

# Aprender a pensar en la era digital

pensamiento crítico para niños y adolescentes



EDITORIAL  
**SAGA**

*Fernando Guamán, Juan Zaruma,  
Mirian Masache & Segundo Cuaical*

# Aprender a pensar en la era digital

*Pensamiento crítico para  
niños y adolescentes*

**Autores:**



*Fernando Javier Guamán Mora  
Juan Gabriel Zaruma Piña  
Mirian Beatriz Masache Cedeño  
Segundo Germánico Cuaical Morillo*



## Datos bibliográficos

<b>ISBN:</b>	<b>978-9907-803-29-7</b>
<b>Título del libro:</b>	Aprender a pensar en la era digital Pensamiento crítico para niños y adolescentes
<b>Autores:</b>	Guamán Mora, Fernando Javier Zaruma Piña, Juan Gabriel Masache Cedeño, Miriam Beatriz Cuaical Morillo, Segundo Germánico
<b>Editorial:</b>	SAGA
<b>Materia:</b>	370 - Educación
<b>Público objetivo:</b>	Profesional / académico
<b>Publicado:</b>	2026-04-25
<b>Número de edición:</b>	1
<b>Tamaño:</b>	5Mb
<b>Soporte:</b>	Libro digital descargable
<b>Formato:</b>	Pdf (.pdf)
<b>Idioma:</b>	Español
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.63415/saga.2026.62">https://doi.org/10.63415/saga.2026.62</a>

Hecho en Ecuador / Made in Ecuador

## **Autores**

### **Guamán Mora, Fernando Javier**

Unidad Educativa La Angélica

✉ nando14\_07@hotmail.com

🆔 <https://orcid.org/0009-0007-1367-6412>  
Babahoyo, Ecuador

### **Zaruma Piña, Juan Gabriel**

Ministerio de Educación, Deporte y Cultura del Ecuador

✉ juan.pinaz@educacion.gob.ec

🆔 <https://orcid.org/0009-0008-6936-7499>  
San José de Morona, Ecuador

### **Masache Cedeño, Mirian Beatriz**

Investigadora Independiente

✉ mirianmas@outlook.com

🆔 <https://orcid.org/0009-0000-4949-058X>  
Shushufindi, Ecuador

### **Cuaical Morillo, Segundo Germánico**

Investigador Independiente

✉ germanicocuaical169@gmail.com

🆔 <https://orcid.org/0009-0002-8777-1416>  
Espejo, Ecuador



El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

## Sinopsis

*Aprender a pensar en la era digital: pensamiento crítico para niños y adolescentes* presenta una propuesta educativa clara y cercana para acompañar a las nuevas generaciones en su relación diaria con la información, las pantallas y la toma de decisiones. El libro aborda el pensamiento como una habilidad que se cultiva desde la infancia mediante preguntas, diálogo, análisis y experiencias cotidianas. A lo largo de sus páginas se muestran situaciones reales del aula, la familia y los entornos digitales, donde niños y adolescentes aprenden a distinguir hechos, opiniones y mensajes diseñados para influir. El texto combina reflexiones breves con actividades prácticas que fortalecen la atención, el criterio personal y la capacidad de argumentar con respeto. La tecnología aparece como un espacio de aprendizaje activo, no como una distracción permanente. Se promueve una mirada reflexiva frente a redes sociales, publicidad, noticias y contenidos audiovisuales, favoreciendo elecciones más conscientes. El rol del adulto se presenta como acompañante que escucha, orienta y conversa sin imponer respuestas. Con un lenguaje accesible y dinámico, este libro apuesta por formar personas capaces de pensar antes de reaccionar, dialogar antes de juzgar y participar de manera responsable en la vida digital y social, fortaleciendo habilidades cognitivas y éticas que acompañarán su crecimiento dentro y fuera de la escuela.

**Palabras clave:** pensamiento crítico; educación digital; alfabetización mediática; infancia y adolescencia; toma de decisiones; ciudadanía digital

## Synopsis

*Learning to Think in the Digital Age: Critical Thinking for Children and Adolescents* presents a clear and approachable educational proposal to support new generations in their daily relationship with information, screens, and decision-making. The book treats thinking as a skill developed from early childhood through questions, dialogue, analysis, and everyday experiences. Throughout its pages, real situations from classrooms, families, and digital environments are presented, where children and adolescents learn to distinguish facts, opinions, and messages designed to influence. The text combines brief reflections with practical activities that strengthen attention, personal judgment, and respectful argumentation. Technology is portrayed as an active learning space rather than a constant distraction. A reflective attitude toward social media, advertising, news, and audiovisual content is encouraged, promoting more conscious choices. The adult role appears as attentive guidance that listens, accompanies, and fosters conversation without imposing answers. Written in an accessible and dynamic style, this book advocates for forming individuals who think before reacting, dialogue before judging, and participate responsibly in digital and social life, strengthening cognitive and ethical skills that support growth inside and outside school.

**Keywords:** critical thinking; digital education; media literacy; childhood and adolescence; decision making; digital citizenship

## Índice General

<b>Sinopsis.....</b>	<b>v</b>
<b>Índice General .....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1: Pensar en un mundo lleno de pantallas .....</b>	<b>13</b>
1.1. La atención infantil frente al flujo constante de información....	16
1.2. Pensar antes de compartir .....	19
1.3. La diferencia entre ver, leer y comprender.....	22
1.4. Preguntar como hábito diario .....	24
1.5. Opinión, hecho e interpretación .....	27
1.6. El pensamiento rápido y el pensamiento reflexivo.....	29
1.7. El papel de la curiosidad en la era digital.....	32
1.8. Tomar distancia antes de creer .....	34
1.9. La influencia de imágenes y videos en la mente .....	37
1.10. Construir criterio desde edades tempranas .....	39
<b>Capítulo 2: Información, verdad y criterio personal.....</b>	<b>43</b>
2.1. Reconocer información confiable.....	47
2.2. Identificar mensajes engañosos .....	50
2.3. Titulares que llaman la atención y lo que esconden .....	53
2.4. Redes sociales como espacio de análisis .....	56
2.5. Publicidad dirigida y decisiones conscientes .....	59
2.6. Comparar fuentes de manera sencilla.....	62
2.7. Pensar con evidencia y ejemplos .....	65
2.8. Diferenciar datos de emociones.....	68
2.9. El valor de dudar con respeto .....	71

2.10. Construir opiniones propias .....	74
<b>Capítulo 3: Pensamiento crítico en la vida cotidiana .....</b>	<b>79</b>
3.1. Conversaciones familiares que enseñan a pensar.....	83
3.2. Preguntas que abren ideas en el aula.....	86
3.3. Juegos que estimulan el razonamiento .....	89
3.4. Resolver problemas reales paso a paso .....	92
3.5. Pensar en grupo y escuchar al otro.....	95
3.6. Tomar decisiones informadas.....	98
3.7. Manejar el error como parte del aprendizaje.....	101
3.8. Historias, dilemas y elecciones .....	104
3.9. Pensar antes de reaccionar.....	107
3.10. Aplicar el pensamiento crítico fuera de la escuela.....	111
<b>Capítulo 4: Intervención pedagógica basada en analítica predictiva .....</b>	<b>115</b>
4.1. Participar con respeto en entornos digitales.....	119
4.2. Identidad digital y autocuidado .....	122
4.3. El impacto de las palabras en línea .....	125
4.4. Empatía y diálogo en redes .....	127
4.5. Privacidad explicada para niños y adolescentes.....	130
4.6. Uso responsable del tiempo frente a pantallas .....	133
4.7. Pensar las consecuencias de lo que se publica .....	135
4.8. Tecnología como herramienta de aprendizaje.....	138
4.9. Crear contenido con sentido.....	141
4.10. Formar ciudadanos críticos y responsables.....	143
<b>Conclusiones.....</b>	<b>147</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>151</b>

## Introducción

Vivimos rodeados de pantallas que iluminan cada rincón de la vida cotidiana. Desde edades muy tempranas, niñas, niños y adolescentes crecen entre notificaciones, videos breves y mensajes que compiten por su atención. Este libro nace de esa realidad cercana, palpable, casi doméstica. La atención infantil, recuerda Vázquez-Carrión (2024), constituye una base decisiva para el desarrollo cognitivo y académico; por ello, hablar de pensamiento crítico en la infancia deja de ser una aspiración abstracta y se convierte en una necesidad profundamente humana.

Las investigaciones educativas han mostrado que la atención, la autorregulación y la reflexión no aparecen de manera espontánea, sino que se cultivan con paciencia y acompañamiento. Sánchez-Pérez, González-Sala y Moreno-Llanos (2023) describen la atención como un puente entre la experiencia y el aprendizaje significativo. Ese puente se construye día a día, palabra a palabra, conversación a conversación. Desde esa mirada, este libro reconoce la escuela, la familia y los entornos digitales como espacios entrelazados donde pensar se aprende viviendo.

Al abrir estas páginas, el lector se encuentra ante una pregunta que atraviesa nuestro tiempo: qué significa aprender a pensar en una era saturada de información. Marimon-Martí y colaboradores (2022) recuerdan que la construcción del conocimiento en entornos digitales transforma la manera en que las personas acceden, interpretan y comparten saberes. Este panorama no genera alarma, sino responsabilidad compartida. La educación aparece como un espacio de cuidado intelectual, una conversación prolongada que acompaña el crecimiento.

El mundo digital ofrece oportunidades extraordinarias para aprender, crear y colaborar; sin embargo, también exige nuevas habilidades para discernir, contrastar y argumentar. López-Vicente

y colaboradores (2022) han documentado la relación entre el uso de dispositivos móviles y la atención infantil, mostrando la importancia de orientar prácticas educativas que promuevan equilibrio y conciencia. Este libro se inscribe en esa línea de trabajo: una propuesta pedagógica que entiende la tecnología como escenario de aprendizaje activo y significativo.

La justificación académica de esta obra se sostiene en la necesidad de fortalecer la alfabetización mediática desde edades tempranas. Rosero Noguera y Arroyave Giraldo (2023) destacan que las formas contemporáneas de aprendizaje demandan habilidades críticas que integren pensamiento, emoción y convivencia. Educar en pensamiento crítico implica formar ciudadanos capaces de dialogar, contrastar ideas y construir criterios propios con respeto. En ese horizonte, el libro aspira a convertirse en una herramienta cercana para docentes, familias y mediadores educativos.

Este recorrido se orienta por objetivos claros: promover el desarrollo de la atención, fortalecer el análisis de la información, cultivar la argumentación respetuosa y fomentar la ciudadanía digital responsable. González-García y Rodríguez-Torres (2023) señalan que la evolución de la atención infantil depende de múltiples factores internos y externos, lo que invita a diseñar propuestas educativas integrales. El propósito central consiste en acompañar a las nuevas generaciones en la construcción de una mirada reflexiva ante la información.

A partir de estos objetivos surgen preguntas que acompañan al lector durante todo el libro: de qué manera se aprende a distinguir hechos de opiniones, qué estrategias favorecen la curiosidad intelectual, qué prácticas educativas fortalecen la toma de decisiones informadas. Pino-Pasternak, Whitebread y Neale (2022) subrayan el valor de la autorregulación en el aprendizaje temprano, recordando que pensar implica también detenerse, observar y revisar las propias ideas con serenidad.

El libro se organiza en cuatro capítulos que dialogan entre sí como estaciones de un mismo viaje formativo. El primer capítulo se centra en la atención y el pensamiento reflexivo, reconociendo la curiosidad como motor del aprendizaje. El segundo capítulo aborda la relación entre información y criterio personal, apoyado en la necesidad de evaluar fuentes y reconocer mensajes engañosos, una tarea que Rodríguez-Martínez, Mora-Merchán y Ortega-Ruiz (2024) vinculan con la vida cotidiana del aula.

El tercer capítulo traslada el pensamiento crítico a situaciones concretas de la vida diaria: conversaciones familiares, juegos, errores y decisiones compartidas. Pereira y colaboradores (2021) destacan que las habilidades críticas se desarrollan mediante experiencias activas y significativas, lo que refuerza la importancia de integrar el pensamiento en cada espacio de convivencia. La educación se presenta aquí como una práctica viva, construida en la interacción diaria.

El cuarto capítulo se dedica a la ciudadanía digital consciente, un ámbito donde la participación responsable adquiere especial relevancia. Ramírez Martinell, Garduño Teliz y Martínez Rámila (2025) destacan la necesidad de formar jóvenes capaces de interactuar en entornos digitales con criterio y responsabilidad. Con esta obra, el lector inicia un recorrido que combina conocimiento, emoción y experiencia, con la esperanza de acompañar el crecimiento de generaciones que piensen antes de reaccionar y dialoguen antes de juzgar.



# Capítulo 1:

## Pensar en un mundo lleno de pantallas

La atención infantil se desplaza hoy en un río incesante de pantallas, notificaciones y voces que compiten por un instante de mirada. A ratos resulta familiar, porque cualquiera recuerda la fascinación de una luz encendida en la noche, aunque ahora brille desde un bolsillo. En ese murmullo continuo, la capacidad de concentrarse parece una vela pequeña que intenta mantenerse firme mientras el viento cambia de dirección sin aviso. El silencio ya no llega con la misma facilidad; queda escondido entre canciones breves y mensajes que parpadean sin descanso.

Al pensar en la propia infancia, aparece la memoria de tardes largas y lentas, con el sonido distante de la calle. La pausa necesita ahora abrirse paso con esfuerzo, como si tuviera que pedir permiso para existir entre tantos estímulos. La atención temprana actúa como una puerta discreta hacia aprendizajes más amplios; cuando se cuida, la comprensión florece con naturalidad. Diversos estudios señalan que la capacidad de concentrarse en edades iniciales se vincula con el progreso académico posterior (Vazquez-Carrion, 2024).

Se percibe cierta inquietud al observar a un niño cambiar de actividad en cuestión de segundos, como si cada estímulo fuera una chispa breve. No se trata de nostalgia rígida, sino de una pregunta silenciosa que flota en la mente adulta. ¿Qué espacio queda para la espera, para el aburrimiento fértil que alguna vez llenó tardes enteras? Esa duda aparece sin dramatismos, pero permanece dando vueltas mientras el reloj avanza sin pedir permiso, y las preguntas brotan con esa mezcla de asombro y urgencia.

Se ha planteado que la atención funciona como un músculo sensible, capaz de fortalecerse con práctica cotidiana y ambientes adecuados. Investigaciones educativas resaltan que su desarrollo temprano favorece procesos cognitivos amplios y relaciones escolares positivas (Vazquez-Carrion, 2024). Pensarlo provoca cierta ternura: cada momento de concentración parece un pequeño

entrenamiento invisible, repetido entre juegos y cuentos leídos en voz baja. La atención infantil no desaparece; cambia de ritmo, se fragmenta, se dispersa como hojas movidas por corrientes invisibles.

Acompañar la atención infantil requiere paciencia, una presencia tranquila que no compita con el ruido, sino que ofrezca refugio. A veces basta con sentarse cerca, sin grandes discursos, y compartir una actividad sencilla. Esa cercanía transmite una calma difícil de describir, como la sensación de una manta tibia en una tarde fría. Cuidar la atención implica proteger un espacio íntimo donde las ideas puedan crecer sin interrupciones constantes, abriendo pequeños claros de calma dentro del día.

Compartir en internet se ha vuelto un gesto automático, casi reflejo, parecido a encender una luz sin mirar el interruptor. Aparece una sensación conocida al recordar el primer mensaje impulsivo y la pequeña punzada de duda posterior. Pensar antes de compartir se presenta como una pausa breve, un suspiro que permite mirar el mensaje desde cierta distancia antes de dejarlo salir al mundo. Cada palabra digital deja una huella tenue pero persistente, como pasos sobre arena húmeda.

En el aula, cuando se cultivan pausas conscientes antes de responder, la atención mejora y las respuestas ganan claridad. Estrategias que fomentan la reflexión previa fortalecen la regulación del comportamiento y el aprendizaje (Fernández-Martín et al., 2023). Detenerse un momento no frena el pensamiento; lo ordena con suavidad y le da una dirección más amable. La pausa se transforma en un pequeño hábito cotidiano, repetido sin ceremonias, donde la mente aprende a revisar el mensaje interior antes de liberarlo.

La diferencia entre ver, leer y comprender introduce un ritmo distinto en la experiencia cotidiana. Ver parece un acto inmediato, casi automático, como abrir una ventana y dejar entrar

la luz sin pensar demasiado. Leer obliga a frenar un poco, a seguir una línea que avanza letra tras letra. Comprender, en cambio, aparece como una habitación interior donde todo cobra sentido. No basta con mirar ni con leer; hace falta quedarse un rato más, permitir que las ideas encuentren su lugar.

El entorno familiar ejerce una influencia profunda sobre la atención y los hábitos cognitivos, fortaleciendo la concentración cuando se favorecen rutinas estables (Fernández-Martín et al., 2023). Pensar en ello despierta recuerdos de conversaciones tranquilas, de preguntas hechas sin prisa. Ese clima cotidiano crea un terreno fértil donde la lectura deja de ser tarea para convertirse en encuentro cercano. La comprensión florece cuando existe presencia cercana, cuando alguien escucha preguntas repetidas sin impaciencia y celebra pequeñas conexiones que iluminan la mirada de forma inesperada.

Preguntar cada día se parece a abrir ventanas en una casa cerrada durante horas. El aire cambia, entra luz, aparecen detalles que antes pasaban inadvertidos. Investigaciones indican que la curiosidad activa favorece la implicación en el aprendizaje (García-Fernández et al., 2022). Cada pregunta diaria parece un pequeño entrenamiento invisible que fortalece la concentración con el paso del tiempo. La curiosidad deja de sentirse como impulso fugaz y empieza a percibirse como compañera constante del pensamiento cotidiano, ofreciendo un espacio íntimo donde la mente aprende a mirar la realidad con una frescura renovada cada día.

### **1.1. La atención infantil frente al flujo constante de información**

Se percibe que la infancia actual respira dentro de un río incesante de pantallas, notificaciones y voces que compiten por un instante de mirada. A ratos se siente familiar, porque cualquiera recuerda la fascinación de una luz encendida en la noche, aunque ahora brille desde un bolsillo. En ese murmullo continuo, la

atención infantil parece una vela pequeña que intenta mantenerse firme mientras el viento cambia de dirección sin aviso casi cada minuto del día.

**Figura 1**

*Ilustración de la atención infantil y el flujo de información digital*



El silencio ya no llega con la misma facilidad que antes; queda escondido entre canciones cortas, videos breves y mensajes que parpadean. Al pensar en la infancia propia, aparece la memoria de tardes largas y lentas, con el sonido distante de la calle. Hoy, la pausa necesita abrirse paso con esfuerzo, como si tuviera que pedir permiso para existir entre tantos estímulos que reclaman atención inmediata sin detenerse ni mirar atrás.

La atención temprana actúa como una puerta discreta hacia aprendizajes más amplios; cuando se cuida, la comprensión florece con naturalidad. Diversos estudios señalan que la capacidad de concentrarse en edades iniciales se vincula con el progreso académico posterior (Vazquez-Carrion, 2024). Esa idea resuena con cierta calma, como una campana suave: lo que hoy parece pequeño, mañana sostiene estructuras enteras de pensamiento y curiosidad con una persistencia que sorprende al mirarla crecer despacio.

Se percibe cierta inquietud cuando se observa a un niño cambiar de actividad en cuestión de segundos, como si cada estímulo fuera una chispa breve. No se trata de nostalgia rígida, sino de una pregunta silenciosa que flota en la mente adulta. ¿Qué espacio queda para la espera, para el aburrimiento fértil que alguna vez llenó tardes enteras? Esa duda aparece sin dramatismos, pero permanece dando vueltas tampoco mientras el reloj avanza sin pedir permiso.

Las preguntas brotan igual que siempre, con esa mezcla de asombro y urgencia. La diferencia radica en el ruido de fondo, persistente como un zumbido lejano. En medio de esa vibración constante, la mirada necesita aprender a detenerse y quedarse un rato más, respirando hondo antes de saltar otra vez adelante.

