied Cognitive Effects***, en su volumen número 12, que aborda la delimitación estratégica y doctrinal de la guerra cognitiva y destaca la búsqueda de la superioridad cognitiva, la voluntad de movilización y modelos de defensa psicológica nacional como el de Suecia. También profundiza en la resiliencia integral mediante el examen de factores biológicos, la seguridad cognitiva frente a la inteligencia artificial, la neurociencia crítica y los entornos sintéticos de entrenamiento.

Durante siglos, aprendimos a concebir la seguridad nacional y la guerra mirando a las fronteras terrestres, los patrullajes marítimos o los radares del espacio aéreo. Pero las reglas del juego cambiaron sin que la mayoría de la ciudadanía sea consciente de ello.

En 2018, la doctrina militar española e internacional marcó un punto de inflexión silencioso al incorporar formalmente el **ámbito cognitivo** como un nuevo dominio operativo de la defensa, consolidado poco después en las estrategias de seguridad nacional y en los marcos aliados de la OTAN.

En términos prácticos esto significa que la guerra moderna ya no busca únicamente destruir carros de combate o conquistar suelo físico: **el nuevo teatro de operaciones es la mente humana, y el premio estratégico es nuestra capacidad para percibir, juzgar y decidir con autonomía**.

Este cambio doctrinal impacta en nuestra vida cotidiana. Vivimos inmersos en un entorno de contacto permanente en la «zona gris», donde las cámaras de eco, los algoritmos de polarización y las operaciones psicológicas de última generación explotan nuestras emociones para erosionar la confianza institucional y fracturar la voluntad cívica.

Y es aquí donde la vanguardia militar del siglo XXI confluye con la filosofía clásica. Ante un asedio que busca degradar el razonamiento humano, la doctrina de resiliencia y el escudo soberano redescubren lo que **Marco Aurelio** conceptualizó hace dos milenios: **la Ciudadela Interior**.

Los estrategas modernos han comenzado a comprender lo que Marco Aurelio advertía en sus *Meditaciones*: las agresiones externas solo logran someternos cuando la propia mente consiente el daño y cede el control de su facultad directriz, el *hegemonikón*. Frente a la saturación informativa y las trampas cognitivas, emergen las disciplinas estoicas: la dicotomía del control, el examen estricto de las impresiones como guardias en la puerta y la pausa deliberativa que frena la respuesta visceral. **Estos preceptos dejan de ser simples citas de autoayuda para poder erigirse en el blindaje estratégico de nuestro tiempo**.

En la era del combate por la mente, la defensa de la democracia no empieza en las fronteras del mapa: empieza en la inexpugnabilidad de tu ámbito cognitivo y de tu propio juicio.

2. ¿Qué es el dominio cognitivo?

La definición doctrinal nos indica que este es un ámbito intangible inherente al ser humano, considerado tanto de forma individual como socializada u organizada, consustancial a su capacidad de juicio y toma de decisiones. Alcanza la voluntad de todas las personas afectadas por un conflicto y a los sistemas de inteligencia artificial, por lo que es transversal al resto de dominios físicos.

No busca únicamente influir en qué piensa la gente, sino de forma primordial en cómo percibe, interpreta, decide y actúa. El objetivo esencial es la cognición humana y el rendimiento en la toma de decisiones, no solo los sistemas de información o las opiniones aisladas.

Más allá de las ideas y la persuasión, el dominio cognitivo concibe al ser humano como un sistema completo que interconecta mente, cuerpo, sociedad y tecnología dentro del entorno multidominio. Esto incluye desde la fisiología (fatiga, estrés, nutrición, biotecnología) hasta la interacción con máquinas y sistemas de soporte decisional.

En la doctrina militar contemporánea desarrollada por la OTAN y las Fuerzas Armadas aliadas, las operaciones se coordinan a través de operaciones multidominio (MDO, por sus siglas en inglés) que integran los siguientes espacios operativos: dominios físicos tradicionales (terrestre, marítimo/naval, aéreo), dominios tecnológicos y de proyección espacial (espacial y ciberespacio) y el ámbito de dominio cognitivo.

Este último fue incluido por la *Doctrina para el Empleo de las Fuerzas Armadas* (PDC-01 EMAD) en el año 2018, que lo define como el ámbito intangible inherente al ser humano, considerado de forma individual o social/organizada, consustancial a su juicio, toma de decisiones y voluntades.

En el año 2021 su marco de acción se consolidó con la *Doctrina de Comunicación Estratégica* (PDC-10 EMAD) y con la *Estrategia de Seguridad Nacional 2021*, que le otorgó encaje normativo dentro del Sistema de Seguridad Nacional del Estado.