Se ha planteado que la atención funciona como un músculo sensible, capaz de fortalecerse con práctica cotidiana y ambientes adecuados. Investigaciones educativas resaltan que su desarrollo temprano favorece procesos cognitivos amplios y relaciones escolares positivas (Vazquez-Carrion, 2024). Pensarlo provoca cierta ternura: cada momento de concentración parece un pequeño entrenamiento invisible, repetido entre juegos, cuentos leídos en voz baja y silencios compartidos que se quedan flotando como polvo iluminado por la tarde en casa tranquila cercana.

La atención infantil no desaparece; cambia de ritmo, se fragmenta, se dispersa como hojas movidas por corrientes invisibles. Aun así, basta un cuento contado con calma para que los ojos se detengan y el tiempo parezca estirarse un poco. Esa escena resulta familiar y reconfortante, casi doméstica, como el olor del pan recién hecho que llena la cocina sin hacer ruido mientras afuera la ciudad continúa su prisa interminable diaria sin pausa.

Se advierte que la saturación informativa no llega con mala intención; aparece disfrazada de entretenimiento, aprendizaje rápido y promesas de conexión constante. Esa mezcla confunde

incluso a las personas adultas, por lo que no sorprende cierta inquietud al pensar en la infancia. La mente joven intenta organizar ese torbellino con herramientas todavía en formación, como manos pequeñas intentando sostener agua entre los dedos mientras el ruido digital sigue golpeando suavemente desde todas partes sin descanso.

Se percibe que acompañar la atención infantil requiere paciencia, una presencia tranquila que no compita con el ruido, sino que ofrezca refugio. A veces basta con sentarse cerca, sin grandes discursos, y compartir una actividad sencilla. Esa cercanía transmite una calma difícil de describir, como la sensación de una manta tibia en una tarde fría que invita a quedarse un poco más mientras la tarde se alarga despacio detrás de la ventana abierta sin prisa.

Cuidar la atención infantil implica proteger un espacio íntimo donde las ideas puedan crecer sin interrupciones constantes. No se trata de aislar ni de prohibir, sino de abrir pequeños claros de calma dentro del día. En esos momentos, casi imperceptibles, la mente descansa y respira con libertad, como si encontrara un rincón propio en medio del bullicio cotidiano y ese respiro discreto deja una huella duradera interior muy honda.

## **1.2. Pensar antes de compartir**

Se percibe que compartir en internet se ha vuelto un gesto automático, casi reflejo, parecido a encender una luz sin mirar el interruptor. Aparece una sensación conocida al recordar la primera vez que se envió un mensaje impulsivo y luego llegó esa pequeña punzada de duda. Pensar antes de compartir se presenta entonces como una pausa breve, un suspiro que permite mirar el mensaje desde cierta distancia antes de dejarlo salir al mundo sin retorno.

A veces se olvida que cada palabra digital deja una huella tenue pero persistente, como pasos sobre arena húmeda. Se siente

extraño reconocer que un comentario escrito en segundos puede quedarse flotando durante años. Esa permanencia silenciosa invita a detener el gesto automático. En ese instante breve, casi imperceptible, se abre una oportunidad para elegir con cuidado qué se desea mostrar, qué merece guardarse y qué necesita esperar un poco más.

La rapidez digital invita a reaccionar antes de comprender. El dedo avanza más veloz que la reflexión, como si existiera una prisa invisible empujando desde atrás. En medio de esa urgencia, pensar antes de compartir adquiere un matiz protector, una especie de paraguas discreto frente a la tormenta de opiniones. Esa pausa corta no quita espontaneidad; más bien ofrece un espacio para respirar antes de dar el paso.

En el aula, cuando se cultivan pausas conscientes antes de responder, la atención mejora y las respuestas ganan claridad. Investigaciones educativas muestran que las estrategias que fomentan la reflexión previa fortalecen la regulación del comportamiento y el aprendizaje (Fernández-Martín et al., 2023). Esa idea resuena con una familiaridad tranquila: detenerse un momento no frena el pensamiento, lo ordena con suavidad y le da una dirección más amable y comprensible para quienes escuchan.

Existe cierta vulnerabilidad al pensar en la infancia y la adolescencia compartiendo emociones en espacios abiertos. Un enfado breve puede convertirse en publicación permanente; una broma ligera puede viajar lejos sin aviso. Esa fragilidad invita a acompañar con paciencia, sin dramatismos. Resulta parecido a enseñar a cruzar la calle: primero se observa, luego se mira otra vez, y después se avanza con calma mientras el ruido continúa alrededor.

Se experimenta una sensación cálida al recordar conversaciones cara a cara, donde la mirada y el tono suavizan palabras apresuradas. En el mundo digital, esa red de gestos

desaparece y queda el texto desnudo. Pensar antes de compartir se convierte entonces en una forma de añadir esa calidez ausente, de imaginar la presencia del otro antes de pulsar enviar, como si se ofreciera una silla frente a la mesa antes de iniciar la charla.

Promover momentos de reflexión antes de intervenir fortalece la convivencia y reduce reacciones impulsivas en entornos educativos (Fernández-Martín et al., 2023). Esa observación se siente cercana, casi doméstica. La pausa se transforma en un pequeño hábito cotidiano, repetido sin ceremonias. Poco a poco, la mente aprende a revisar el mensaje interior antes de liberarlo, como quien prueba la temperatura del agua antes de entrar.

Compartir también nace del deseo de pertenecer, de sentir cercanía y reconocimiento. Esa necesidad resulta profundamente humana y atraviesa edades y generaciones. Pensar antes de compartir no pretende apagar esa búsqueda, sino cuidarla con delicadeza. Se parece a ajustar el volumen de una canción querida: la música sigue sonando, pero ya no invade todo el espacio, permitiendo que otros sonidos convivan con armonía.

La pausa previa al envío puede transformarse en un gesto de respeto silencioso. No requiere grandes discursos ni reglas rígidas. Basta un instante para preguntarse si el mensaje aporta luz o ruido. Esa pregunta sencilla abre una puerta interior que invita a elegir con mayor conciencia, como quien revisa una carta antes de cerrarla y depositarla en el buzón bajo una tarde tranquila.

Pensar antes de compartir es una práctica que crece con el tiempo y la repetición. Al principio parece un esfuerzo extraño, luego se vuelve natural. En ese hábito discreto aparece una sensación de calma difícil de describir. El mundo digital continúa su ritmo veloz, pero dentro queda un pequeño espacio donde las palabras reposan unos segundos antes de iniciar su viaje.

### 1.3. La diferencia entre ver, leer y comprender

A menudo surge una sensación curiosa al notar que ver parece un acto inmediato, casi automático, como abrir una ventana y dejar entrar la luz sin pensar demasiado. La mirada se posa, registra colores y formas, y continúa su marcha. En la vida diaria, esa rapidez resulta útil, aunque deja una ligera impresión de superficie. Algo queda pendiente, como si la escena hubiera pasado demasiado deprisa frente a los ojos sin detenerse.

Leer introduce un ritmo distinto, más pausado, parecido al sonido de pasos sobre grava fina. Las palabras obligan a frenar un poco, a seguir una línea que avanza letra tras letra. Aparece cierta calma cuando el pensamiento acompaña el movimiento de los ojos. Aun así, existe la sensación de que todavía falta algo, una capa profunda que no siempre se alcanza con la simple decodificación de frases.

Comprender aparece como una habitación interior donde todo cobra sentido. No basta con mirar ni con leer; hace falta quedarse un rato más, permitir que las ideas encuentren su lugar. Esa permanencia tiene algo de hogareño, como sentarse junto a una taza caliente y dejar que el calor llegue despacio a las manos. La comprensión requiere tiempo, silencio y una disposición tranquila que no siempre encuentra espacio en el día.

En la infancia, la diferencia entre estos tres niveles puede pasar desapercibida. Resulta fácil confundir rapidez con aprendizaje, movimiento con progreso. La pantalla cambia de imagen, el texto avanza, el día continúa. Sin embargo, en algún rincón aparece la intuición de que entender necesita un ritmo propio. Esa intuición se parece a una voz suave que invita a bajar la velocidad y quedarse un momento más con lo que importa.

El entorno familiar ejerce una influencia profunda sobre la atención y los hábitos cognitivos de la niñez, fortaleciendo la

capacidad de concentración y comprensión cuando se favorecen rutinas estables (Fernández-Martín et al., 2023). Pensar en ello despierta recuerdos de conversaciones tranquilas, de preguntas hechas sin prisa. Ese clima cotidiano crea un terreno fértil donde la lectura deja de ser tarea para convertirse en encuentro cercano y significativo.

### **Figura 2**

*Ilustración de la transición cognitiva entre la observación, la lectura y la comprensión*



En ocasiones, la mirada adulta se sorprende al ver a un niño repetir información sin haberla integrado realmente. Las palabras están ahí, ordenadas, correctas, pero algo falta en el brillo de los ojos. Comprender implica una chispa distinta, una conexión silenciosa que transforma la información en experiencia personal. Esa transformación no se mide con rapidez, sino con profundidad y con una calma que se siente casi física.

El acto de comprender tiene algo de jardinería discreta. Las ideas se siembran, se riegan con preguntas y crecen con paciencia. No ocurre de inmediato ni responde a la urgencia del reloj. Acompañar ese crecimiento exige tolerar la lentitud, aceptar pausas largas y silencios inesperados. En ese espacio tranquilo, la mente

infantil organiza el mundo con una delicadeza que a veces pasa desapercibida entre el ruido cotidiano.

Investigaciones sobre el entorno familiar destacan que la interacción diaria y el acompañamiento afectivo fortalecen procesos de atención y comprensión durante la infancia (Fernández-Martín et al., 2023). Esa afirmación resuena con cierta calidez doméstica. La comprensión florece cuando existe presencia cercana, cuando alguien escucha preguntas repetidas sin impaciencia y celebra pequeñas conexiones que iluminan la mirada de forma inesperada.

La diferencia entre ver, leer y comprender también toca la experiencia adulta. Muchas veces se revisa una noticia, un mensaje o un libro sin detenerse realmente. Aparece entonces una leve incomodidad, como si algo importante hubiera quedado fuera del alcance. Reconocer esa sensación abre una puerta interior que invita a practicar la pausa, a conceder tiempo a las ideas para asentarse con suavidad.

Al aceptar esa diferencia, surge una tranquilidad discreta. Comprender deja de sentirse como una obligación académica y se transforma en un gesto cotidiano, casi íntimo. En medio del ritmo acelerado, ese gesto se convierte en refugio. La mente encuentra un lugar donde las palabras se acomodan con paciencia, y la sensación de claridad llega despacio, como la luz de la mañana filtrándose por una cortina.

#### **1.4. Preguntar como hábito diario**

Existe una sensación familiar cuando una pregunta surge sin aviso, como una chispa breve que ilumina la habitación por un instante. Preguntar cada día se parece a abrir ventanas en una casa cerrada durante horas. El aire cambia, entra luz, aparecen detalles que antes pasaban inadvertidos. Esa costumbre sencilla transforma

la rutina en terreno fértil donde la curiosidad encuentra espacio para moverse con libertad y respirar sin prisa.

A menudo se recuerda la infancia como una época llena de preguntas repetidas, algunas desconcertantes, otras divertidas. Con el paso del tiempo, esa espontaneidad puede volverse más silenciosa, como si la prisa cotidiana hubiera reducido su volumen. Recuperar la pregunta diaria implica dar permiso a la duda, aceptar que no saber no incomoda tanto como parecía. En ese gesto humilde aparece una calma extraña, casi liberadora.

Preguntar no exige grandes discursos ni escenarios especiales. Puede nacer en medio del desayuno, frente a una ventana abierta o mientras suena la radio de fondo. En esos momentos ordinarios, la mente se despierta con suavidad. Las preguntas actúan como pequeñas linternas que iluminan rincones olvidados del pensamiento, revelando conexiones inesperadas que invitan a mirar el mundo con ojos más atentos y pacientes.

Investigaciones educativas indican que distintos factores personales y escolares influyen en la atención del alumnado, mostrando que la curiosidad activa favorece la implicación en el aprendizaje (García-Fernández et al., 2022). Pensar en ello despierta una sensación cálida: cada pregunta diaria parece un pequeño entrenamiento invisible que fortalece la concentración con el paso del tiempo y crea una disposición más abierta frente al conocimiento.

En ocasiones aparece cierta timidez al formular preguntas, como si existiera el temor a interrumpir el silencio. Sin embargo, ese silencio también necesita movimiento. Una pregunta bien colocada tiene la capacidad de abrir conversaciones inesperadas y acercar miradas distintas. En ese intercambio discreto, la curiosidad deja de ser un acto individual y se convierte en puente, en un hilo que conecta pensamientos dispersos.

La rutina diaria adquiere otro ritmo cuando se instala el hábito de preguntar. El día deja de sentirse completamente predecible; aparece una ligera vibración de sorpresa. Las respuestas no siempre llegan de inmediato, y eso también forma parte del encanto. Permanecer un rato con la duda permite que la mente trabaje con calma, como una olla que hierve a fuego bajo sin llamar la atención.

Estudios sobre atención escolar señalan que el interés activo y la participación influyen positivamente en el rendimiento y la implicación académica (García-Fernández et al., 2022). Esa idea encaja con la experiencia cotidiana: cuando la curiosidad se mantiene viva, la atención encuentra un lugar donde quedarse. La pregunta se convierte entonces en una llave discreta que abre puertas sin ruido ni ceremonia.

El hábito de preguntar también cultiva una relación más amable con el error. Cada respuesta incompleta deja de sentirse como un fracaso y pasa a ser una etapa natural del aprendizaje. Esa perspectiva suaviza la presión y permite avanzar con mayor serenidad. En ese ambiente más ligero, la mente respira mejor y se atreve a explorar territorios desconocidos sin miedo constante.

A lo largo del tiempo, las preguntas van cambiando de forma y profundidad. Algunas se vuelven más complejas, otras conservan la sencillez inicial. Esa transformación refleja el crecimiento interior, casi imperceptible, que acompaña el paso de los años. Mantener viva la curiosidad diaria se parece a cuidar una planta discreta que crece sin ruido mientras la vida continúa alrededor.

Adoptar la pregunta como hábito cotidiano crea una sensación de movimiento constante, una pequeña corriente que evita la quietud excesiva. El pensamiento se mantiene despierto, atento a los detalles del entorno. En medio del ritmo acelerado, esa práctica ofrece un espacio íntimo donde la curiosidad encuentra

refugio y la mente aprende a mirar la realidad con una frescura renovada cada día.

### **1.5. Opinión, hecho e interpretación**

A veces surge una ligera confusión al escuchar una afirmación rotunda y no saber si pertenece al terreno de los hechos o al de las opiniones. Esa mezcla aparece con frecuencia en conversaciones cotidianas, en titulares llamativos o en mensajes breves que circulan sin descanso. Distinguir entre estas capas se parece a separar colores que se han mezclado en una acuarela húmeda; requiere paciencia, atención y cierta disposición a detenerse antes de aceptar lo primero que llega.

Un hecho tiene algo de suelo firme bajo los pies, una sensación de estabilidad que tranquiliza. Puede comprobarse, medirse, repetirse. La opinión, en cambio, respira emoción, experiencia personal, recuerdos y preferencias. Ambas conviven sin conflicto cuando se reconocen como distintas. El problema surge cuando una ocupa el lugar de la otra sin aviso, como una sombra que cambia de forma mientras la luz se desplaza lentamente por la habitación.

La interpretación aparece como un puente entre ambas orillas. No es pura evidencia ni tampoco simple preferencia; nace del intento de dar sentido a lo observado. En ese espacio intermedio, la mente organiza datos, emociones y experiencias para construir significado. Resulta parecido a observar un cielo nublado y preguntarse si lloverá. La mirada no inventa las nubes, pero tampoco puede asegurar el desenlace con certeza absoluta.

La infancia aprende estas diferencias poco a poco, mediante conversaciones, preguntas y ejemplos cercanos. En casa o en la escuela, cada diálogo puede convertirse en una oportunidad para distinguir matices. Factores externos, como el entorno familiar y social, influyen en la atención infantil y en la manera en que

procesan la información (García-Fernández & López-Gómez, 2022). Esa influencia se percibe como un clima silencioso que rodea el aprendizaje cotidiano.

En ocasiones, una opinión pronunciada con seguridad puede sonar tan convincente que parece un hecho. La voz firme, el gesto decidido o la repetición constante generan una ilusión de certeza. Reconocer esa sensación produce cierta inquietud, aunque también abre una puerta a la reflexión. Preguntarse de dónde nace cada afirmación se convierte en un ejercicio cotidiano que fortalece la mirada crítica sin necesidad de grandes discursos.

El mundo digital amplifica esta mezcla de formas. Opiniones apasionadas conviven con datos verificables en un mismo espacio, compartiendo el mismo tamaño de letra y la misma velocidad de difusión. Esa igualdad visual puede confundir incluso a personas adultas. Ante esa realidad, detenerse a diferenciar cada capa se convierte en una práctica casi artesanal, realizada con calma y cierta paciencia frente al flujo constante de información diaria.

Estudios educativos señalan que el entorno y los estímulos externos influyen en la atención y en la forma en que los niños procesan mensajes y estímulos informativos (García-Fernández & López-Gómez, 2022). Pensar en ello genera una sensación cercana: cada conversación, cada lectura compartida, aporta pequeños ejemplos que ayudan a distinguir entre lo verificable y lo interpretado con el paso del tiempo.

La práctica cotidiana de distinguir entre opinión, hecho e interpretación no busca eliminar la emoción del pensamiento. Más bien pretende equilibrarla con la evidencia. Las opiniones enriquecen la conversación cuando se reconocen como tales, aportando matices y perspectivas diversas. Los hechos, por su parte, ofrecen una base común desde la que dialogar. Entre ambos surge un espacio donde el pensamiento puede moverse con libertad y respeto.

Aprender a reconocer estas diferencias también reduce la ansiedad frente a la información. No todo necesita respuesta inmediata ni postura definitiva. Aceptar que algunas afirmaciones pertenecen al ámbito de la interpretación permite convivir con la incertidumbre sin incomodidad excesiva. Esa aceptación crea un clima mental más tranquilo, donde la curiosidad puede mantenerse viva sin la presión de alcanzar conclusiones rápidas.

### Figura 3

*Estudio de campo sobre la construcción del pensamiento: Hechos, opiniones e interpretación*



Adoptar esta mirada diferenciada transforma la relación con la información diaria. Las palabras dejan de sentirse como bloques rígidos y comienzan a percibirse como piezas móviles que pueden observarse desde distintos ángulos. En ese ejercicio paciente aparece una sensación de claridad suave, como la luz que entra por una ventana al amanecer y revela lentamente los contornos de la habitación.

### 1.6. El pensamiento rápido y el pensamiento reflexivo

A menudo aparece una sensación familiar al tomar decisiones rápidas sin pensarlo demasiado, como cuando la mano

aparta una taza caliente antes de notar el calor. Ese pensamiento veloz resulta útil y protector. Funciona casi en silencio, sin pedir permiso. Sin embargo, deja una leve inquietud cuando se aplica a asuntos más complejos, donde la rapidez puede adelantar conclusiones que aún no han tenido tiempo de respirar con calma.

El pensamiento reflexivo avanza a otro ritmo, parecido al paso lento de una caminata sin destino urgente. Permite observar detalles, cambiar de perspectiva, reconsiderar ideas. En medio de la prisa cotidiana, encontrar ese ritmo pausado produce una calma extraña, como el sonido de lluvia suave golpeando el techo mientras el tiempo parece estirarse sin presión alguna en una tarde tranquila.

La infancia transita entre ambos modos con naturalidad sorprendente. Las respuestas rápidas aparecen en juegos y conversaciones espontáneas, mientras la reflexión se construye con paciencia, preguntas y silencios. Este equilibrio no surge de manera automática; se cultiva poco a poco, con acompañamiento cercano y ambientes que favorecen la atención sostenida y el diálogo abierto dentro de la vida cotidiana.

Investigaciones recientes destacan que la evolución de la atención infantil está influida por factores internos y externos que moldean la capacidad de concentración y el control cognitivo (González-García & Rodríguez-Torres, 2023). Pensar en ello despierta cierta ternura: cada instante de reflexión parece una pequeña semilla que crece sin ruido, alimentada por experiencias diarias y por la presencia cercana de adultos atentos.

El pensamiento rápido tiene algo de chispa brillante. Permite reaccionar, improvisar, adaptarse a situaciones inesperadas. Resulta valioso y necesario, especialmente en entornos cambiantes. Aun así, confiar siempre en esa velocidad puede dejar una sensación de ligereza excesiva, como caminar sobre suelo resbaladizo. La reflexión aporta peso y estabilidad, creando una base más firme para sostener decisiones importantes.

En la vida diaria, ambos modos conviven sin anunciarse. Una conversación breve puede activar respuestas inmediatas, mientras una lectura tranquila invita a detenerse y reconsiderar ideas. Ese cambio de ritmo recuerda a la alternancia entre música rápida y melodías suaves. Cada una tiene su lugar y su función, y el equilibrio entre ambas crea una experiencia más rica y completa.

Estudios sobre atención infantil señalan que el desarrollo cognitivo se fortalece cuando existen entornos que favorecen la regulación del pensamiento y la reflexión (González-García & Rodríguez-Torres, 2023). Esta observación resuena con escenas cotidianas: preguntas hechas sin prisa, silencios compartidos, tiempo suficiente para pensar antes de responder, como si el reloj hubiera decidido avanzar un poco más despacio.

El pensamiento reflexivo no busca reemplazar la rapidez, sino dialogar con ella. Ambos modos pueden cooperar, como dos voces que alternan en una conversación tranquila. La rapidez aporta energía y espontaneidad; la reflexión ofrece profundidad y perspectiva. Cuando se combinan, la experiencia mental adquiere una textura más rica, llena de matices que enriquecen la comprensión del mundo.

A veces aparece la tentación de valorar la velocidad por encima de la pausa, influida por ritmos acelerados y respuestas inmediatas. Sin embargo, dedicar tiempo a pensar produce una satisfacción serena, difícil de describir. Esa sensación se parece a ordenar una habitación después de un día agitado: todo encuentra su lugar y el ambiente se vuelve más habitable y tranquilo.

Cultivar ambos modos de pensamiento se convierte en una práctica cotidiana que crece con la repetición. Cada decisión pensada con calma deja una huella discreta, reforzando la capacidad de detenerse cuando resulta necesario. En medio del movimiento constante, esa pausa interior ofrece un refugio

silencioso donde las ideas pueden acomodarse sin prisa y con mayor claridad.

## **1.7. El papel de la curiosidad en la era digital**

A veces la curiosidad aparece como una brisa ligera que empuja a abrir una pestaña nueva sin pensarlo demasiado. En la era digital, ese impulso encuentra miles de puertas abiertas esperando un clic. La sensación resulta familiar y tentadora, parecida a caminar por una biblioteca infinita donde cada estante promete una historia distinta. Entre tanta abundancia, la curiosidad puede sentirse emocionada y, al mismo tiempo, un poco desorientada frente a la inmensidad disponible.

La infancia vive esa abundancia con ojos brillantes y preguntas que brotan sin aviso. Cada respuesta lleva a otra pregunta, como una cadena de luces que se encienden una tras otra. Sin embargo, la rapidez del entorno digital introduce un ritmo vertiginoso que a veces dificulta detenerse. La curiosidad necesita pausas para asentarse, para transformarse en comprensión y no quedarse flotando como chispa breve.

La curiosidad no desaparece con la sobreinformación; cambia de forma. Se vuelve más inquieta, más dispersa, a ratos impaciente. Frente a la pantalla, la tentación de saltar de un tema a otro aparece constantemente. Esa dinámica recuerda a mariposas moviéndose entre flores sin posarse demasiado tiempo. La mente disfruta el movimiento, aunque también necesita aprender a quedarse un poco más en cada descubrimiento.

Investigaciones recientes destacan que las intervenciones basadas en *mindfulness* favorecen la atención infantil y mejoran la capacidad de concentración sostenida (González-García et al., 2023). Pensar en ello despierta una imagen tranquila: la curiosidad respirando despacio, encontrando un ritmo más pausado dentro

del ruido digital. La atención consciente ofrece un espacio donde las preguntas pueden crecer con mayor profundidad y serenidad.

**Figura 4**

*Representación de la curiosidad como motor de exploración en el entorno digital*



Curiosidad y atención forman una pareja inseparable. Cuando una se dispersa, la otra pierde fuerza. En cambio, cuando ambas avanzan juntas, el aprendizaje adquiere una textura más rica y duradera. Ese equilibrio no requiere grandes estrategias; a veces basta con crear momentos de calma donde la mente pueda detenerse y mirar con detalle lo que antes parecía fugaz y pasajero.

El mundo digital ofrece oportunidades fascinantes para alimentar la curiosidad. Documentales, mapas interactivos, bibliotecas virtuales y conversaciones globales conviven a un clic de distancia. Esa disponibilidad genera entusiasmo, aunque también exige acompañamiento. Elegir con cuidado, detenerse, profundizar. En esa selección consciente, la curiosidad encuentra dirección y evita dispersarse entre estímulos que compiten por la atención.

Estudios sobre mindfulness indican mejoras significativas en la atención infantil tras intervenciones estructuradas que

fomentan la conciencia plena (González-García et al., 2023). Esta evidencia conecta con experiencias cotidianas: cuando la mente desacelera, la curiosidad encuentra terreno fértil. Las preguntas dejan de sentirse urgentes y pasan a convertirse en exploraciones más tranquilas y profundas, capaces de sostener el interés durante más tiempo.

Curiosidad también implica aceptar la incertidumbre. No todas las preguntas encuentran respuesta inmediata, y esa espera forma parte del aprendizaje. Permanecer un rato con la duda resulta incómodo al principio, aunque también estimulante. En ese espacio intermedio, la mente organiza ideas, conecta recuerdos y construye significados con una paciencia que no siempre se valora en entornos acelerados.

En la vida diaria, pequeños gestos alimentan la curiosidad: observar una noticia con detenimiento, investigar una palabra desconocida, escuchar una historia completa sin interrupciones. Esos momentos discretos crean una relación más íntima con el conocimiento. La curiosidad deja de sentirse como impulso fugaz y empieza a percibirse como compañera constante del pensamiento cotidiano.

Cultivar la curiosidad en la era digital implica ofrecerle refugios de calma donde pueda crecer sin prisa. Entre pantallas brillantes y notificaciones insistentes, esa pausa se convierte en un regalo silencioso. Allí, las preguntas encuentran tiempo para expandirse, y la mente descubre el placer de aprender con una sensación de asombro que permanece viva con el paso del tiempo.

### **1.8. Tomar distancia antes de creer**

A veces una noticia aparece en la pantalla con la fuerza de un trueno repentino. El impulso inmediato empuja a creer sin detenerse, como cuando se escucha un rumor en la calle y la curiosidad acelera el paso. Tomar distancia antes de creer introduce

una pausa breve, un pequeño paso hacia atrás que permite mirar la escena completa. En esa distancia nace una sensación de calma que contrasta con la urgencia inicial del mensaje.

Crear sin pausa puede sentirse cómodo, incluso reconfortante. La mente aprecia las certezas rápidas porque reducen la incertidumbre. Sin embargo, esa comodidad tiene un precio silencioso. Cuando la información viaja veloz, la confianza necesita aprender a caminar despacio. Ese ritmo pausado recuerda a observar una pintura desde lejos antes de acercarse a los detalles, permitiendo que la imagen general cobre sentido con mayor claridad.

La distancia mental funciona como un balcón desde el que observar lo que ocurre abajo. Desde allí, los detalles se organizan de forma distinta. Lo que parecía evidente puede mostrar grietas; lo que parecía dudoso puede adquirir consistencia. Esa perspectiva no elimina la emoción, pero la coloca en un lugar más tranquilo, permitiendo que la razón encuentre espacio para respirar sin interrupciones constantes.

En entornos educativos, el juego ha demostrado aumentar la motivación y el interés del alumnado cuando se emplea de forma adecuada (Guillén-Ros, 2023). Pensar en ello despierta una imagen curiosa: aprender a verificar información puede convertirse en una especie de juego mental, donde cada pista se examina con paciencia antes de aceptar la respuesta como verdadera.

Tomar distancia antes de creer no significa desconfiar de todo. Más bien invita a cultivar una confianza paciente, capaz de esperar unos instantes antes de asentarse. Esa actitud se parece a probar la temperatura del agua con la punta de los dedos antes de entrar por completo. La cautela no elimina el disfrute; lo hace más consciente y menos vulnerable a sorpresas desagradables.

En la infancia, esta habilidad crece mediante conversaciones cotidianas y ejemplos cercanos. Preguntar de dónde viene una información, quién la comparte o con qué intención forma parte del aprendizaje diario. Ese ejercicio puede parecer pequeño, aunque deja huellas profundas. Cada pregunta abre una ventana que permite que la luz entre desde ángulos distintos.

La gamificación en educación ha mostrado que convertir el aprendizaje en actividad lúdica aumenta la motivación y la implicación del alumnado (Guillén-Ros, 2023). Esa idea invita a pensar en la verificación como un juego de pistas, donde cada dato se examina con curiosidad antes de encajar en el rompecabezas general del conocimiento.

La velocidad digital invita a reaccionar con rapidez. Notificaciones constantes, titulares llamativos, mensajes urgentes. En medio de esa corriente, detenerse puede parecer extraño. Sin embargo, esa pausa breve actúa como ancla. Permite que la mente se estabilice antes de aceptar lo que llega, evitando que la información arrastre sin resistencia hacia conclusiones precipitadas.

La distancia también protege la emoción. Algunas noticias despiertan entusiasmo, miedo o indignación inmediata. Esas reacciones son humanas y comprensibles. Tomar un momento para respirar permite que la emoción se acomode y deje espacio a la reflexión. En ese equilibrio, la mente encuentra una forma más serena de relacionarse con la información cotidiana.

Adoptar esta práctica transforma la experiencia digital en algo más consciente. La pantalla deja de ser un torrente incontrolable y se convierte en una ventana observada con calma. En ese cambio sutil aparece una sensación de control tranquilo, como quien observa la lluvia desde dentro de casa mientras decide con calma el momento adecuado para salir.

## 1.9. La influencia de imágenes y videos en la mente

Las imágenes llegan antes que las palabras, como destellos que atraviesan la mente sin pedir permiso. Una fotografía breve puede despertar alegría, nostalgia o inquietud en cuestión de segundos. Esa rapidez resulta fascinante y un poco desconcertante. Frente a una pantalla iluminada, la mirada queda atrapada con facilidad, como si existiera una corriente invisible que invita a permanecer allí un instante más.

Un video breve puede condensar emociones intensas en pocos segundos. Risas, sobresaltos, ternura. Todo ocurre rápido, casi sin transición. El pensamiento intenta seguir ese ritmo vertiginoso, aunque a veces queda rezagado. Esa sensación recuerda a caminar por una calle llena de luces intermitentes: cada una llama la atención, ninguna permanece demasiado tiempo en la memoria consciente.

Durante la infancia, la influencia visual adquiere una fuerza particular. Las imágenes no pasan desapercibidas; se instalan en la memoria con colores vivos y sonidos persistentes. Esa presencia puede enriquecer la experiencia de aprendizaje, aunque también requiere acompañamiento. La mente joven aprende a interpretar lo que ve mientras organiza emociones y significados con una delicadeza que suele pasar inadvertida.

Investigaciones longitudinales han encontrado asociaciones entre el uso de dispositivos móviles y cambios en la atención infantil con el paso del tiempo (López-Vicente et al., 2022). Pensar en ello despierta una reflexión tranquila: cada imagen consumida deja una huella pequeña, casi imperceptible, que se acumula con otras a lo largo de los años y moldea la forma de atender y recordar.

Las imágenes tienen la capacidad de simplificar historias complejas en un instante. Esa síntesis visual resulta poderosa y

atractiva. Sin embargo, también puede reducir matices importantes. Frente a una escena impactante, el pensamiento necesita tiempo para reconstruir lo que queda fuera del encuadre. Esa tarea exige paciencia y una disposición consciente a mirar más allá del primer impacto visual.

El sonido y el movimiento amplifican esta influencia. Un video combina música, ritmo y narrativa en una experiencia envolvente. La mente responde con emoción inmediata, incluso antes de analizar el contenido. Ese orden de llegada no resulta negativo por sí mismo, aunque invita a cultivar una pausa posterior donde la reflexión pueda tomar el relevo con calma.

Estudios recientes han señalado que la exposición prolongada a dispositivos móviles puede relacionarse con variaciones en la capacidad de atención infantil a lo largo del tiempo (López-Vicente et al., 2022). Esta observación invita a pensar en la importancia del equilibrio, como quien alterna momentos de actividad intensa con pausas necesarias para recuperar la serenidad.

En la vida cotidiana, las imágenes forman parte del paisaje habitual. Mensajes, noticias, anuncios, conversaciones. Todo llega acompañado de elementos visuales que compiten por la mirada. Esa abundancia crea una sensación constante de movimiento. En medio de esa corriente, detenerse a observar con calma se convierte en un acto casi íntimo.

La mente necesita tiempo para digerir lo que ve. Igual que una comida apresurada puede dejar sensación de pesadez, una sucesión rápida de imágenes puede saturar la atención. Permitir pausas visuales ofrece un descanso necesario. En ese espacio de calma, las impresiones encuentran su lugar y el pensamiento recupera su ritmo natural.

Cultivar una relación consciente con imágenes y videos transforma la experiencia digital. La pantalla deja de ser un flujo incesante y se convierte en una ventana observada con mayor serenidad. En ese cambio aparece una sensación de equilibrio, como cuando la luz del atardecer suaviza los colores del día y todo parece encajar con mayor armonía.

### **Figura 5**

*Impacto de los estímulos visuales y audiovisuales en el procesamiento cognitivo infantil*



### **1.10. Construir criterio desde edades tempranas**

Construir criterio desde edades tempranas recuerda al proceso de aprender a caminar. Los primeros pasos son inseguros, llenos de pequeñas dudas y descubrimientos constantes. Cada decisión, por pequeña que parezca, deja una huella en la forma de mirar el mundo. Esa construcción ocurre despacio, en medio de conversaciones cotidianas, juegos improvisados y preguntas repetidas que buscan sentido en todo lo que rodea la infancia.

El criterio no aparece de repente, como una puerta que se abre de golpe. Crece de manera silenciosa, alimentado por experiencias diarias y por la presencia cercana de adultos que

acompañan sin imponer respuestas. Esa compañía ofrece seguridad, como una mano extendida que permanece disponible mientras la curiosidad avanza con cautela y entusiasmo por senderos aún desconocidos.

La infancia necesita espacios donde equivocarse no resulte incómodo. Cada error se convierte en oportunidad para revisar, pensar y volver a intentar. En ese ciclo repetido, la mente aprende a evaluar opciones y a reconocer matices. Poco a poco, las decisiones dejan de ser impulsivas y comienzan a apoyarse en una base de experiencias que se amplía con el paso del tiempo.

Investigaciones educativas han mostrado que estrategias pedagógicas basadas en el movimiento y la narración favorecen la participación y la inclusión en educación infantil (Martínez Serrano, 2023). Pensar en ello despierta una imagen viva: el aprendizaje transformado en experiencia compartida, donde cada historia y cada gesto contribuyen a formar una mirada más amplia y comprensiva desde los primeros años.

El criterio también nace del diálogo. Conversaciones aparentemente simples pueden abrir caminos inesperados. Una pregunta durante la cena, una reflexión antes de dormir, una charla breve al regresar de la escuela. Esos momentos discretos crean un clima donde pensar resulta natural. En ese ambiente, la infancia descubre que las ideas pueden revisarse, cambiar y crecer sin presión constante.

La lectura compartida ofrece otro terreno fértil. Escuchar historias permite comparar perspectivas, reconocer emociones y anticipar consecuencias. Cada relato se convierte en un pequeño laboratorio donde el pensamiento ensaya decisiones sin riesgos reales. Esa práctica repetida fortalece la capacidad de analizar situaciones y elegir con mayor serenidad cuando la realidad exige respuestas.

Estudios sobre el cuento motor han señalado que la combinación de movimiento, narración e inclusión favorece el aprendizaje significativo y la participación activa del alumnado (Martínez Serrano, 2023). Esa evidencia conecta con la experiencia cotidiana: cuando el aprendizaje se vuelve vivencial, las ideas encuentran raíces más profundas y permanecen con mayor claridad en la memoria.

El entorno digital introduce nuevas oportunidades y preguntas. La información aparece de manera constante, invitando a decidir qué creer, qué compartir y qué dejar pasar. Cultivar criterio desde edades tempranas prepara para esa realidad cambiante. La mente aprende a detenerse, a observar y a reflexionar antes de aceptar lo que llega con apariencia convincente.

Acompañar este proceso requiere paciencia. No existen fórmulas rápidas ni respuestas definitivas. Cada conversación, cada experiencia compartida, aporta una pieza al rompecabezas. Con el tiempo, esas piezas comienzan a encajar y forman una imagen más clara del mundo, construida con calma y con una sensación creciente de seguridad interior.

Desarrollar criterio temprano transforma la relación con la información y con la propia identidad. La infancia descubre que pensar puede ser una actividad cotidiana, cercana y accesible. En ese descubrimiento aparece una confianza tranquila, como la luz suave de la mañana que entra por la ventana y anuncia un nuevo día lleno de posibilidades abiertas.

**Tabla 1**

*Elementos centrales para construir criterio desde edades tempranas*

<b>Aspecto clave</b>	<b>Descripción</b>
Entorno familiar y escolar	La presencia de adultos que escuchan, preguntan y modelan la reflexión favorece la formación de juicios propios desde la infancia.
Experiencias cotidianas	Situaciones simples, como elegir, opinar o resolver pequeños conflictos, fortalecen la autonomía intelectual y emocional.
Lenguaje y diálogo	Conversaciones abiertas y respetuosas permiten organizar ideas, contrastar puntos de vista y ganar seguridad al expresarse.
Pensamiento crítico temprano	La práctica constante de observar, cuestionar y argumentar impulsa la confianza para tomar decisiones informadas a lo largo de la vida.

*Nota:* Elaboración propia

## **Capítulo 2:**

### **Información, verdad y criterio personal**

Vivir rodeado de información no garantiza estar bien informado, y esa diferencia se vuelve cada día más difícil de notar. Cada vez que se abre una pantalla, alguien afirma algo: que una fruta cura enfermedades, que un político mintió, que el mundo está a punto de cambiar para siempre. Todo suena urgente, todo parece importante. Aprender a detenerse antes de creer —ese gesto pequeño, casi invisible— es quizás uno de los hábitos más valiosos que pueden cultivarse en estos tiempos ruidosos, donde la verdad se mezcla con la exageración sin pedir permiso.

No toda la información que circula por internet tiene el mismo peso, aunque a menudo se presente con idéntico tono de certeza. Un titular de periódico, un mensaje de cadena en WhatsApp y un artículo revisado por especialistas pueden verse parecidos en la pantalla, pero no son lo mismo. La forma en que está escrito algo, quién lo firma, cuándo fue publicado y con qué propósito: todas esas pistas hablan antes de que el contenido hable. Sánchez-Pérez et al. (2023) han señalado que la atención es un recurso limitado y que su calidad influye directamente en los procesos de aprendizaje y comprensión, de modo que leer con calma no es un lujo, sino una condición mínima para pensar bien.

Existe una tendencia bastante humana a creer lo que ya se cree. Si una noticia confirma lo que se piensa, entra sin resistencia; si la contradice, se buscan razones para ignorarla. Los investigadores llevan años estudiando ese fenómeno —lo llaman sesgo de confirmación— y afecta a todo el mundo, sin importar la edad ni el nivel educativo. Reconocer información confiable implica también reconocerse a uno mismo como lector con zonas ciegas, con historias personales que colorean lo que se ve. Esa honestidad modesta es el primer paso para mirar con más claridad.

Los mensajes engañosos no siempre llegan con aspecto de mentira. Muchas veces tienen la textura de algo familiar: una frase que suena lógica, una imagen que parece real, un tono que transmite urgencia o indignación. Rodríguez-Martínez et al. (2024)

encontraron que las interrupciones constantes en entornos digitales afectan la capacidad de mantener una atención sostenida y reflexiva, y eso tiene una relación directa con la desinformación: cuando la atención está fragmentada, los mensajes engañosos pasan más fácilmente. El ritmo acelerado del consumo es, en parte, el terreno donde prospera el engaño.