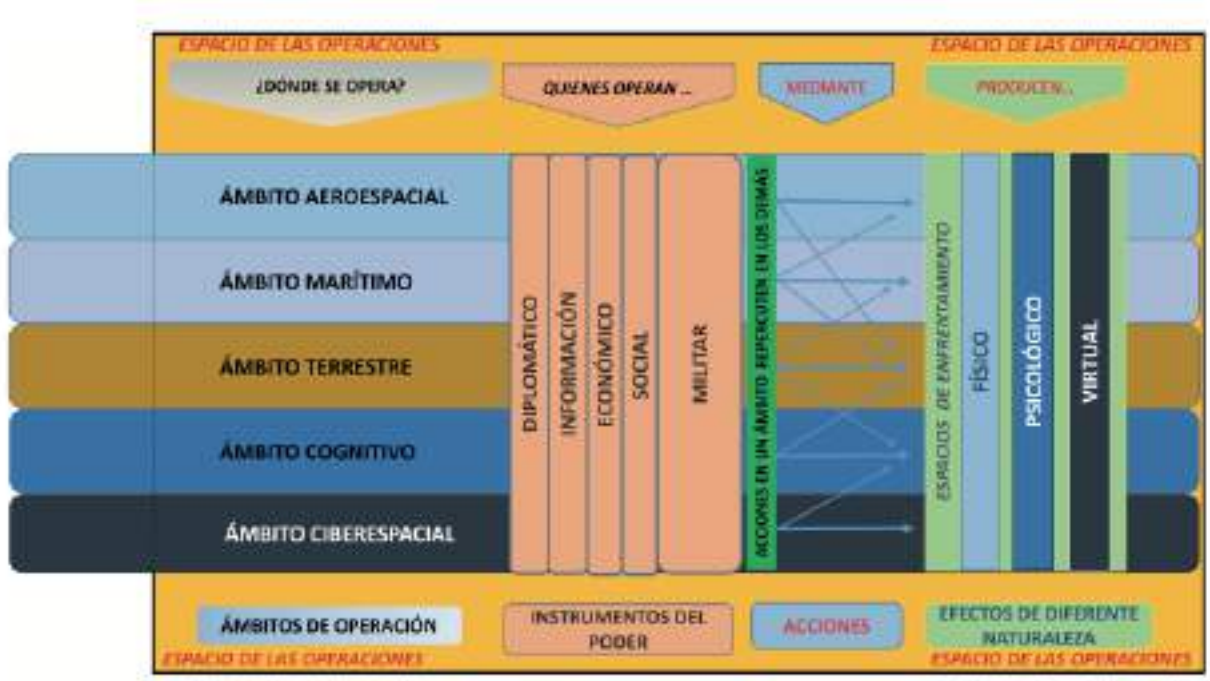

Imagen 1. Espacio de las operaciones. Fuente: Doctrina de Comunicación Estratégica (PDC-10 EMAD)

En el ámbito internacional y de la OTAN, el debate científico y doctrinal despegó de manera masiva tras la pandemia, cuando se produjo un incremento significativo de las publicaciones académico-científicas sobre la guerra cognitiva.

3. ¿Cómo podríamos percibir que estamos en una guerra psicológica y cognitiva permanente?

El creciente interés estratégico por el dominio cognitivo se refleja en la labor editorial del Mando Aliado de Transformación de la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN, 2026), que, a través de su boletín especializado *Perception: Applied Cognitive Effects*, el cual alcanza ya su duodécimo volumen, reúne análisis doctrinales, avances neurocientíficos y estudios de caso sobre la defensa de la percepción humana. En esta línea, dicho documento señala que nos encontramos en un «espacio de batalla persistente» dentro de un estado de continua competencia de contacto constante.

En la vida cotidiana e institucional, esta situación se manifiesta a través de señales y dinámicas observables, como las que se citan a continuación:

Ataque continuo a la confianza institucional y polarización social. La contienda no busca convencer de una doctrina concreta, sino erosionar la credibilidad en las instituciones democráticas, la justicia, los procesos electorales y los medios de comunicación. Se explotan sistemáticamente las fracturas sociales, de identidad o culturales para paralizar el consenso cívico.

Creación de «realidades paralelas» y manipulación de marcos interpretativos. El adversario recurre a técnicas sistemáticas como el clonado de medios de comunicación legítimos (campañas tipo *Doppelgänger*) y a la fijación de marcos interpretativos para arrastrar a las audiencias a realidades alternativas, lo que debilita la resistencia ciudadana ante objetivos geopolíticos.