Un titular es una promesa. Una frase breve que dice: "detente, esto te importa, esto te va a sorprender". Y muchas veces cumple esa promesa de la peor manera posible: captando la atención sin entregar lo que ofrece, dejando al lector con una impresión que el artículo mismo no sostiene. Rabal Alonso y González Romero (2023) observaron que ciertas condiciones de activación cognitiva favorecen una mayor capacidad de procesamiento de información compleja, pero leer titulares con la mente dispersa aumenta la probabilidad de quedarse con la superficie. Leer más allá del encabezado debería ser un hábito, aunque los datos muestran que no lo es.

Las redes sociales son, entre otras cosas, el lugar donde transcurre una parte considerable de la vida cotidiana. Ahí se discuten noticias, se forman opiniones, se comparten dolores y se construyen identidades. Tratarlas únicamente como entretenimiento sería quedarse con una parte muy pequeña de lo que son. Pino-Pasternak et al. (2022) señalan que la autorregulación en entornos de aprendizaje se desarrolla a través de la interacción social y del acompañamiento de otros más experimentados, lo que resuena con fuerza cuando se piensa en niños y adolescentes aprendiendo a moverse en redes sin guía, expuestos a dinámicas que no siempre comprenden del todo.

La publicidad dirigida funciona con datos. Cada búsqueda, cada clic, cada segundo que se detiene el dedo sobre una imagen alimenta un perfil invisible que describe gustos, hábitos y estados de ánimo. Pino-Pasternak y Rodríguez-López (2022) señalan que el control atencional está vinculado al desarrollo de habilidades para

tomar decisiones con mayor autonomía, lo que cobra especial sentido frente a la publicidad digital. Un niño o adolescente que aprende a reconocer un anuncio disfrazado de contenido espontáneo está construyendo una herramienta que le servirá mucho más allá de las pantallas.

Comparar fuentes no es una tarea reservada para académicos. Es algo que cualquier persona puede hacer con herramientas sencillas. Pérez-Hernández et al. (2022) encontraron que el entrenamiento sistemático de la atención en niños produce cambios observables en las estructuras cerebrales vinculadas al control cognitivo y la toma de decisiones, de modo que cada vez que alguien se detiene a buscar una segunda versión de algo que leyó, ejercita un músculo mental que responde con más agilidad. La contradicción entre fuentes no es una señal de que algo va mal; es una señal de que el pensamiento está funcionando.

Pensar con evidencia no es un privilegio reservado para especialistas. Es algo que cualquiera puede aprender a hacer, y cambia profundamente la manera en que se toman decisiones y se sostienen opiniones. Morales-Hidalgo et al. (2021) encontraron que las funciones ejecutivas, entre ellas la capacidad de sostener la atención de manera controlada, tienen un papel determinante en la habilidad para procesar información ordenadamente. La evidencia no es enemiga de la intuición; es el suelo firme sobre el que esas intuiciones pueden apoyarse sin derrumbarse ante la primera pregunta incómoda.

Construir una opinión propia es un proceso, no un destino. No ocurre de una vez ni queda terminado para siempre. Es más parecido a cultivar algo: requiere tiempo, atención y la disposición de volver sobre lo plantado para ver si sigue creciendo bien. Cajas (2023) plantea que el pensamiento complejo en entornos digitales implica la capacidad de relacionar ideas de múltiples fuentes sin perder la propia voz en ese proceso. Aprender a construir opiniones propias es, en el fondo, aprender a habitar la propia mente con más

autonomía, y los hábitos que se forman temprano hacen más probable que ese proceso sea, con el tiempo, verdaderamente libre.

## **2.1. Reconocer información confiable**

Vivir rodeado de información no significa estar bien informado. Hay una diferencia enorme entre recibir datos y saber qué hacer con ellos, y esa diferencia no siempre es fácil de notar. Cada vez que se abre una pantalla, alguien está diciendo algo: que una fruta cura enfermedades, que un político mintió, que el mundo va a terminar pronto. Todo suena urgente, todo parece importante. Aprender a detenerse antes de creer —ese gesto pequeño, casi invisible— es quizás uno de los hábitos más valiosos que puede cultivarse en estos tiempos ruidosos.

No toda la información que circula en internet tiene el mismo peso, aunque a veces se presente con el mismo tono de certeza. Una entrada de Wikipedia, un titular de periódico, un mensaje de cadena en WhatsApp y un artículo revisado por especialistas pueden verse parecidos en la pantalla, pero no son lo mismo. La forma en que está escrito algo, quién lo firma, cuándo fue publicado y con qué propósito: todas esas pistas hablan antes de que el contenido hable. Vale la pena aprender a leerlas.

Existe una tendencia bastante humana de creer lo que ya se cree. Si una noticia confirma lo que se piensa, entra sin resistencia; si la contradice, se buscan razones para ignorarla. Los investigadores llevan años estudiando ese fenómeno —lo llaman sesgo de confirmación— y resulta que afecta a todo el mundo, sin importar la edad ni el nivel educativo. Reconocer información confiable implica también reconocerse a uno mismo como lector con prejuicios, con zonas ciegas, con historias personales que colorean lo que se ve.

Hay preguntas que, si se vuelven hábito, cambian la manera de relacionarse con la información. ¿Quién escribió esto? ¿Tiene

formación en el tema o simplemente tiene una opinión fuerte? ¿Dónde fue publicado? ¿Hay otras fuentes que digan lo mismo, o esta versión aparece en un solo sitio? ¿La nota tiene fecha, o podría ser de hace cinco años presentada como si fuera de hoy? Preguntar no es desconfiar de todo; es tomarse en serio lo que se lee.

Las fuentes primarias son, en general, más confiables que las secundarias. Un estudio científico original dice algo distinto a lo que un titular periodístico dice que ese estudio dice. Entre una cosa y la otra puede haber simplificaciones, errores de traducción, énfasis equivocados o incluso manipulaciones deliberadas. No siempre es posible llegar al texto original, pero cuando se puede, vale el esfuerzo. Leer despacio el resumen de un estudio, aunque cueste, da más claridad que leer diez artículos que lo interpretan mal.

La confiabilidad de una fuente no depende únicamente de que sea famosa o de que se vea profesional. Hay páginas muy bien diseñadas que difunden contenido falso, y hay medios modestos con periodismo riguroso. Lo que importa es la transparencia: ¿se indica de dónde viene la información? ¿Se distingue entre hechos y opiniones? ¿Se corrigen los errores cuando aparecen? Una fuente que reconoce sus equivocaciones genera más confianza que una que nunca se retracta de nada.

Sánchez-Pérez et al. (2023) han señalado que la atención es un recurso limitado y que su calidad influye directamente en los procesos de aprendizaje y comprensión. Eso tiene consecuencias prácticas muy concretas: cuando se lee deprisa, con el teléfono al lado, con otras pestañas abiertas, la capacidad de evaluar lo que se lee disminuye. El cerebro procesa la superficie, no el fondo. Tomarse un momento de verdad para leer algo —sin distracciones, con cierta calma— no es un lujo: es una condición mínima para pensar bien.

Parte de aprender a reconocer información confiable tiene que ver con entender cómo funciona la desinformación. No siempre es un invento completo; muchas veces es una mezcla de datos reales con interpretaciones distorsionadas, imágenes sacadas de su lugar, titulares que exageran o frases cortadas para que digan lo contrario de lo que decían. Esa mezcla es más difícil de detectar que la mentira pura, porque tiene algo verdadero adentro. Conocer esos mecanismos ayuda a verlos antes de caer en ellos.

### Figura 6

*Estudiantes de secundaria analizando la veracidad de contenidos digitales en un entorno escolar*



La verificación cruzada —buscar la misma información en varias fuentes independientes— es una de las herramientas más simples y más efectivas para comprobar si algo es confiable. Si una noticia importante aparece en un solo lugar y ningún otro medio la recoge, conviene esperar antes de compartirla. No porque todos los medios sean perfectos, sino porque la convergencia de fuentes distintas suele ser una señal de que algo efectivamente ocurrió. Ese hábito de buscar más de una voz es, al fondo, un ejercicio de humildad intelectual.

Sánchez-Pérez et al. (2023) también apuntan que los procesos atencionales sostenidos permiten una comprensión más profunda y crítica de los contenidos. Dicho de otro modo: pensar bien requiere tiempo, y ese tiempo hay que dárselo. Evaluar si una fuente es confiable no ocurre en dos segundos; implica observar, comparar, dudar un poco, volver a mirar. No es un proceso cómodo, especialmente cuando hay prisa o cuando lo que se lee toca algo que importa. Pero esa incomodidad, ese momento de pausa antes de concluir, es precisamente donde empieza el pensamiento crítico.

## **2.2. Identificar mensajes engañosos**

Los mensajes engañosos no siempre llegan con aspecto de mentira. Muchas veces tienen la textura de algo familiar: una frase que suena lógica, una imagen que parece real, un tono que transmite urgencia o indignación. El engaño bien construido no activa alarmas porque está diseñado precisamente para no hacerlo. Reconocerlo requiere algo más que desconfianza general; requiere atención entrenada, esa capacidad de detenerse justo cuando todo invita a seguir adelante sin pensar demasiado.

Hay un tipo de mensaje que no miente directamente, pero selecciona la realidad con mucho cuidado. Elige qué datos mostrar y cuáles omitir, qué palabras usar y cuáles evitar, qué imagen acompaña al texto y desde qué ángulo fue tomada. Esa selección interesada produce una impresión distorsionada sin necesidad de inventar nada. Por eso identificar un mensaje engañoso no pasa únicamente por buscar errores factuales; pasa también por preguntarse qué no está siendo dicho y por qué.

El miedo y la indignación son dos de las emociones que los mensajes engañosos utilizan con más frecuencia. Cuando algo produce una reacción fuerte —rabia, alarma, asco, tristeza intensa— conviene hacer una pausa antes de creerlo o compartirlo. No porque las emociones estén equivocadas, sino porque en ese estado de activación la capacidad crítica baja. Los contenidos que

buscan manipular lo saben, y por eso están fabricados para impactar primero y convencer después, cuando ya el juicio está nublado.

Rodríguez-Martínez et al. (2024) encontraron que tanto docentes como estudiantes perciben que las interrupciones constantes en entornos digitales afectan la capacidad de mantener una atención sostenida y reflexiva. Eso tiene una relación directa con la desinformación: cuando la atención está fragmentada, los mensajes engañosos pasan más fácilmente. No hay tiempo ni energía para preguntarse si algo es verdad; simplemente se lee, se siente algo y se sigue adelante. El ritmo acelerado del consumo de contenidos es, en parte, el terreno donde prospera el engaño.

Existen algunos patrones que se repiten en los mensajes diseñados para engañar. Los titulares exagerados que prometen revelar algo que "los medios no quieren que sepas". Las estadísticas sin fuente ni fecha. Las fotografías antiguas presentadas como si fueran de hoy. Los testimonios individuales elevados a prueba definitiva. Ninguno de estos elementos es suficiente por sí mismo para confirmar que algo es falso, pero cuando aparecen juntos, la señal de alerta merece ser escuchada con atención.

Una imagen puede ser real y aun así formar parte de un mensaje engañoso. Basta con sacarla de su lugar, cambiarle el pie de foto o combinarla con un texto que la reinterpreté. Esa operación ocurre todos los días en redes sociales, a veces por ignorancia y a veces con plena intención. Antes de asumir que una fotografía documenta lo que dice documentar, vale la pena buscarla en herramientas de verificación de imágenes. No es un proceso complicado, y puede evitar propagar algo que hace daño.

El lenguaje también deja huellas. Los mensajes engañosos tienden a usar palabras absolutas: "siempre", "nunca", "todos", "nadie", "definitivamente". La realidad casi nunca funciona en absolutos, y cuando un texto habla como si lo hiciera, conviene

sospechar. También el uso de frases vagas que suenan a evidencia —"estudios demuestran", "expertos dicen", "se ha comprobado"— sin citar ningún estudio, ningún experto, ninguna comprobación real. La vaguedad disfrazada de autoridad es una señal vieja y bastante reconocible.

Rodríguez-Martínez et al. (2024) señalan que la percepción de saturación informativa afecta la motivación para procesar con detenimiento los contenidos que se reciben. Dicho de otra manera: cuando hay demasiado y todo llega rápido, el cerebro empieza a tomar atajos. Y los mensajes engañosos están contruidos exactamente para aprovechar esos atajos. Por eso la identificación del engaño no es un acto puntual, sino un hábito que debe cultivarse despacio, con paciencia, como quien aprende a distinguir sabores donde antes solo percibía algo genérico.

Compartir un mensaje engañoso no convierte a quien lo comparte en una persona mala ni en alguien sin criterio. Le ocurre a personas inteligentes, informadas, con buenas intenciones. El engaño está diseñado para burlar incluso a lectores atentos, y a veces lo consigue. Lo que importa no es la vergüenza de haberse equivocado, sino la disposición de verificar antes de difundir, de corregir cuando se descubre el error y de aprender algo del proceso. Esa actitud honesta frente al propio error es parte del pensamiento crítico.

Identificar mensajes engañosos no es una habilidad que se adquiere de golpe. Va formándose con la práctica, con la exposición a ejemplos concretos, con las conversaciones sobre casos reales. Un niño o adolescente que aprende a hacer preguntas —¿quién dice esto?, ¿qué quiere lograr con ello?, ¿hay otras versiones de esta historia?— está construyendo una herramienta que le servirá mucho más allá de las pantallas. Le servirá para leer el mundo con más claridad, con menos ingenuidad y con bastante más libertad.

### 2.3. Titulares que llaman la atención y lo que esconden

Un titular es una promesa. Una frase breve que dice: "detente, esto te importa, esto te va a sorprender". Y muchas veces cumple esa promesa de la peor manera posible: captando la atención sin entregar lo que ofrece, dejando al lector con una impresión que el artículo mismo no sostiene. Aprender a leer titulares con cierta distancia no significa volverse desconfiado de todo; significa entender que esa primera línea tiene sus propios intereses, y que no siempre coinciden con los del lector.

El titular nació con una función informativa: resumir el contenido más importante de una nota en pocas palabras. Esa función todavía existe, pero convive con otra mucho más reciente: generar clics. En el entorno digital, la atención es una moneda, y los titulares compiten por ella cada segundo. Esa competencia ha producido un lenguaje particular: frases con puntos suspensivos que no resuelven nada, preguntas que insinúan sin responder, adjetivos exagerados que convierten lo ordinario en extraordinario. El resultado es una inflación de la urgencia que termina desorientando.

Rabal Alonso y González Romero (2023) observaron que ciertas condiciones de activación cognitiva favorecen una mayor capacidad de concentración y procesamiento de información compleja. Eso tiene una consecuencia práctica e inmediata: leer titulares cuando la mente está dispersa o saturada aumenta la probabilidad de quedarse con la impresión superficial y no ir más lejos. El titular entra, produce una reacción —sorpresa, indignación, curiosidad— y se queda grabado, aunque nunca se haya leído el artículo completo. Esa es, precisamente, la trampa.

Hay una figura que tiene nombre propio: clickbait. Podría traducirse como "anzuelo de clics", y la imagen es bastante exacta. El titular lanza algo brillante al agua —una promesa, un escándalo, una revelación— y espera que quien lo lea pique. Una vez dentro,

el contenido puede ser decepcionante, incompleto o directamente irrelevante, pero el clic ya ocurrió. El daño no es únicamente perder el tiempo; es también que esa impresión incompleta queda flotando, mezclada con otras, formando una imagen distorsionada de la realidad.

Los titulares que apelan al miedo o a la indignación son especialmente efectivos porque activan reacciones rápidas. "Lo que el gobierno no quiere que sepas", "El alimento que destruye tu cerebro", "La verdad que nadie se atreve a decir": frases que suenan a revelación urgente, pero que muchas veces no revelan nada concreto. La vaguedad es parte del diseño. Si se dijera exactamente de qué trata el artículo, quizás no resultara tan impresionante. La nebulosa es más seductora que la claridad.

Leer más allá del titular debería ser un hábito, pero los datos muestran que no lo es. Una proporción significativa de las personas que comparten una nota en redes sociales no han leído más que las primeras líneas, o directamente nada. El titular circula solo, separado de su artículo, adquiriendo vida propia. Cuando eso ocurre a gran escala, la conversación pública se construye sobre impresiones incompletas, sobre frases sacadas de sus artículos, sobre emociones que no tienen un sustento real detrás.

Rabal Alonso y González Romero (2023) también señalan que el rendimiento cognitivo sostenido requiere condiciones que permitan procesar la información con profundidad y sin interrupciones frecuentes. Trasladado al acto de leer noticias: no basta con abrir el artículo; hay que leerlo con suficiente calma como para distinguir lo que el titular prometía de lo que el texto realmente dice. Esa comparación, ese pequeño ejercicio de contraste, es uno de los gestos más simples y más poderosos del pensamiento crítico aplicado al consumo de información.

Existe una diferencia entre un titular llamativo y un titular engañoso. El primero puede ser creativo, emotivo, incluso

dramático, pero cuando se lee el artículo completo, la nota cumple lo que prometía. El segundo fabrica una expectativa que el contenido no satisface, o peor, contradice. Aprender a distinguir entre ambos requiere práctica: leer el artículo, comparar, preguntarse si la nota justifica las palabras del encabezado. Con el tiempo ese contraste se vuelve casi automático, como un pequeño filtro interno que se activa sin esfuerzo.

### **Figura 7**

*Estudiantes de secundaria analizando e interpretando la veracidad y el impacto de los contenidos en redes sociales*



Los titulares con preguntas merecen atención especial. "¿Está el sistema educativo destruyendo a nuestros hijos?" "¿Podría esta planta curar el cáncer?" La pregunta crea la insinuación sin hacer la afirmación directa. Si el periodista tuviera evidencia real, usaría una afirmación; la pregunta es el recurso de quien quiere instalar una idea sin tener que probarla. Los especialistas en periodismo llaman a esto la Ley de Betteridge: si un titular tiene forma de pregunta, la respuesta suele ser no, o cuando menos, es mucho más compleja de lo que el encabezado deja ver.

Enseñar a leer titulares con pensamiento crítico no es enseñar a desconfiar de todo lo que se lee. Es enseñar a hacer una

pausa. A preguntarse qué promete esa frase, qué emociones activa y si el artículo detrás merece esa reacción. Es, en el fondo, una forma de respeto hacia uno mismo: la decisión de no dejarse llevar por el primer impulso, de no compartir algo que no se ha leído, de no construir una opinión sobre una frase diseñada para impactar más que para informar.

#### **2.4. Redes sociales como espacio de análisis**

Las redes sociales son, entre otras cosas, el lugar donde transcurre una parte considerable de la vida cotidiana de millones de personas. Ahí se celebran cumpleaños, se discuten noticias, se forman opiniones, se comparten dolores y se construyen identidades. Tratarlas únicamente como entretenimiento o como fuente de distracción sería quedarse con una parte muy pequeña de lo que son. Analizarlas —preguntarse qué mecanismos operan dentro de ellas, qué intereses las mueven, qué efectos producen— es una forma de entender mejor el mundo en que se vive.

Cada red social tiene una lógica propia, aunque no siempre resulte visible a primera vista. Algunas favorecen las imágenes sobre las palabras; otras priorizan la brevedad; algunas amplifican la confrontación porque genera más interacción que el acuerdo tranquilo. Esas lógicas no son neutras: moldean qué tipo de contenidos circulan, qué voces se escuchan más, qué emociones predominan. Entender que una plataforma tiene una arquitectura que empuja hacia ciertos comportamientos es el primer paso para relacionarse con ella con más libertad.

Pino-Pasternak et al. (2022) señalan que la autorregulación en entornos de aprendizaje se desarrolla a través de la interacción social y del acompañamiento de otros más experimentados. Eso resuena con fuerza cuando se piensa en cómo los niños y adolescentes aprenden a moverse en redes sociales: muchas veces sin guía, por ensayo y error, expuestos a dinámicas que no comprenden del todo. La presencia de adultos que acompañen ese

aprendizaje —no para prohibir, sino para pensar junto a ellos— marca una diferencia real en la manera en que se desarrolla el criterio propio.

Uno de los fenómenos más estudiados y menos comprendidos en la práctica cotidiana es el de la burbuja de filtros. Los algoritmos aprenden qué tipo de contenido produce más reacciones en cada usuario y lo alimentan con más de lo mismo. El resultado es una pantalla que parece mostrar el mundo, pero en realidad muestra una versión recortada de él: la que confirma lo que ya se cree, la que emociona de la manera esperada. Salir de esa burbuja requiere un esfuerzo deliberado, porque el sistema no está diseñado para facilitarlos.

Las redes sociales amplifican ciertas voces de manera desproporcionada. Un comentario incendiario puede alcanzar millones de personas; una corrección cuidadosa, mucho menos. Esa asimetría tiene consecuencias sobre la percepción colectiva de la realidad: lo que más se ve no es necesariamente lo más verdadero ni lo más representativo, sino lo que genera más reacción emocional. Analizar las redes con pensamiento crítico implica ser consciente de esa distorsión y resistir la tentación de asumir que lo viral es sinónimo de importante o de cierto.

La identidad que se construye en redes sociales merece también una mirada reflexiva. Cada publicación es una decisión: qué mostrar, qué omitir, qué imagen proyectar. Eso no es necesariamente negativo —toda presentación pública implica algún grado de selección— pero puede volverse problemático cuando la distancia entre la vida real y la vida publicada se vuelve demasiado grande. Para los adolescentes, que están en plena construcción de quiénes son, esa brecha puede generar una presión silenciosa y bastante agotadora.

Pino-Pasternak et al. (2022) también destacan que los procesos de autorregulación más profundos se consolidan cuando

el aprendiz tiene la posibilidad de reflexionar sobre sus propias acciones y sus consecuencias. Aplicado al uso de redes: detenerse a pensar por qué se comparte algo, qué se espera conseguir con ello, cómo podría ser recibido, es un ejercicio de autoconciencia que no suele ocurrir de manera espontánea. Cultivarlo desde pequeño cambia la relación con las plataformas: en lugar de reaccionar impulsivamente, se empieza a actuar con algo más de intención.

Comentar en redes sociales se ha normalizado tanto que a veces se olvida que detrás de cada perfil hay una persona real. La distancia que ofrece la pantalla baja ciertos umbrales: se dice en un comentario lo que jamás se diría en una conversación cara a cara. Esa desinhibición tiene consecuencias concretas, algunas triviales y otras muy serias. Aprender a escribir en redes con la misma consideración que se tendría en una conversación presencial es una forma de pensamiento crítico aplicado a la propia conducta, no únicamente a la de los demás.

Las redes sociales también pueden ser espacios de aprendizaje, organización colectiva y expresión genuina. Reducirlas a sus patologías sería tan parcial como ignorar esas patologías por completo. Lo que permite el análisis crítico es habitar esos espacios con más conciencia: disfrutar lo que tienen de valioso sin perder de vista los mecanismos que operan por debajo. Un usuario que entiende la lógica de la plataforma que usa no está por encima de ella, pero tampoco está del todo a su merced. Esa distancia pequeña, esa lucidez modesta, importa.

Enseñar a analizar las redes sociales no equivale a enseñar a temerlas ni a rechazarlas. Equivale a enseñar a mirarlas con los ojos abiertos: a reconocer cuándo una emoción está siendo manipulada, cuándo un contenido está siendo amplificado por razones que no tienen que ver con su valor, cuándo la presión del grupo está reemplazando al criterio personal. Esas preguntas no tienen respuestas fáciles, pero hacerlas —en voz alta, en el aula, en

casa, entre amigos— es ya una manera de pensar críticamente sobre el mundo digital que se habita cada día.

## **2.5. Publicidad dirigida y decisiones conscientes**

Hay un momento que quizás resulte familiar: buscar algo en internet —unas zapatillas, un destino de viaje, una receta— y encontrar, horas después, anuncios de exactamente eso en cada página que se visita. No es casualidad ni coincidencia. Es el resultado de un sistema que observa, clasifica y anticipa los deseos antes de que el propio usuario los haya formulado del todo. Entender que eso ocurre, y por qué ocurre, es el punto de partida para relacionarse con la publicidad digital de una manera más consciente.

La publicidad dirigida funciona con datos. Cada búsqueda, cada clic, cada segundo que se detiene el dedo sobre una imagen, cada compra realizada: todo eso alimenta un perfil invisible que describe gustos, hábitos, estados de ánimo y momentos del día. Con esa información, los anunciantes pueden presentar un producto exactamente cuando la persona está más receptiva a recibirlo. No es magia; es estadística aplicada al comportamiento humano. Y funciona con una eficacia que, a veces, resulta un poco inquietante.

Lo más sofisticado de la publicidad dirigida no es que muestre productos relevantes. Es que ha aprendido a no parecer publicidad. Los contenidos patrocinados imitan el estilo de las publicaciones orgánicas; los influencers recomiendan productos con la misma naturalidad con que cuentan su vida; los algoritmos insertan anuncios en el flujo de contenido de manera que la interrupción se sienta mínima. Esa invisibilidad es parte del diseño. Un anuncio que no se percibe como tal es un anuncio mucho más efectivo.

Pino-Pasternak y Rodríguez-López (2022) señalan que el control atencional —la capacidad de dirigir y sostener la atención

de manera voluntaria— está estrechamente vinculado al desarrollo de habilidades para tomar decisiones con mayor autonomía. Eso cobra especial sentido frente a la publicidad digital: cuando la atención está dispersa o el estado emocional es vulnerable, la capacidad de evaluar si realmente se quiere o necesita algo disminuye notablemente. El impulso de comprar, de desear, de compararse, encuentra menos resistencia cuando la mente no está del todo presente.

Los niños y adolescentes son un público particularmente valioso para la industria publicitaria, y también particularmente expuesto. Su identidad está en construcción, sus gustos son maleables, su necesidad de pertenencia es intensa. La publicidad dirigida lo sabe y lo aprovecha: les muestra lo que sus pares consumen, lo que los haría sentir parte de algo, lo que aparentemente define quién se es o quién se podría llegar a ser. Esa presión no siempre es visible, pero deja una huella real en las decisiones cotidianas.

Reconocer un anuncio disfrazado de contenido espontáneo es una habilidad que requiere práctica. Hay señales: la etiqueta pequeña que dice "contenido patrocinado" o "publicidad", el enlace en la bio del perfil, la coincidencia demasiado perfecta entre lo que alguien recomienda y lo que una marca necesita vender. Aprender a detectar esas señales no significa volverse cínico frente a todo lo que se ve; significa leer el entorno digital con la misma atención con que se leería cualquier otro tipo de mensaje interesado.

Una decisión consciente no es necesariamente una decisión que rechaza lo que la publicidad ofrece. Puede ser perfectamente válido comprar algo que se descubrió a través de un anuncio. La diferencia está en saber que ese anuncio existía, en haber evaluado si la necesidad era real o construida, en no haber actuado únicamente desde el impulso emocional del momento. La conciencia no bloquea el deseo; lo pone en perspectiva, le da un lugar más honesto dentro del proceso de decidir.

Pino-Pasternak y Rodríguez-López (2022) también apuntan que las habilidades socioemocionales, cuando se desarrollan temprano, permiten a los niños gestionar mejor las presiones externas y actuar desde sus propios valores en lugar de desde la influencia del entorno inmediato. Eso es exactamente lo que se necesita frente a la publicidad dirigida: no una coraza que lo rechace todo, sino una base interna lo suficientemente estable como para preguntarse, antes de cada decisión, si esta realmente viene de adentro o fue sembrada desde afuera.

### Figura 8

*Estudiantes de secundaria contrastando información de fuentes físicas y digitales mediante el uso de herramientas tecnológicas*



Los datos que alimentan la publicidad dirigida no caen del cielo. Los entrega el propio usuario, a veces sin saberlo y a veces aceptando condiciones de uso que nadie leyó del todo. Reflexionar sobre qué información se comparte, con qué aplicaciones, bajo qué términos, es una forma de ejercer cierta soberanía sobre la propia huella digital. No se trata de desaparecer de internet ni de volverse paranoico; se trata de entender que la privacidad tiene valor y que cederla tiene consecuencias que van más allá del anuncio de zapatillas.

Aprender a tomar decisiones conscientes en un entorno saturado de estímulos publicitarios es, en cierto modo, un acto de resistencia tranquila. No dramática, no heroica; simplemente la decisión de pausar un momento antes de desear, de comprar, de compararse. Esa pausa —breve, casi imperceptible— es el espacio donde vive el pensamiento crítico aplicado a la vida cotidiana. Y cultivarla desde la infancia, en conversaciones sencillas y cotidianas, es una de las maneras más concretas de preparar a los más jóvenes para habitar el mundo digital con dignidad y criterio propio.

## **2.6. Comparar fuentes de manera sencilla**

Comparar fuentes no es una tarea reservada para académicos ni periodistas de investigación. Es algo que cualquier persona puede hacer, con herramientas sencillas y sin necesidad de conocimientos especializados. La idea puede sonar intimidante al principio —como si implicara horas de búsqueda y tablas de análisis— pero en la práctica se parece más a algo cotidiano: preguntar una segunda opinión antes de tomar una decisión importante. Nadie elegiría un médico, una escuela o un taller mecánico basándose en una sola recomendación escuchada de pasada.

Cuando dos fuentes dicen cosas distintas sobre el mismo hecho, la primera reacción suele ser la incomodidad. ¿Cuál tiene razón? ¿A cuál creerle? Esa tensión, sin embargo, no es una señal de que algo va mal; es una señal de que el pensamiento está funcionando. La contradicción entre fuentes obliga a mirar más de cerca, a preguntarse qué sabe cada una, desde dónde habla, con qué intereses. La incomodidad de no tener una respuesta inmediata es el precio justo de una comprensión más honesta.

Una manera práctica de empezar a comparar fuentes es preguntarse, para cada una, tres cosas básicas: quién la produce, con qué propósito y con qué respaldo. Un organismo de salud

pública, una empresa farmacéutica y un blog de bienestar personal pueden estar hablando del mismo medicamento, pero no desde el mismo lugar ni con las mismas motivaciones. Eso no convierte automáticamente a unos en confiables y a otros en sospechosos; invita, más bien, a leer cada voz sabiendo qué intereses puede llevar consigo.

Pérez-Hernández et al. (2022) encontraron que el entrenamiento sistemático de la atención en niños produce cambios observables en las estructuras cerebrales vinculadas al control cognitivo y la toma de decisiones. Eso resuena con fuerza cuando se piensa en comparar fuentes: no es una habilidad que aparece sola ni de golpe, sino que se construye con práctica sostenida. Cada vez que un niño o adolescente se detiene a buscar una segunda versión de algo que leyó, está ejercitando un músculo mental que, con el tiempo, responde con más agilidad y precisión.

La fecha de publicación importa más de lo que a veces se considera. Una fuente que era confiable hace cinco años puede haber quedado desactualizada si el campo de conocimiento avanzó. Una noticia de hace tres años puede estar circulando de nuevo como si fuera reciente, generando alarma o confusión sin ninguna razón actual. Comparar fuentes implica también comparar momentos: preguntar cuándo fue escrito algo y si ese cuándo sigue siendo relevante para lo que está ocurriendo hoy.

No todas las fuentes tienen el mismo tipo de autoridad, y reconocer eso no equivale a jerarquizar de manera arbitraria. Un testigo presencial tiene una autoridad que un analista político no tiene; un especialista en virología sabe cosas que un comunicador de salud general no necesariamente domina. Comparar fuentes significa entender qué tipo de conocimiento aporta cada una y para qué pregunta resulta más pertinente. La autoridad no es absoluta; depende del tema, del momento y de la pregunta que se esté tratando de responder.

Hay un error frecuente al comparar fuentes: pensar que, si muchas dicen lo mismo, eso garantiza que es verdad. La cantidad no equivale a la diversidad real. Diez medios pueden estar repitiendo la misma nota de agencia sin haber verificado nada de manera independiente. Lo que importa no es cuántas fuentes coinciden, sino si esas fuentes obtuvieron su información de maneras distintas, a partir de evidencias propias. La repetición en cadena puede crear una ilusión de consenso que no tiene ningún sustento original detrás.

Pérez-Hernández et al. (2022) también señalan que las mejoras en la atención sostenida se traducen en una mayor capacidad para filtrar información irrelevante y centrarse en lo que realmente importa para resolver una tarea. Aplicado a la comparación de fuentes: aprender a distinguir cuál información es central y cuál es ruido es parte del proceso. No todo lo que una fuente dice merece el mismo peso; identificar los datos clave, los que realmente responden la pregunta planteada, es una habilidad que se afina con paciencia y con el hábito de leer con atención real.

Comparar fuentes también puede ser un ejercicio colectivo, y muchas veces resulta más rico cuando lo es. Dos personas que leyeron versiones distintas de la misma noticia y las comentan juntas tienen más posibilidades de detectar inconsistencias que cualquiera de las dos por separado. En el aula, en casa, entre amigos: esa conversación sobre lo que se leyó, dónde, quién lo firmaba y qué decía otro medio al respecto, es una de las formas más naturales y efectivas de desarrollar el pensamiento crítico sin que parezca una tarea formal.

Aprender a comparar fuentes de manera sencilla no transforma a nadie en un verificador profesional de datos, ni esa es la intención. Lo que transforma es la disposición: la voluntad de no quedarse con la primera versión, de mirar un poco más antes de compartir, de tolerar la incertidumbre el tiempo necesario para entender mejor. Ese gesto modesto —buscar otra fuente,

contrastar, dudar un momento— es suficiente para cambiar la calidad de las decisiones cotidianas y para habitar el mundo informativo con bastante más dignidad.

## 2.7. Pensar con evidencia y ejemplos

Pensar con evidencia no es un privilegio reservado para científicos ni para personas con formación especializada. Es algo que cualquiera puede aprender a hacer, y que cambia profundamente la manera en que se toman decisiones, se sostienen opiniones y se participa en conversaciones. La evidencia no es enemiga de la intuición ni del sentimiento; es el suelo firme sobre el que esas intuiciones pueden apoyarse sin derrumbarse ante la primera pregunta incómoda. Sin ese suelo, las ideas flotan bien, pero no duran.

Hay una diferencia que vale la pena aprender a notar: la diferencia entre una afirmación y un argumento respaldado. "Las redes sociales son dañinas para los adolescentes" es una afirmación. Puede ser cierta, parcialmente cierta o francamente discutible, pero dicha así, sin más, no lleva a ningún lado. En cambio, acompañarla de datos concretos, de estudios, de ejemplos observables, la convierte en algo con lo que se puede trabajar: analizar, cuestionar, comparar, matizar. La diferencia entre las dos formas no es de tamaño; es de naturaleza.

Los ejemplos son una de las herramientas más poderosas del pensamiento, y también de las más subestimadas. Un ejemplo bien elegido hace visible lo que una definición abstracta no logra transmitir. Cuando alguien explica qué es el sesgo de confirmación con una descripción técnica, el concepto entra por los ojos pero no siempre llega más adentro. Cuando lo ilustra con una situación cotidiana —esa vez que se buscó información para confirmar lo que ya se creía, no para entender mejor— de repente algo encaja de una manera distinta, más real.

Morales-Hidalgo et al. (2021) encontraron que las funciones ejecutivas, y entre ellas la capacidad de sostener la atención de manera controlada, tienen un papel determinante en la habilidad para procesar información de forma ordenada y tomar decisiones razonadas. Eso resuena con fuerza cuando se habla de pensar con evidencia: no basta con tener los datos delante si la mente no puede sostenerlos el tiempo suficiente para examinarlos con calma. La atención no es un detalle secundario del pensamiento; es parte de su arquitectura misma.

Una de las trampas más frecuentes al razonar es confundir un ejemplo aislado con una tendencia general. "Conozco a alguien que fumó toda su vida y murió de vejez" no refuta la evidencia sobre el tabaco; es un caso particular que coexiste con miles de casos distintos. El pensamiento anecdótico —ese que construye reglas a partir de experiencias individuales— es comprensible y muy humano, pero puede llevar a conclusiones que no se sostienen cuando se mira el panorama completo. Aprender a distinguir entre el ejemplo y la evidencia sistemática es una habilidad que transforma la manera de leer el mundo.

La evidencia no siempre es cómoda. A veces los datos apuntan en una dirección que contradice lo que se creía, lo que se preferiría que fuera verdad o lo que el grupo cercano sostiene con convicción. En esos momentos, la tentación de ignorar la evidencia —o de buscar otra que la contradiga— es bastante natural. Pero ceder a esa tentación tiene un costo: el de construir el propio pensamiento sobre terreno que no aguanta el peso de la realidad. La honestidad intelectual empieza por estar dispuesto a que los datos digan lo que dicen, no lo que se espera.

Morales-Hidalgo et al. (2021) también señalan que la capacidad de inhibir respuestas impulsivas —uno de los componentes de las funciones ejecutivas— está directamente relacionada con la posibilidad de evaluar información de manera más reflexiva antes de emitir un juicio. Dicho de otro modo: pensar

con evidencia requiere frenar el primer impulso de concluir, de reaccionar, de posicionarse. Ese freno no es pasividad; es el espacio donde el razonamiento real ocurre, donde los ejemplos se examinan y los datos se leen con algo más que velocidad.

### Figura 9

*Estudiantes de secundaria distinguiendo entre la información objetiva de los datos y las reacciones emocionales en el entorno digital*



Enseñar a pensar con evidencia en el aula —o en casa— no requiere convertir cada conversación en una clase de metodología científica. Basta con hacer ciertas preguntas de manera regular: ¿qué te hace pensar eso?, ¿tienes un ejemplo concreto?, ¿hay casos en que eso no funciona así? Esas preguntas, formuladas con genuina curiosidad y no como examen, entrenan una forma de pensar que los niños y adolescentes pueden transferir a cualquier tema, cualquier pantalla, cualquier conversación donde alguien afirme algo con mucha seguridad pero sin demasiado respaldo.

Los ejemplos también tienen límites que vale la pena reconocer. Un ejemplo poderoso puede iluminar una idea, pero también puede distorsionarla si está mal elegido, si es atípico, si fue seleccionado para convencer en lugar de para ilustrar. La

propaganda, la publicidad y el discurso político saben muy bien lo que hace un ejemplo emotivo bien colocado: puede mover a la acción mucho más que cualquier estadística. Por eso pensar con evidencia implica también preguntarse de dónde viene el ejemplo que se está usando y qué queda fuera de él.

Pensar con evidencia y ejemplos no garantiza llegar siempre a la verdad; ningún método lo garantiza del todo. Pero sí cambia la calidad del proceso: las conclusiones son más revisables, los errores más detectables, las conversaciones más productivas. Un niño que aprende a pedir evidencia antes de creer algo, y a ofrecer ejemplos cuando quiere explicar lo que piensa, está desarrollando algo que le servirá mucho más allá de las pantallas y las aulas. Le servirá para habitar la vida con más claridad, con más honestidad y con bastante menos miedo a equivocarse.

## **2.8. Diferenciar datos de emociones**

Hay una escena que ocurre con frecuencia: alguien comparte una noticia con indignación genuina, con esa certeza caliente de quien acaba de descubrir algo inaceptable. Y cuando se le pregunta qué dice exactamente la nota, qué cifras maneja, qué fuente la respalda, la respuesta se vuelve vaga. Lo que quedó grabado no fue el dato; fue la emoción que el dato —o la apariencia de dato— produjo. Esa confusión entre lo que se siente y lo que se sabe es una de las más comunes y de las más difíciles de reconocer en uno mismo.

Diferenciar datos de emociones no significa desconfiar de las emociones ni tratarlas como obstáculos para pensar bien. Las emociones son información también: señalan lo que importa, lo que duele, lo que merece atención. El problema aparece cuando una emoción intensa ocupa el lugar de una evidencia que no existe, cuando la indignación reemplaza al argumento o cuando el miedo se presenta disfrazado de hecho comprobado. La distinción no es

entre razón y sentimiento; es entre aquello que puede verificarse y aquello que se experimenta internamente.

Un dato es algo que existe con independencia de quien lo observa. Una temperatura, una cifra, una fecha, el resultado de un estudio replicable. Una emoción, en cambio, es una respuesta interior a algo percibido, y esa respuesta varía según la persona, su historia, su estado del momento. Ambas tienen valor; pero mezclarlas sin darse cuenta produce un tipo de discurso que parece objetivo porque usa números y nombres, pero en realidad está construido sobre impresiones personales presentadas con ropa de evidencia. Ese disfraz es difícil de detectar, especialmente cuando quien lo lleva es uno mismo.