Explotación algorítmica de la atención y la emoción. Los acontecimientos complejos se comprimen aceleradamente en titulares hiperemocionales, imágenes llamativas y contenidos virales, fenómeno descrito como la «cadena de abstracción», que alimenta las cámaras de eco (*echo chambers*, en su denominación en inglés). El minado de datos públicos y la inteligencia artificial permiten diseñar campañas de desinformación y contenido sintético dirigidas con precisión quirúrgica a las vulnerabilidades psicológicas de cada segmento social. Dentro de estas burbujas no se produce contraste empírico: operan como circuitos cerrados donde se refuerzan de forma continua las narrativas explícitas y los esquemas mentales previos de sus integrantes.

«Trampas cognitivas» subumbrales. Acciones en los dominios físicos (por ejemplo, incursiones aéreas o incidentes en zonas fronterizas y marítimas) concebidas primordialmente no para causar daño material, sino para funcionar como provocaciones que generan dilemas de respuesta, ansiedad colectiva y fatiga decisional en los líderes y la opinión pública.

Degradación silenciosa de la «voluntad de defensa» (*Will to Fight*). A diferencia de las guerras históricas, los adversarios intentan ganar el conflicto mucho antes de que se vuelva real, actuando sobre la psicología colectiva para que la sociedad carezca de voluntad moral, disposición al sacrificio o capacidad de movilización ante una agresión exterior.

Sensación de conflicto difuso en la «zona gris». No existe una declaración formal de guerra ni frentes definidos; la hostilidad se percibe en forma de tensión permanente, desorientación, cinismo social generalizado y el empleo constante de actores interpuestos o *proxies* que hacen que la autoría de los ataques sea lenta y difícil de atribuir.

4. La Ciudadela de Marco Aurelio

En el Libro VIII de las *Meditaciones*, Marco Aurelio expone una máxima central: **«la inteligencia libre de pasiones es una ciudadela»**, entendida como una fortificación mental, pues el ser humano no dispone de un reducto más fuerte en el que refugiarse, el cual debe ser cuidado para que sea imposible de expugnar. En palabras de Marco Aurelio: **«quien no lo comprende es un ignorante, y quien conociéndolo no se refugia en ella es un desdichado»**.

Marco Aurelio señaló que el ser humano suele anhelar retiros en el campo, en el mar o las montañas, pero en ningún lugar encontrará un retiro más tranquilo e imperturbable que su propia alma. Describe este estado con el buen orden de la mente. Decía textualmente:

> «Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte... Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en ti mismo. En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma; sobre todo aquel que posee en su interior tales bienes... Y denomino tranquilidad única y exclusivamente al buen orden. Concédete, pues, sin pausa, este retiro y recupérate» Meditaciones (IV, 3). Marco Aurelio.



Imagen 2. Ciudadela Interior. Fuente: Gemini. Imagen generada por IA.

Ryan Holiday (2019) destaca que nadie nace con una ciudadela interior; es una estructura que debe construirse y apuntalarse activamente. Al igual que los atletas forjan su cuerpo o Theodore Roosevelt entrenó su organismo y su temple frente a la debilidad física, la mente debe afianzarse y blindarse en los tiempos de calma para que pueda resistir los momentos de crisis.

Para Marco Aurelio, la **disciplina de la percepción** constituye la primera línea defensiva y la guardia fronteriza de la ciudadela interior, fundamentada en que los acontecimientos externos permanecen inmóviles fuera de las puertas y carecen por completo de acceso directo para alterar o dañarnos. La mente no sufre por lo que ocurre en el exterior, sino por las opiniones y añadidos dramáticos que su propio guía interior (*hegemonikón*) formula sobre esos hechos. Al actuar como un centinela que detiene cada primera impresión (*phantasía*) para despojarla de juicios subjetivos de «bueno» o «malo» y ceñirse a los datos estrictamente objetivos, la razón impide que se disparen pasiones desestabilizadoras como la ira, el pánico o la queja. De este modo, el control de las emociones opera interceptando el juicio lesivo en el umbral mismo de la mente: al destruir la creencia de agravio («se me ha dañado»), el daño desaparece al instante y la ciudadela permanece serena e inexpugnable frente a cualquier asedio del entorno. En su libro Marco Aurelio exponía lo siguiente: **«...las cosas no alcanzan al alma, sino que se encuentran fuera, desprovistas de temblor, y las turbaciones surgen de la única opinión interior»** (*Meditaciones*, VIII, 47).