Marimon-Martí et al. (2022) plantean que construir conocimiento en la era digital requiere desarrollar capacidades críticas que permitan distinguir entre la información verificada y la que circula envuelta en formatos emotivos o persuasivos. Esa distinción no ocurre de manera automática, especialmente cuando el contenido está diseñado para activar respuestas emocionales antes de invitar a cualquier forma de análisis. El entorno digital, con su velocidad y su saturación, favorece la reacción por encima de la reflexión, y eso hace más urgente —no menos— el ejercicio de separar lo que se siente de lo que realmente se sabe.

El lenguaje es uno de los espacios donde la mezcla entre datos y emociones resulta más visible, si se aprende a mirarla. Frases como "está demostrado que..." seguidas de una afirmación sin fuente, o "todo el mundo sabe que..." como sustituto de una evidencia real, son maneras de darle apariencia de dato a lo que en realidad es una creencia o una impresión. Detectar esos patrones en los textos que se leen —y, con más esfuerzo todavía, en los propios— es una de las formas más concretas de ejercitar el pensamiento crítico.

Las redes sociales han creado un ecosistema donde las emociones circulan a una velocidad que los datos no pueden seguir. Una imagen impactante, un testimonio doloroso, una frase que resume perfectamente una injusticia: todo eso se comparte en segundos, antes de que haya tiempo de preguntar si es real, si está completo, si tiene el peso que parece tener. No hay mala intención en la mayoría de esos casos; hay urgencia emocional. Y esa urgencia, sin un freno interno que la module, puede convertirse en vehículo de desinformación con la mejor de las intenciones.

Aprender a pausar antes de reaccionar es una habilidad que tiene nombre en psicología: regulación emocional. No se trata de suprimir lo que se siente, sino de darle un lugar apropiado sin que monopolice el juicio. Cuando algo produce una reacción muy fuerte —rabia, miedo, ternura intensa— ese es precisamente el momento de hacerse las preguntas más básicas: ¿qué dice esto exactamente?, ¿de dónde viene?, ¿hay algo que no estoy viendo porque la emoción ocupa demasiado espacio? Esas preguntas no enfrían el compromiso con lo que importa; lo vuelven más lúcido.

Marimon-Martí et al. (2022) también señalan que los entornos de aprendizaje digitales demandan nuevas formas de alfabetización que vayan más allá del acceso a la información y contemplen la capacidad de evaluarla críticamente en relación con los propios procesos cognitivos y emocionales. Dicho de otra manera: no basta con saber buscar; hace falta saber leer lo que se encontró con suficiente distancia como para preguntarse qué parte de la respuesta viene del texto y qué parte viene de uno mismo. Esa distancia no es frialdad; es honestidad intelectual.

Los niños y adolescentes están aprendiendo a leer el mundo en un momento en que la frontera entre información y entretenimiento emocional es deliberadamente borrosa. Los contenidos más virales suelen ser los más cargados afectivamente, y eso no es accidental. Enseñarles a detenerse, a preguntar qué hay detrás de una reacción fuerte, a distinguir entre "esto me parece

injusto" y "esto está documentado que ocurre", es una de las herramientas más valiosas que puede ofrecerles la educación. No para hacerlos insensibles, sino para hacerlos más libres.

Diferenciar datos de emociones no produce personas frías ni indiferentes. Produce personas que pueden indignarse con razones claras, que pueden conmoverse sin perder el juicio, que pueden defender una postura con argumentos en lugar de con intensidad sola. Esa combinación —sentir y pensar al mismo tiempo, sin que uno aplaste al otro— es quizás una de las formas más completas de madurez intelectual. Y se aprende, como casi todo lo que vale la pena, despacio, con práctica, con errores y con la disposición honesta de revisarse a uno mismo.

## **2.9. El valor de dudar con respeto**

Dudar tiene mala reputación. Durante mucho tiempo se asoció con la indecisión, con la falta de carácter, con ese tipo de persona que no sabe lo que quiere ni lo que cree. Pero hay una forma de duda que es exactamente lo contrario: una señal de inteligencia activa, de alguien que se toma en serio lo que escucha y no acepta sin más lo que le dicen. Esa duda no paraliza; pregunta. No ofende; abre. Y en un mundo saturado de certezas ruidosas, tiene un valor que no siempre se reconoce con justicia.

Dudar con respeto es una habilidad que va más allá del pensamiento crítico técnico. Tiene que ver con la manera en que se habita una conversación, con el tono que se usa para cuestionar, con la disposición a escuchar la respuesta antes de haber decidido ya lo que se va a pensar. No es lo mismo decir "eso no tiene ningún sentido" que preguntar "¿de dónde viene esa información?" La segunda forma deja espacio para el diálogo; la primera lo cierra. Y el diálogo, cuando es genuino, suele llevar más lejos que cualquier certeza solitaria.

Rosero Noguera y Arroyave Giraldo (2023) señalan que los entornos digitales contemporáneos demandan estudiantes capaces de cuestionar activamente la información que reciben, pero también de hacerlo desde una actitud de apertura y colaboración con otros. Esa combinación —cuestionar y colaborar al mismo tiempo— no es fácil de sostener. Requiere una confianza interna que permita preguntar sin necesidad de ganar, de tener razón, de demostrar que el otro estaba equivocado. La duda respetuosa no compite; busca comprender, y eso la hace cualitativamente distinta de la objeción que solo quiere desacreditar.

Hay situaciones donde dudar requiere cierto coraje. Cuando todos en un grupo comparten la misma opinión con convicción, cuando alguien de autoridad afirma algo con seguridad, cuando el costo social de preguntar parece alto: en esos momentos, la duda se siente más difícil que la aceptación tranquila. Y sin embargo, es precisamente en esos momentos donde tiene más valor. Los errores colectivos más grandes de la historia —en la ciencia, en la política, en la vida cotidiana— ocurrieron porque nadie quiso ser el primero en preguntar en voz alta.

La duda respetuosa no es relativismo. No equivale a decir que todas las opiniones valen igual, que no hay manera de saber nada o que la verdad no existe. Es, más bien, la disposición a verificar antes de concluir, a mantener abierta una pregunta el tiempo necesario para responderla bien, a reconocer que el conocimiento es provisional y que eso no es una debilidad sino una característica de todo saber honesto. Dudar con respeto es tomarse la verdad suficientemente en serio como para no conformarse con la primera versión que llega.

En las conversaciones cotidianas —en casa, en el aula, entre amigos— la manera en que se expresa una duda marca la diferencia entre una discusión que ilumina y una que hiere. "No estoy seguro de que eso sea exactamente así, ¿tienes más información?" abre un camino distinto al que abre "eso está mal". El contenido puede ser

idéntico, pero la forma cambia todo: la disposición del otro a escuchar, la posibilidad de llegar juntos a algo más verdadero, el clima emocional que queda después de la conversación. Las palabras que rodean la duda importan tanto como la duda misma.

**Figura 10**

*Estudiantes de secundaria integrando diversas perspectivas para la construcción de un criterio propio y autónomo en la era digital*



Rosero Noguera y Arroyave Giraldo (2023) también apuntan que las nuevas formas de aprendizaje en la era digital requieren desarrollar en los estudiantes la capacidad de construir conocimiento de manera crítica y situada, reconociendo los límites de la propia comprensión. Esa honestidad frente a los propios límites es parte esencial de dudar con respeto: no solo cuestionar lo que dicen los demás, sino también estar dispuesto a revisar las propias certezas cuando aparece evidencia que las contradice. Quien duda de los otros pero nunca de sí mismo no está ejerciendo pensamiento crítico; está ejerciendo otra cosa.

Los niños y adolescentes aprenden a dudar —o a no dudar— en gran medida por lo que ven en los adultos que los rodean. Un maestro que dice "no lo sé, vamos a buscarlo juntos" enseña algo que ningún manual puede transmitir del todo. Un

padre que cambia de opinión en voz alta, explicando por qué, modela una forma de integridad intelectual que deja huella. La duda respetuosa se aprende por contagio, en ambientes donde preguntar no tiene costo y equivocarse no genera vergüenza sino oportunidad de aprender algo nuevo.

Existe una diferencia entre dudar de una idea y dudar de una persona. La primera es un ejercicio intelectual legítimo y necesario; la segunda puede convertirse fácilmente en descalificación personal. Aprender a separar ambas cosas —a cuestionar lo que alguien afirma sin atacar a quien lo afirma— es una de las formas más maduras de participar en cualquier conversación. Esa distinción no siempre resulta sencilla de mantener, especialmente cuando el tema toca algo que importa mucho, pero es el núcleo de cualquier diálogo que aspire a ser productivo y honesto.

El valor de dudar con respeto no se agota en la búsqueda de la verdad factual. También tiene que ver con la calidad de las relaciones, con la cultura de una comunidad, con el tipo de conversaciones que una sociedad es capaz de sostener. Un espacio donde se puede preguntar sin miedo, donde la duda es bienvenida en lugar de amenazante, donde nadie necesita fingir que sabe más de lo que sabe: ese espacio produce personas más libres y comunidades más sabias. Construirlo empieza, casi siempre, con un gesto pequeño: atreverse a preguntar.

## **2.10. Construir opiniones propias**

Tener una opinión propia parece algo natural, casi automático. Pero si se mira con honestidad, muchas de las opiniones que se sostienen con convicción no fueron construidas desde adentro sino adoptadas desde afuera: del grupo familiar, del círculo de amigos, del medio de comunicación que más se frecuenta, del personaje que más se admira. Eso no las convierte en falsas ni en inválidas, pero sí invita a preguntarse cuántas de esas

certezas resistirían el ejercicio de revisarse despacio, con información nueva y sin la presión social de pertenecer a algo.

Construir una opinión propia es un proceso, no un destino. No ocurre de una vez ni queda terminado para siempre. Es más parecido a cultivar algo: requiere tiempo, atención, condiciones favorables y la disposición de volver sobre lo plantado para ver si sigue creciendo bien o si necesita ajustes. Una opinión que nunca se revisa termina siendo una costumbre disfrazada de pensamiento. Y las costumbres, por más cómodas que sean, no siempre sirven para entender lo que está ocurriendo ahora mismo.

El primer paso para construir una opinión propia es, paradójicamente, escuchar bien las opiniones ajenas. No para adoptarlas, sino para entenderlas de verdad: qué argumentos las sostienen, qué experiencias las alimentan, qué valores las orientan. Alguien que solo ha escuchado una versión de un tema difícilmente puede afirmar que tiene una postura propia; tiene, más bien, un reflejo. La exposición genuina a perspectivas distintas —incluso incómodas— es el material con el que se construye el criterio personal.

Cajas (2023) plantea que el pensamiento complejo en entornos digitales implica la capacidad de relacionar ideas provenientes de múltiples fuentes sin perder la propia voz en ese proceso. Esa tensión —abrirse a lo que otros piensan sin disolverse en ello— es uno de los ejercicios más exigentes del desarrollo intelectual. No se trata de resistir toda influencia externa, sino de procesarla: dejar que entre, examinarla, decidir qué lugar ocupa en la propia comprensión del mundo. La opinión que sale de ese proceso tiene una textura distinta a la que simplemente se heredó o se imitó.

Hay una presión particular en las redes sociales que complica la construcción de opiniones propias: la necesidad de posicionarse rápido. Los formatos digitales favorecen las respuestas

inmediatas, los bandos claros, las frases que resumen en pocas palabras una postura sobre algo complejo. Quien dice "no sé todavía" o "estoy pensándolo" ocupa un lugar incómodo en esos espacios. Y sin embargo, esa incomodidad es exactamente el lugar donde se está haciendo el trabajo real: el de pensar antes de concluir, el de resistir la prisa de parecer que ya se tiene todo claro.

Una opinión bien construida no necesita ser inamovible para ser válida. Cambiar de postura cuando aparece evidencia nueva no es debilidad ni contradicción; es coherencia con el propio compromiso de pensar honestamente. El problema no es cambiar de opinión sino hacerlo por las razones equivocadas: por presión social, por cansancio de defender una postura, por el deseo de encajar en un grupo nuevo. La diferencia entre una rectificación intelectual y una capitulación social no siempre es evidente, pero vale la pena aprenderla a distinguir.

Construir una opinión propia implica también asumir la responsabilidad de sostenerla. No con rigidez ni con agresividad, sino con la disposición de explicar por qué se piensa lo que se piensa, de escuchar objeciones sin sentirse atacado, de reconocer los puntos débiles del propio razonamiento sin que eso derrumbe la postura completa. Esa actitud —segura pero abierta, firme pero no cerrada— es difícil de mantener, especialmente cuando el tema importa mucho emocionalmente. Pero es precisamente en esos temas donde más vale el esfuerzo.

Cajas (2023) también señala que la sociabilidad digital contemporánea tiende a fragmentar el pensamiento en unidades breves y desconectadas, lo que dificulta la elaboración de posturas coherentes y razonadas sobre temas complejos. Dicho de otra manera: el entorno no ayuda. La profundidad requiere condiciones que la velocidad digital no facilita: tiempo para leer despacio, espacio para pensar sin interrupciones, conversaciones que puedan extenderse más allá de un comentario. Crear esas condiciones de

manera deliberada es, en sí mismo, un acto de resistencia intelectual con consecuencias reales.

Los adolescentes están en un momento particularmente intenso de construcción identitaria, y las opiniones forman parte de esa identidad. Pensar de cierta manera, adherirse a ciertas causas, rechazar ciertas ideas: todo eso también dice quién se es o quién se quiere ser. Esa dimensión identitaria de las opiniones no es un defecto; es parte de la condición humana. Lo que importa es que esa construcción tenga algo de conciencia, que no ocurra únicamente por reflejo del grupo más cercano, sino también desde una exploración genuina de lo que uno mismo, en lo más propio, piensa y valora.

Aprender a construir opiniones propias es, en el fondo, aprender a habitar la propia mente con más autonomía. Es reconocer que el pensamiento no es solo lo que se hereda o lo que el entorno dicta, sino también algo que puede cultivarse, afinarse y defenderse desde adentro. Ese proceso no termina en la infancia ni en la adolescencia; dura toda la vida. Pero los hábitos que se forman temprano —buscar más de una fuente, escuchar antes de concluir, revisar lo que se cree con honestidad— son los que hacen más probable que ese proceso sea, con el tiempo, verdaderamente libre.

**Tabla 2**

*Temas y competencias del pensamiento crítico en la era digital*

<b>Tema del capítulo</b>	<b>Competencia central desarrollada</b>
2.1 Reconocer información confiable / 2.2 Identificar mensajes engañosos / 2.3 Titulares que llaman la atención y lo que esconden	Evaluación crítica de fuentes y detección de estrategias discursivas diseñadas para distorsionar, manipular o simplificar la realidad informativa

<b>Tema del capítulo</b>	<b>Competencia central desarrollada</b>
2.4 Redes sociales como espacio de análisis / 2.5 Publicidad dirigida y decisiones conscientes	Comprensión de los mecanismos algorítmicos y persuasivos del entorno digital, y desarrollo de la autonomía para tomar decisiones informadas y no reactivas
2.6 Comparar fuentes de manera sencilla / 2.8 Diferenciar datos de emociones	Construcción de hábitos de verificación y capacidad para distinguir entre evidencia objetiva y respuestas afectivas, reduciendo el impacto del sesgo emocional en la comprensión
2.9 El valor de dudar con respeto / 2.10 Construir opiniones propias	Cultivo de una actitud intelectual abierta y reflexiva que permite cuestionar con fundamento, sostener posturas razonadas y construir criterio propio frente a la presión del entorno digital

*Nota.* Elaboración propia a partir del análisis de los contenidos del capítulo 2

## Capítulo 3:

### Pensamiento crítico en la vida cotidiana

Hay conversaciones que quedan grabadas en la memoria con una nitidez extraña. No las de los grandes momentos, sino aquellas que ocurrieron mientras se pelaban papas o se esperaba el autobús. Conversaciones familiares donde alguien preguntó algo sin pretensión de enseñar nada y, sin embargo, algo se movió por dentro. Esas son las que construyen, casi sin que nadie lo advierta, la capacidad de pensar con más cuidado. Varías e Isaza (2022) señalan que las estrategias que fortalecen el pensamiento crítico tienen mayor efectividad cuando se integran en situaciones auténticas del entorno del estudiante, no solo en ejercicios escolares formales.

Pensar no es una habilidad que se adquiere únicamente en las aulas. Mucho de lo que un niño aprende sobre razonar, sobre cuestionar, sobre sopesar ideas viene de casa, de la mesa donde se desayuna, del trayecto en coche al colegio. Lo que los adultos del entorno hacen con las preguntas de los más pequeños tiene un peso enorme. Cuando una pregunta recibe atención genuina, el niño aprende que preguntar vale la pena. Cuando se le interrumpe o se le da una respuesta apresurada, aprende exactamente lo contrario, y esa diferencia se acumula con el tiempo.

Una pregunta bien hecha no pide que el estudiante recuerde algo. Pide que construya algo. Hay una diferencia enorme entre preguntar "¿en qué año ocurrió tal evento?" y preguntar "¿qué habría pasado si ese evento no hubiera ocurrido?". La primera cierra. La segunda abre una puerta que, una vez abierta, es difícil de cerrar. Cangalaya (2020) plantea que el desarrollo de habilidades del pensamiento crítico en estudiantes requiere espacios donde la investigación y el cuestionamiento sean parte central de la experiencia educativa, no actividades marginales.

Existe un momento particular en el juego —ese instante justo antes de tomar una decisión— en que la mente trabaja a una velocidad que ninguna clase magistral consigue igualar. No hay presión de nota, no hay adulto esperando la respuesta correcta.

Hay, en cambio, un tablero, unas fichas, un adversario o un enigma, y la urgencia silenciosa de encontrar el mejor camino. Gil (2020) señala que el aprendizaje cognitivo se construye a través de la participación activa del sujeto en su entorno, y las situaciones que generan desequilibrio entre lo que se sabe y lo que se necesita saber propician el desarrollo de estructuras mentales más complejas.

Resolver un problema real no se parece mucho a resolver un ejercicio del libro de texto. En el ejercicio hay datos ordenados, una pregunta clara y una respuesta al final del capítulo. En la vida, los problemas llegan sin instrucciones, con información incompleta y sin garantía de que exista una solución perfecta. Gonzales et al. (2020) sostienen que el pensamiento crítico aplicado a situaciones concretas permite a los estudiantes desarrollar una mayor capacidad de análisis, de síntesis y de proposición de alternativas viables ante problemas del entorno real.

Pensar en grupo tiene algo de mesa compartida al atardecer. Las ideas crecen cuando encuentran compañía. Cada voz aporta matices distintos, como ingredientes que cambian el sabor de una receta conocida. La conversación colectiva transforma pensamientos aislados en propuestas más ricas y sorprendentes. Investigaciones educativas destacan que entornos virtuales inmersivos favorecen el pensamiento crítico mediante la interacción colaborativa entre estudiantes (Ikhsan et al., 2020), y esa misma lógica se aplica al diálogo presencial, donde escuchar al otro se vuelve un acto tan valioso como hablar.

Tomar una decisión informada parece algo sencillo. Pero basta recordar alguna decisión propia tomada con prisa, con información a medias o bajo presión, para entender que no lo es. Decidir bien es una habilidad que se aprende, se practica y se afina con el tiempo. Morante (2020) señala que el desarrollo integral de los niños requiere experiencias que los involucren activamente en la toma de decisiones, y que tanto el juego como la exploración

creativa ofrecen escenarios donde decidir tiene consecuencias reales y aprendibles.

Hay una escena que muchos adultos recuerdan con incomodidad: la del cuaderno corregido en rojo, devuelto con una nota baja y ninguna explicación. El error, en esa escena, es un veredicto, no una oportunidad. Pereira et al. (2021) señalan que el desarrollo del pensamiento crítico requiere espacios educativos donde el error sea tratado como parte natural del proceso de construcción del conocimiento, y no como un indicador de fracaso personal. Esa distinción cambia radicalmente la manera de relacionarse con las tareas difíciles.

Las historias han sido, desde antes de que existiera la escritura, la manera en que los seres humanos transmiten lo que importa. No las definiciones ni las reglas, sino las historias: con personajes que dudan, que eligen mal, que se arrepienten o que sorprenden. Rojas et al. (2021) plantean que el pensamiento crítico se fortalece cuando los estudiantes pueden analizar situaciones complejas, formular juicios propios y confrontar sus ideas con las de otros en un ambiente de respeto. Los dilemas narrativos ofrecen exactamente ese escenario.

Aplicar el pensamiento crítico fuera de la escuela empieza por reconocer que las situaciones cotidianas están llenas de oportunidades para ejercerlo. Una conversación sobre una noticia, una publicidad que promete algo demasiado bueno, una discusión entre amigos sobre qué es justo: todo eso es material para pensar. Chimoy Lenz et al. (2022) señalan que el pensamiento crítico en el siglo XXI debe entenderse como una capacidad transversal que permita analizar, interpretar y actuar con criterio en todos los ámbitos de la vida, desde el personal hasta el ciudadano. Ese es el horizonte al que apunta lo que aquí se trabaja.

### 3.1. Conversaciones familiares que enseñan a pensar

Hay conversaciones que quedan grabadas en la memoria con una nitidez extraña. No las de los grandes momentos —las graduaciones, los cumpleaños— sino aquellas que ocurrieron mientras se pelaban papas o se esperaba el autobús. Conversaciones familiares donde alguien preguntó algo sin pretensión de enseñar nada y, sin embargo, algo se movió por dentro. Esas son las que construyen, casi sin que nadie lo advierta, la capacidad de pensar con más cuidado y más profundidad.

Pensar no es una habilidad que se adquiere únicamente en las aulas. Mucho de lo que un niño aprende sobre razonar, sobre cuestionar, sobre sopesar ideas viene de casa, de la mesa donde se desayuna, del trayecto en coche al colegio. Lo que los adultos del entorno hacen —o no hacen— con las preguntas de los más pequeños tiene un peso enorme. Cuando una pregunta recibe atención genuina, el niño aprende que preguntar vale la pena. Cuando se le interrumpe o se le da una respuesta apresurada, aprende exactamente lo contrario.

Existe una diferencia importante entre responderle algo a un niño y pensar junto a él. La primera opción es eficiente. La segunda es educativa. Cuando un adulto dice "qué interesante, ¿y tú qué crees?", no está evadiendo la pregunta; está abriendo un espacio donde el niño puede construir su propio razonamiento. Ese espacio, frágil y breve como suele ser, es donde ocurre algo valioso. No siempre llega a una conclusión correcta, pero el ejercicio de intentarlo tiene un valor que persiste.

Las familias que hablan de noticias durante la cena, que debaten si una decisión fue justa o injusta, que se permiten no estar de acuerdo sin que eso se convierta en conflicto, están haciendo algo que ningún programa escolar puede replicar del todo: están mostrando en vivo qué aspecto tiene el pensamiento crítico. No como concepto abstracto sino como práctica cotidiana. Un niño

que ve a sus padres cambiar de opinión ante un buen argumento está aprendiendo, sin que nadie se lo explique, que la mente puede y debe actualizarse.

No hace falta ser pedagogo para propiciar este tipo de intercambios. Basta con tomarse en serio lo que los niños dicen. Varias e Isaza (2022) señalan que las estrategias que fortalecen el pensamiento crítico tienen mayor efectividad cuando se integran en situaciones auténticas del entorno del estudiante, no solo en ejercicios escolares formales. Dicho de otro modo: la conversación familiar no es un sustituto del aprendizaje, es parte de él. Una parte que tiene la ventaja de ocurrir en un lugar donde el niño se siente seguro y donde el error no tiene consecuencias académicas.

Hay algo en el tono de las conversaciones familiares que las hace especialmente propicias para aprender a pensar. No hay calificación ni juicio formal. No hay un público que evalúe. Hay, en cambio, personas cercanas que conocen al niño y que pueden adaptar el diálogo a su momento. Esa intimidad baja las defensas. Un adolescente que en clase se niega a dar su opinión por temor a quedar en ridículo, en casa puede atreverse a decir lo que piensa, incluso si sus ideas son todavía torpes o contradictorias. Y es ahí, en esa torpeza, donde empieza el pensamiento real.

La pregunta "¿por qué crees eso?" es, quizás, una de las más poderosas que puede hacerse en una conversación familiar. No como interrogatorio sino como invitación. Obliga a quien responde a ir más allá de la opinión inmediata y a buscar las razones que la sostienen. Los niños a quienes se les hace esa pregunta con frecuencia —y de manera amable— desarrollan antes la costumbre de argumentar, de buscar evidencias, de distinguir entre lo que sienten y lo que pueden demostrar. Esa costumbre, instalada en los primeros años, es muy difícil de desarraigar después.

No todas las familias tienen el mismo punto de partida. Unas cuentan con más vocabulario, más referencias culturales, más

tiempo libre para conversar. Pero la desigualdad en los recursos no impide que el gesto fundamental esté al alcance de cualquiera. Preguntar, escuchar, no cerrar demasiado pronto una discusión, permitir que el niño llegue a su propia conclusión, aunque cueste más tiempo: estos movimientos no requieren estudios superiores. Requieren, sobre todo, disposición. Y una cierta paciencia con el ritmo más lento que tienen los pensamientos en formación.

**Figura 11**

*Conversación familiar sobre el pensamiento crítico en un hogar ecuatoriano*



El pensamiento crítico no florece en el silencio. Necesita roce, intercambio, la pequeña fricción de alguien que piensa diferente. Por eso las familias donde se conversa —donde las opiniones se expresan y se discuten con respeto— ofrecen un entrenamiento que ninguna aplicación ni plataforma digital puede dar de la misma manera. Varías e Isaza (2022) apuntan que el desarrollo del pensamiento crítico y creativo en edades tempranas está profundamente ligado a la calidad de las interacciones que rodean al niño. El hogar, con toda su imperfección, es el primer laboratorio de ideas al que un niño tiene acceso.

Queda, claro, la pregunta de fondo: ¿qué pasa cuando los adultos tampoco saben muy bien pensar críticamente? La respuesta incomoda un poco, pero es honesta: también se puede aprender junto al niño. Buscar información antes de opinar, reconocer cuando no se tiene una respuesta clara, mostrar que la duda es parte del proceso y no una señal de ignorancia. Todo eso educa. Una familia que piensa en voz alta, con sus tropiezos y sus rodeos, le dice al niño algo fundamental: que el pensamiento no es un don que se tiene o no se tiene, sino un hábito que se practica, todos los días, en los lugares más ordinarios.

### **3.2. Preguntas que abren ideas en el aula**

Hay aulas que huelen a pregunta sin respuesta. No de manera incómoda, sino de ese modo que hace que los estudiantes se inclinen levemente hacia adelante, como si el cuerpo también quisiera participar. Son las aulas donde el docente no llega con todas las respuestas bajo el brazo, sino con algo más valioso: la disposición genuina de abrir una idea y ver qué hay dentro. Ese gesto cambia el clima del salón. Lo vuelve más vivo, más impredecible, más parecido a lo que es pensar de verdad.

Una pregunta bien hecha no pide que el estudiante recuerde algo. Pide que construya algo. Hay una diferencia enorme entre preguntar "¿en qué año ocurrió tal evento?" y preguntar "¿qué habría pasado si ese evento no hubiera ocurrido?". La primera cierra. La segunda abre una puerta que, una vez abierta, es difícil de cerrar. Y eso es exactamente lo que el aula necesita: más puertas abiertas, más incertidumbre productiva, más momentos donde nadie sabe todavía hacia dónde va la conversación.

Los docentes que preguntan bien no siempre lo hacen de manera espectacular. A veces es una pausa antes de dar la respuesta correcta. Otras veces es devolver la pregunta al grupo con un "¿qué opinan ustedes?" que no suena a evasión sino a invitación real. Lo que hace la diferencia no es la técnica en sí, sino la intención que la

sostiene. Cuando los estudiantes perciben que su docente genuinamente quiere escucharles, algo cambia en la disposición de todo el grupo hacia el pensamiento compartido.

Cangalaya (2020) plantea que el desarrollo de habilidades del pensamiento crítico en estudiantes requiere espacios donde la investigación y el cuestionamiento sean parte central de la experiencia educativa, no actividades marginales. Eso tiene una implicación directa para el aula: las preguntas no pueden ser un adorno del final de la clase, una formalidad antes del timbre. Tienen que estar en el centro, en el momento en que la atención está viva y la mente más dispuesta a dejarse mover por una idea que todavía no tiene forma del todo.

No todas las preguntas abren ideas con la misma eficacia. Las que funcionan mejor tienen una cualidad particular: permiten múltiples entradas. No hay una sola manera de responderlas correctamente, lo que obliga a quien responde a elegir un camino y a justificarlo. Esa elección es, en sí misma, un acto de pensamiento. El estudiante no recita; decide. Y en esa decisión, aunque sea pequeña, hay algo de autonomía intelectual que, si se ejercita con regularidad, acaba por instalarse como un hábito.

También ocurre que las preguntas del aula tienen un efecto colectivo que va más allá del estudiante que responde. Cuando alguien dice algo inesperado, algo que nadie había pensado, el resto del grupo lo procesa. Lo compara con su propia opinión. Lo acepta o lo rebate internamente. Ese trabajo silencioso es pensamiento crítico ocurriendo en tiempo real, sin que nadie lo haya pedido explícitamente. La pregunta fue el detonador; el resto lo hicieron las mentes en contacto unas con otras, rozándose como piedras que sacan chispa.

El miedo a responder mal sigue siendo uno de los mayores obstáculos para el pensamiento abierto en el aula. Un estudiante que ha sido corregido con dureza aprende a callar. Aprende que

equivocarse tiene un coste social que no vale la pena pagar. Por eso el clima emocional del aula importa tanto como la calidad de las preguntas en sí. Una pregunta excelente lanzada en un ambiente de juicio produce silencio. La misma pregunta en un ambiente de confianza produce pensamiento. El docente construye ese ambiente cada día, con cada reacción ante el error.

Hay preguntas que incomodan un poco, y esa incomodidad tiene su valor. No la incomodidad del ataque o la humillación, sino la de quien se enfrenta a algo que no encaja fácilmente con lo que ya creía saber. Esa pequeña tensión cognitiva es, según lo que la investigación educativa viene mostrando desde hace décadas, uno de los motores más potentes del aprendizaje real. Cuando una pregunta raspa levemente la certeza de un estudiante, le está diciendo que sus ideas merecen ser revisadas. Eso es un regalo, aunque no siempre lo parezca en el momento.

Cangalaya (2020) también señala que los estudiantes que participan en dinámicas de cuestionamiento activo muestran mayor capacidad para analizar información, identificar supuestos y formular juicios fundamentados. Trasladado al aula de primaria o secundaria, eso quiere decir que empezar a preguntar pronto tiene efectos que se acumulan con el tiempo. No es una intervención puntual; es una práctica que, sostenida a lo largo de los años escolares, moldea la manera en que una persona se relaciona con el conocimiento. Con toda clase de conocimiento, no solo el académico.

El aula que pregunta bien prepara para un mundo que exige, cada vez más, personas capaces de pensar por sí mismas. No de memorizar respuestas —eso lo hacen las máquinas con mucha mayor eficiencia— sino de hacerse las preguntas correctas ante una situación nueva. Esa capacidad no cae del cielo. Viene de años de práctica en espacios donde preguntar era bienvenido, donde la duda no era un signo de debilidad sino el punto de partida de

cualquier comprensión genuina. Todo empieza con un docente que se atreve a no tener la última palabra.

### **3.3. Juegos que estimulan el razonamiento**

Existe un momento particular en el juego —ese instante justo antes de tomar una decisión— en que la mente trabaja a una velocidad que ninguna clase magistral consigue igualar. No hay presión de nota, no hay adulto esperando la respuesta correcta. Hay, en cambio, un tablero, unas fichas, un adversario o un enigma, y la urgencia silenciosa de encontrar el mejor camino. En ese espacio, sin que nadie lo haya planificado del todo, el razonamiento ocurre con una naturalidad que desafía cualquier definición formal de aprendizaje.

Quizás quien lee esto recuerda algún juego de infancia que exigía más de lo que parecía a primera vista. Un rompecabezas que resistía durante días. Una partida de ajedrez donde el siguiente movimiento no llegaba fácilmente. Esas experiencias dejan marca. No en el sentido sentimental únicamente, sino en el cognitivo: la mente que ha tenido que esforzarse para avanzar en un juego ha practicado, sin saberlo, habilidades que sirven para mucho más que ganar una partida. Ha practicado anticipar consecuencias, evaluar opciones, sostener la atención cuando las cosas se complican.

Los juegos que estimulan el razonamiento no tienen que ser complejos ni costosos. Un simple juego de cartas donde hay que recordar qué se ha jugado, un juego de palabras donde conviene pensar antes de hablar, un puzle geográfico que obliga a relacionar formas con lugares: todo eso activa circuitos del pensamiento que permanecen dormidos cuando la actividad es pasiva. La diferencia entre ver y hacer es enorme. Entre consumir entretenimiento y participar activamente en una situación que exige decisiones, la distancia es aún mayor.

Gil (2020) señala que el aprendizaje cognitivo se construye a través de la participación activa del sujeto en su entorno, y que las situaciones que generan desequilibrio entre lo que se sabe y lo que se necesita saber son las que propician el desarrollo de estructuras mentales más complejas. El juego reúne exactamente esas condiciones: pone al niño frente a un problema que no tiene solución automática y le exige reorganizar lo que ya sabe para avanzar. Pocas experiencias educativas logran eso con tanta eficiencia y con tan poco esfuerzo para quien aprende.

Hay una categoría de juegos especialmente interesante desde el punto de vista del razonamiento: los que obligan a adoptar perspectivas ajenas. Los juegos de roles, los de simulación, aquellos donde hay que pensar qué haría otro personaje en tal o cual situación. Ese ejercicio de ponerse en el lugar de alguien diferente no es trivial. Requiere suspender momentáneamente el propio punto de vista, lo que es precisamente uno de los movimientos más difíciles y más valiosos del pensamiento crítico. Los niños que juegan a esto con frecuencia desarrollan antes la capacidad de entender que hay más de una manera válida de ver las cosas.

También conviene hablar de los juegos que se pierden. Perder forma parte del aprendizaje de una manera que a veces se pasa por alto. Cuando un niño pierde en un juego de estrategia, si el ambiente es adecuado, la reacción natural es preguntarse qué salió mal, qué decisión fue equivocada, qué habría podido hacerse de otra manera. Eso es análisis. Eso es evaluación retrospectiva. Y ocurre de manera espontánea, impulsada no por una tarea escolar sino por el deseo genuino de mejorar la próxima vez. Pocas motivaciones son tan poderosas como esa.

Los videojuegos merecen un lugar en esta conversación, aunque despiertan resistencias comprensibles. No todos los videojuegos son iguales, claro está. Pero hay una categoría amplia de juegos digitales que exigen planificación, gestión de recursos, resolución de problemas complejos y toma de decisiones bajo

presión. Despreciarlos de manera sistemática porque ocurren en una pantalla es perder de vista lo que sucede en la mente del jugador. El medio no define la calidad cognitiva de la experiencia; lo que define esa calidad es el tipo de operaciones mentales que la actividad pone en marcha.

**Figura 12**

*Adolescentes ecuatorianos desarrollando pensamiento lógico y razonamiento a través de juegos y rompecabezas grupales en un aula*



Hay algo que los buenos juegos hacen con el error que la educación tradicional todavía no ha aprendido del todo: lo convierten en parte natural del proceso. En un juego, equivocarse no detiene nada. Se intenta de nuevo, se busca otra estrategia, se aprende del tropiezo sin que quede registro permanente del fallo. Esa relación con el error —fluida, sin drama— es exactamente la que necesita quien aprende a pensar. La rigidez ante el equivocarse es uno de los mayores frenos al pensamiento creativo y al razonamiento flexible.

Gil (2020) apunta que los enfoques cognitivos del aprendizaje reconocen al estudiante como un procesador activo de información que construye conocimiento a partir de su interacción con el entorno, y no como un receptor pasivo de contenidos. Desde

esa perspectiva, el juego es mucho más que entretenimiento: es una de las formas más antiguas y más eficaces que tiene la especie humana de preparar a sus jóvenes para enfrentarse a situaciones nuevas. Antes de que existieran las escuelas, los niños aprendían a pensar jugando. Eso no ha cambiado tanto como a veces se cree.

El aula, la familia y el tiempo libre confluyen en algo que importa más de lo que parece: la cantidad de oportunidades que un niño tiene para jugar de manera activa, para tomar decisiones dentro de un juego, para experimentar la satisfacción de resolver algo difícil. Esas oportunidades no son un lujo ni un complemento prescindible del aprendizaje. Son parte del andamiaje desde el que se construye una mente capaz de pensar con rigor, con flexibilidad y con curiosidad. Todo eso empieza, muchas veces, en una mesa con fichas y la pregunta silenciosa de cuál es el mejor movimiento posible.

### **3.4. Resolver problemas reales paso a paso**

Resolver un problema real no se parece mucho a resolver un ejercicio del libro de texto. En el ejercicio hay datos ordenados, una pregunta clara y una respuesta al final del capítulo que confirma si se acertó o no. En la vida, los problemas llegan sin instrucciones, con información incompleta y sin garantía de que exista una solución perfecta. Esa diferencia importa, y mucho. Porque preparar a un niño o a un adolescente para pensar de verdad significa acercarle a esa otra clase de problemas: los que tienen textura, los que incomodan un poco, los que exigen más de una vuelta.

Hay algo que ocurre cuando alguien enfrenta un problema real por primera vez sin que un adulto intervenga demasiado rápido. Primero hay desconcierto. Luego, si se le da tiempo, viene algo parecido a la curiosidad. La mente empieza a buscar por dónde entrar. Esa búsqueda, torpe e irregular al principio, es exactamente el tipo de actividad cognitiva que más importa cultivar. No el

resultado, sino el proceso de ir tanteando el problema, de hacerle preguntas, de ver qué parte cede primero. Eso es pensar en su forma más honesta.

El primer paso para resolver cualquier problema real es entenderlo bien, y ese paso se omite con una frecuencia que asombra. Hay prisa por actuar, por proponer soluciones, por parecer eficaz. Pero un problema mal comprendido lleva a soluciones que no resuelven nada o que crean problemas nuevos. Enseñar a detenerse antes de actuar, a reformular la situación con palabras propias, a preguntarse qué se sabe y qué falta por saber: ese hábito, aparentemente menor, marca una diferencia enorme entre quien piensa con orden y quien actúa con impulso.

Gonzales et al. (2020) sostienen que el pensamiento crítico y creativo aplicado a situaciones concretas permite a los estudiantes desarrollar una mayor capacidad de análisis, de síntesis y de proposición de alternativas viables ante problemas del entorno real. Eso tiene una implicación práctica directa: los problemas que se trabajan en el aula o en casa no deberían ser únicamente abstractos o hipotéticos. Cuanto más anclado está el problema en la experiencia del niño —su barrio, su escuela, su vida cotidiana— más genuino es el esfuerzo cognitivo que se activa para abordarlo.

Pensar paso a paso no significa pensar de manera rígida. Significa, más bien, no saltar etapas. Significa resistir la tentación de ir directamente a la solución sin haber pasado antes por la comprensión del problema, por la generación de posibles respuestas, por la evaluación de cuál de ellas tiene más sentido en esa situación concreta. Esa secuencia no es una camisa de fuerza; es un andamiaje. Y como todo buen andamiaje, su función es sostener mientras se construye algo, para luego retirarse cuando ya no hace falta.

Los niños aprenden mejor este tipo de pensamiento cuando ven a los adultos usarlo en voz alta. No de manera teatral,

sino natural: "A ver, tenemos este problema. ¿Qué sabemos? ¿Qué nos falta? ¿Qué podríamos intentar primero?". Ese monólogo visible —ese pensar en alto sin vergüenza— es una de las herramientas pedagógicas más subestimadas que existen. Le muestra al niño que la confusión inicial es normal, que el pensamiento no llega completo de golpe, que hay un proceso detrás de cada buena decisión, aunque desde fuera no siempre se vea.