Marco Aurelio rechazaba la idea de que la ciudadela mental fuera un escudo rígido que simplemente aguantaba los golpes. Utilizaba la metáfora del fuego resplandeciente y recalcaba que el ser racional posee la facultad natural de convertir cualquier obstáculo en materia prima para sí mismo y servirse de él, sin importar la dirección original a la que se dirigía. El ataque exterior no desgastaba la fortaleza: indicaba el filósofo estoico que sus restos se convertían en munición.

En su libro *Invicto*, Vázquez (2019) recuerda que la mente no busca evitar el combate, sino que necesita un adversario a su altura para revelar y templar su valía. Un guerrero que nunca ha sido desafiado o puesto a prueba es un novato sin mérito ni gloria. La ciudadela interior entrena a la mente para entrar al cuadrilátero con firmeza, convertir la dificultad en fortaleza y tomar la iniciativa.

Conclusiones

En un escenario estratégico donde la mente humana se ha consolidado como un teatro de operaciones en la «zona gris», la seguridad nacional y la defensa de la democracia ya no dependen exclusivamente de las capacidades militares convencionales. **Frente a un asedio continuo que emplea algoritmos de polarización, desinformación sintética y trampas perceptivas para erosionar la confianza institucional y debilitar la voluntad cívica, la doctrina contemporánea reconoce que la primera línea de defensa reside en la autonomía y la lucidez de cada ciudadano**.

Ante esta realidad, rescatar los preceptos del estoicismo clásico y la ciudadela interior de Marco Aurelio trasciende el mero ejercicio filosófico para convertirse en una herramienta operativa de resiliencia estratégica. Mediante el entrenamiento deliberado del juicio y la práctica de la disciplina de la percepción, el

distanciamiento crítico, la anticipación de crisis y el fortalecimiento psicofísico, el individuo logra blindar su facultad directriz frente a la manipulación emocional. Construir una ciudadanía mentalmente reflexiva y libre de pasiones desestabilizadoras constituye un escudo propio capaz de neutralizar ofensivas en el dominio cognitivo.



Imagen 3. Territorio cognitivo. Fuente: Gemini. Imagen generada por IA.

Las redes sociales conectan todas las mentes. Por eso, la próxima vez que vayas a publicar un comentario, reenviar un contenido o reaccionar a la polémica de la semana, detente y pregúntate:

¿Estoy actuando guiado por la emoción?

¿Podría estar sirviendo, sin saberlo, a una causa promovida por intereses ajenos?

¿A quién le estoy cediendo el control de mi juicio?

Tu mente es una ciudadela y tu territorio mental es lo único que realmente posees. Decide con criterio a quién se lo confías.

Referencias y declaración de uso de IA

De Espona, R. J. (2023). *Acción estratégica de la defensa sobre el ámbito cognitivo: Los centros de gravedad del ámbito cognitivo* (Documento de Opinión IEEE N.º 19/2023). Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE).

González y Santiago, M. (2026). *Los asesinos del lenguaje. La inteligencia analítica, artificial y natural. El peligro de renunciar a pensar*. Delta 13 News.

Holiday, R. (2019). *El obstáculo es el camino: El arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo* (E. Mercado, trad.). Editorial Océano de México.

Marco Aurelio. (1977). *Meditaciones* (R. Bach Pellicer, trad.; C. García Gual, intro.). Editorial Gredos. (Obra original escrita ca. 170–180 d. C.).

Ministerio de Defensa. (2018). *PDC-01(A). Doctrina para el empleo de las Fuerzas Armadas. Secretaría General Técnica*.

Ministerio de Defensa. (2021). *PDC-10. Doctrina de comunicación estratégica*. Estado Mayor de la Defensa (EMAD).

Organización del Tratado del Atlántico Norte [OTAN]. (2026). *Perception: Applied Cognitive Effects (Vol. 12)*. NATO Allied Command Transformation.

Presidencia del Gobierno. (2021). *Estrategia de Seguridad Nacional 2021* (Real Decreto 1150/2021, de 28 de diciembre). Boletín Oficial del Estado.

Vázquez, M. (2019). *Invicto: Logra más. Sufre menos*. Fitness Revolucionario.

Declaración de uso de Inteligencia Artificial

Para la elaboración de este artículo se ha utilizado Google Gemini exclusivamente como asistente para la revisión y corrección ortotipográfica del texto, y NotebookLM como herramienta de apoyo para la búsqueda y organización de ideas dentro de las fuentes documentales. El análisis, la estructura, la redacción final y el contenido íntegro del documento son de autoría humana y exclusiva del autor.