Hay una etapa en la resolución de problemas que genera especial incomodidad: el momento en que la primera solución no funciona. Para muchos niños —y también para muchos adultos— ese momento se siente como fracaso. Y sin embargo es, probablemente, el más educativo de todos. Cuando una solución falla, la mente se ve obligada a regresar, a revisar sus propios supuestos, a preguntarse dónde estuvo el error. Ese regreso es pensamiento crítico en su forma más genuina: no el que se aplica a las ideas de otros, sino el que se dirige hacia las propias.

La resolución de problemas reales también enseña algo que ningún ejercicio teórico puede transmitir del mismo modo: que las soluciones tienen consecuencias. Que elegir una opción significa descartar otras. Que actuar en una situación real afecta a personas reales. Esa dimensión ética del pensamiento práctico —muchas veces ignorada en los currículos escolares— es parte fundamental de lo que significa pensar bien. Un niño que aprende a preguntarse no solo "¿funciona?" sino también "¿es justo?" y "¿qué efectos tiene sobre los demás?" está desarrollando una inteligencia que va mucho más allá de la académica.

Gonzales et al. (2020) también apuntan que las metodologías basadas en la investigación-acción favorecen el desarrollo del pensamiento crítico porque sitúan al estudiante en el centro de un proceso donde debe identificar un problema, buscar información, proponer soluciones y evaluar resultados. Ese ciclo, aplicado incluso a problemas pequeños y cotidianos, construye una manera de relacionarse con la realidad que es reflexiva antes que

reactiva. Y eso, en un mundo que premia la velocidad casi por encima de cualquier otra cosa, es una forma valiosa y necesaria de ir a contracorriente.

Al terminar de resolver un problema —o de intentarlo— queda algo más que la solución. Queda la experiencia del proceso: lo que se intentó, lo que no funcionó, lo que sorprendió, lo que se aprendió de manera inesperada. Tomar un momento para mirar hacia atrás y reconocer ese proceso no es una formalidad; es parte del aprendizaje. Los niños que desarrollan el hábito de revisar su propio pensamiento —de preguntarse qué hicieron bien y qué harían diferente— están construyendo algo que les acompañará mucho más allá del aula: la capacidad de aprender de la experiencia propia.

### **3.5. Pensar en grupo y escuchar al otro**

Pensar en grupo tiene algo de mesa compartida al atardecer. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a reconocer que las ideas crecen cuando encuentran compañía. Cada voz aporta matices distintos, como ingredientes que cambian el sabor de una receta conocida. La conversación colectiva transforma pensamientos aislados en propuestas más ricas y sorprendentes que invitan a seguir escuchando con atención.

Escuchar a otra persona requiere una pausa interior. La mente suele preparar respuestas mientras la otra voz aún habla. Reconocer ese impulso cambia la forma de participar. La escucha auténtica abre espacio para comprender matices y emociones. De pronto, la conversación adquiere profundidad inesperada. El diálogo deja de ser intercambio apresurado y se convierte en encuentro genuino que fortalece vínculos entre quienes comparten la experiencia.

Las ideas propias adquieren nuevas formas cuando encuentran miradas distintas. Una opinión compartida en voz alta puede transformarse al escuchar preguntas o comentarios inesperados. Ese proceso recuerda a observar una escultura desde varios ángulos. Cada perspectiva revela detalles que antes permanecían ocultos. La colaboración permite descubrir caminos que difícilmente aparecerían en aislamiento, ampliando la comprensión colectiva con naturalidad.

Investigaciones educativas destacan que entornos virtuales inmersivos favorecen el pensamiento crítico mediante la interacción colaborativa entre estudiantes (Ikhsan et al., 2020). Pensar en ello evoca un laboratorio lleno de curiosidad compartida. La tecnología facilita encuentros donde las ideas circulan con libertad, generando aprendizajes construidos en diálogo constante y participación activa entre quienes exploran juntos.

La discrepancia también forma parte del pensamiento grupal. No todas las opiniones coinciden, y eso resulta valioso. El desacuerdo respetuoso abre posibilidades nuevas. Escuchar argumentos distintos fortalece la capacidad de analizar con mayor profundidad. Esa experiencia enseña paciencia y tolerancia, cualidades que enriquecen la convivencia tanto en espacios digitales como presenciales con el paso del tiempo.

Hablar en grupo implica encontrar equilibrio entre expresar y escuchar. Participar no significa ocupar cada silencio. A veces, la observación atenta aporta tanto como una intervención extensa. Ese ritmo compartido crea armonía. La conversación fluye con mayor naturalidad cuando cada persona encuentra su momento para aportar y su momento para atender con interés genuino.

Los espacios colaborativos en línea amplían posibilidades de encuentro. Estudiantes que trabajan juntos desde distintos lugares construyen conocimiento compartido mediante

herramientas digitales. Esa experiencia demuestra que la distancia física no limita la colaboración. La interacción virtual puede generar vínculos significativos cuando existe intención de escuchar y dialogar con apertura constante.

**Figura 13**

*Estudiantes ecuatorianos de secundaria colaborando y practicando la escucha activa para desarrollar el pensamiento crítico en el aula*



Investigaciones sobre laboratorios virtuales señalan que la interacción en entornos inmersivos fortalece habilidades de razonamiento mediante trabajo colectivo (Ikhsan et al., 2020). Esa idea transmite entusiasmo. La tecnología ofrece escenarios donde el aprendizaje se construye de manera participativa, alimentado por la curiosidad compartida y la exploración conjunta que impulsa nuevas preguntas.

El silencio también participa del pensamiento grupal. Momentos de pausa permiten procesar lo escuchado y organizar ideas. Esa quietud breve ofrece claridad. La conversación retoma su curso con mayor profundidad tras esos instantes de reflexión. El grupo avanza con ritmo más consciente, atento a los aportes que surgen desde la calma compartida.

Con el tiempo, pensar en grupo deja de sentirse desafiante y comienza a percibirse como oportunidad. Escuchar al otro transforma la manera de comprender el mundo. Las ideas se enriquecen, la empatía crece, la curiosidad se mantiene viva. La colaboración se convierte en hábito cotidiano que acompaña el aprendizaje con calidez y apertura constante.

### **3.6. Tomar decisiones informadas**

Tomar una decisión informada parece, dicho así, algo sencillo. Casi una obviedad. Pero basta recordar alguna decisión propia tomada con prisa, con información a medias o bajo la presión de lo que otros esperaban, para entender que no lo es en absoluto. Decidir bien es una habilidad. Y como toda habilidad, se aprende, se practica y se afina con el tiempo. La pregunta que importa no es si los niños y adolescentes toman decisiones —las toman a diario— sino si lo hacen con las herramientas adecuadas para hacerlo con criterio.

Una decisión informada empieza mucho antes del momento de elegir. Empieza cuando alguien se detiene a preguntar qué información tiene, qué información le falta y de dónde viene lo que cree saber. Ese momento de pausa —breve, a veces incómodo— es el que separa la decisión reflexiva de la impulsiva. No se trata de paralizarse ni de buscar certezas absolutas que rara vez existen. Se trata de ir al encuentro de la decisión con los ojos más abiertos posible, sabiendo que elegir siempre implica cierto margen de incertidumbre.

Los niños aprenden a decidir observando a los adultos. No tanto en lo que estos les dicen, sino en lo que hacen: si buscan información antes de opinar, si contrastan fuentes, si reconocen cuando cambian de idea ante evidencias nuevas. Esa observación cotidiana es más formativa de lo que parece. Un adulto que decide de manera reflexiva en voz alta —que verbaliza su proceso, que muestra sus dudas— le está ofreciendo al niño algo que ningún

manual puede reemplazar: un modelo real y cercano de lo que significa pensar antes de actuar.

Morante (2020) señala que el desarrollo integral de los niños requiere experiencias que los involucren activamente en la toma de decisiones, y que tanto el juego como la exploración creativa ofrecen escenarios donde decidir tiene consecuencias reales y aprendibles. Esa observación conecta directamente con lo que ocurre cuando se permite a un niño elegir dentro de un juego, organizar su tiempo libre o participar en decisiones que le afectan. No son gestos menores. Son oportunidades concretas de practicar una habilidad que, de no ejercitarse, queda atrofiada justo cuando más se necesita.

Hay un tipo de decisión especialmente difícil para los adolescentes: la que va en contra de lo que el grupo espera. La presión social actúa como una corriente submarina, constante e invisible, que arrastra hacia donde la mayoría va sin que nadie haya dicho explícitamente hacia dónde ir. Decidir con criterio propio en esas circunstancias requiere algo más que información; requiere una conciencia de sí mismo que solo se construye con tiempo y con experiencias donde la propia opinión ha sido valorada y tomada en serio por alguien que importa.

La información es necesaria para decidir bien, pero no suficiente. Entre la información y la decisión hay un paso que a menudo se olvida: la evaluación. Evaluar significa preguntarse qué peso tiene cada dato, qué fuentes merecen más confianza, qué valores personales están en juego en esa elección. Ese trabajo interno, invisible para quien observa desde fuera, es donde verdaderamente se produce el pensamiento crítico aplicado a la vida real. Y es precisamente ahí donde los niños necesitan más acompañamiento: no en la decisión misma, sino en el proceso que la precede.

También conviene hablar de las emociones, porque las decisiones nunca son puramente racionales. El miedo, el deseo, la pereza, el entusiasmo: todas esas fuerzas empujan en distintas direcciones cuando hay que elegir algo. Ignorarlas no las hace desaparecer; las vuelve más influyentes, precisamente porque actúan desde la sombra. Enseñar a un niño a reconocer qué está sintiendo en el momento de decidir no es psicología de autoayuda; es parte de la educación para el pensamiento. Una mente que conoce sus propios sesgos emocionales decide con mucha más claridad que una que los niega.

Morante (2020) apunta que cuando los niños participan en actividades que les exigen elegir, equivocarse y volver a intentarlo, desarrollan una mayor tolerancia a la frustración y una relación más madura con las consecuencias de sus actos. Dicho de otro modo: decidir y asumir lo que viene después, sea bueno o no, es una de las formas más completas de aprender. No hay manera de enseñar responsabilidad sin dar, al mismo tiempo, la posibilidad real de equivocarse. Proteger a los niños de todas las consecuencias de sus decisiones es, paradójicamente, una forma de dejarlos sin herramientas para el futuro.

El entorno digital complica todo esto de una manera que no existía hace una generación. Las decisiones llegan rápido, en pantallas que están diseñadas para capturar la atención y reducir el tiempo de reflexión. Un botón de compra, una publicación que pide reacción inmediata, una conversación que exige respuesta en segundos: todo empuja hacia la impulsividad. Frente a ese diseño deliberado, la habilidad de frenar, de preguntarse si se tiene suficiente información, de resistir la urgencia artificial, se convierte en una forma de autonomía que hay que construir con cuidado y con intención.

Decidir bien no garantiza siempre buenos resultados. Eso también hay que decirselo a los niños, con honestidad y sin dramatismo. Una decisión puede estar bien fundamentada y aun así

llevar a un resultado inesperado o decepcionante. Lo que distingue a quien ha aprendido a decidir informadamente no es que nunca se equivoque, sino que cuando las cosas no salen como se esperaba, puede mirar hacia atrás y entender el proceso: qué información tenía, qué valoró, qué elegiría diferente ahora. Esa capacidad de aprender de la propia historia es, quizás, la forma más duradera de inteligencia práctica.

### **3.7. Manejar el error como parte del aprendizaje**

Hay una escena que muchos adultos recuerdan con cierta incomodidad: la del cuaderno corregido en rojo, devuelto con una nota baja y ninguna explicación de por qué salió mal ni qué habría que cambiar. El error, en esa escena, es un veredicto. No una oportunidad. Y sin embargo, algo en esa experiencia temprana queda grabado: la sensación de que equivocarse es malo, de que hay que evitarlo a toda costa, de que la inteligencia se mide por la ausencia de errores. Pocos aprendizajes son tan duraderos y tan poco útiles como ese.

El error tiene mala prensa desde hace siglos. Las tradiciones educativas más extendidas lo han tratado como señal de insuficiencia, como algo que hay que corregir y borrar cuanto antes. Pero esa manera de verlo contradice lo que la experiencia y la investigación muestran con bastante consistencia: que los errores bien aprovechados son una de las fuentes más ricas de aprendizaje real. No a pesar de la incomodidad que generan, sino precisamente gracias a ella. La mente que tropieza y se pregunta por qué está haciendo algo que la mente que avanza sin dificultad no necesita hacer.

Manejar el error como parte del aprendizaje no significa celebrar cualquier equivocación ni resignarse a que las cosas salgan mal. Significa desarrollar una relación diferente con el fallo: una relación donde el error es información, no condena. Donde preguntarse qué salió mal y por qué es un ejercicio natural, no una

humillación. Esa relación no se construye de un día para otro. Se construye en ambientes donde los adultos también se equivocan en voz alta, donde nadie finge que todo le sale bien a la primera y donde revisar el propio trabajo es parte del proceso, no un castigo.

Pereira et al. (2021) señalan que el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico y la resolución de problemas en estudiantes requiere de espacios educativos donde el error sea tratado como parte natural del proceso de construcción del conocimiento, y no como un indicador de fracaso personal. Esa distinción —entre error como proceso y error como fracaso— cambia radicalmente la manera en que un niño se relaciona con las tareas difíciles. Quien aprende que equivocarse es parte del camino se atreve a intentar cosas más complejas. Quien aprende que equivocarse es vergonzoso aprende, sobre todo, a no intentarlas.

Existe una diferencia entre el error que enseña y el que simplemente pasa desapercibido. Para que un error enseñe algo, tiene que ser examinado. No con dureza ni con juicio, sino con curiosidad genuina: ¿qué pasó aquí?, ¿qué pensaba cuando tomé esa decisión?, ¿qué información me faltaba?, ¿qué haría diferente ahora? Esas preguntas, formuladas con calma y sin carga emocional negativa, convierten el tropiezo en material de trabajo. Y ese trabajo, hecho con regularidad, va construyendo poco a poco una mente más reflexiva y más capaz de aprender de su propia experiencia.

Los adolescentes tienen una relación particularmente complicada con el error. La adolescencia es un período donde la imagen ante los demás ocupa un lugar enorme, donde quedar en ridículo puede sentirse como una catástrofe. En ese escenario, admitir un error requiere una valentía que no siempre está disponible. Por eso el ambiente donde un adolescente aprende importa tanto: si el entorno castiga o ridiculiza el equivocarse, el resultado es la máscara de la seguridad fingida. Si lo normaliza, el

resultado es algo mucho más valioso: la disposición honesta a reconocer los propios límites y a trabajar desde ahí.

**Figura 14**

*Adolescentes ecuatorianos analizando fallos técnicos en un proyecto de robótica para transformar el error en una oportunidad de aprendizaje*



Hay algo que los buenos maestros —y los buenos padres— hacen sin que siempre se note: modelan una relación sana con el error. No fingen que nunca se equivocan. Dicen "me equivoqué, voy a revisar esto" con la misma naturalidad con que dicen cualquier otra cosa. Ese gesto aparentemente menor tiene un peso pedagógico enorme. Le dice al niño, sin necesidad de ningún discurso, que equivocarse es humano, que reconocerlo requiere cierta honestidad y que corregir el rumbo no es debilidad sino inteligencia. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan.

Pereira et al. (2021) también destacan que los estudiantes que participan en dinámicas donde se valora el proceso por encima del resultado muestran mayor disposición a asumir riesgos cognitivos, a proponer hipótesis y a persistir ante la dificultad. Esa disposición —que podría llamarse tolerancia al error productivo—

es uno de los rasgos más claros del pensador crítico en formación. No se trata de indiferencia ante los resultados, sino de una confianza suficiente en el propio proceso como para no derrumbarse cuando algo sale mal la primera, la segunda o la tercera vez.

La cultura digital añade una capa nueva a todo esto. Las redes sociales, con su lógica de aprobación visible y cuantificada, han convertido el error público en algo especialmente temido. Un comentario mal recibido, una publicación que genera críticas, una opinión expresada torpemente: todo deja rastro. Esa exposición permanente genera en muchos jóvenes una presión hacia la perfección superficial que es exactamente lo contrario de lo que necesita una mente en desarrollo. Aprender a equivocarse también en entornos digitales, y a no devastarse por ello, es una habilidad nueva que las generaciones anteriores no tuvieron que trabajar del mismo modo.

Al terminar el día, lo que queda de los errores bien manejados no es vergüenza sino experiencia. Una experiencia que tiene textura, que ocupa un lugar real en la memoria y que, cuando llega una situación parecida, se activa con una claridad que ningún aprendizaje teórico puede igualar. Los niños y adolescentes que aprenden a mirar sus errores sin huir de ellos están construyendo algo que les acompañará mucho más allá de la escuela: la capacidad de aprender de la vida misma, con toda su irregularidad, con todos sus tropezos inevitables y con la certeza de que cada caída, bien aprovechada, enseña algo que el éxito fácil nunca podría dar.

### **3.8. Historias, dilemas y elecciones**

Las historias han sido, desde antes de que existiera la escritura, la manera en que los seres humanos transmiten lo que importa. No las definiciones ni las reglas, sino las historias: con personajes que dudan, que eligen mal, que se arrepienten o que sorprenden. Hay algo en la narrativa que baja las defensas y permite

que una idea entre sin avisar, sin el ruido que acompaña a las lecciones explícitas. Por eso los dilemas presentados a través de historias tienen un poder pedagógico que los ejercicios abstractos rara vez alcanzan.

Un dilema bien construido no tiene respuesta fácil. Esa es, precisamente, su virtud. Cuando un niño o un adolescente se enfrenta a una historia donde dos valores legítimos entran en tensión —la lealtad y la honestidad, por ejemplo, o la valentía y la prudencia— no puede resolverlo con una fórmula. Tiene que pensar. Tiene que sopesar. Tiene que asumir que su respuesta dice algo sobre lo que valora, y eso, aunque incomoda un poco, es exactamente el tipo de ejercicio que forma el juicio moral y el razonamiento ético desde edades tempranas.

Quizás quien lee esto recuerda algún libro de infancia donde había que tomar partido por un personaje. O una película que dejó la sensación incómoda de no saber del todo si el protagonista había hecho bien o mal. Esa incomodidad no es un defecto de la historia; es su mayor logro. Las narrativas que no resuelven todo pulcramente, que dejan algo abierto, que obligan al lector a seguir pensando después de cerrar el libro o apagar la pantalla, son las que más trabajo cognitivo y emocional generan. Y ese trabajo, sostenido en el tiempo, construye pensadores más capaces.

Rojas et al. (2021) plantean que el pensamiento crítico en el ámbito educativo se fortalece cuando los docentes generan espacios donde los estudiantes pueden analizar situaciones complejas, formular juicios propios y confrontar sus ideas con las de otros en un ambiente de respeto y apertura intelectual. Las historias con dilemas ofrecen exactamente ese escenario: una situación compleja con suficiente carga emocional para que nadie permanezca indiferente, y suficiente ambigüedad para que no haya una única respuesta correcta que clausure la conversación antes de que empiece.

Las elecciones que hacen los personajes de una historia son una ventana privilegiada hacia el razonamiento. Cuando se le pregunta a un niño por qué cree que el personaje eligió lo que eligió, se le está invitando a reconstruir una cadena de causas y consecuencias, a ponerse en el lugar de alguien diferente a él, a entender que las decisiones tienen historia y peso. Ese ejercicio de comprensión narrativa es, en el fondo, un ejercicio de comprensión humana. Y los niños que lo practican con regularidad desarrollan antes la capacidad de entender las motivaciones de las personas reales que los rodean.

Hay dilemas clásicos —el del tranvía, el del mentiroso compasivo, el del bien común frente al bien individual— que llevan siglos circulando precisamente porque no envejecen. Su vigencia no se debe a que sean elegantes como ejercicios filosóficos, sino a que tocan algo que no cambia: la tensión entre lo que conviene y lo que se considera correcto, entre el instinto y la reflexión, entre el interés propio y la responsabilidad hacia otros. Presentarlos a través de cuentos, de situaciones cercanas a la experiencia del niño, los vuelve accesibles sin quitarles su profundidad esencial.

La conversación que sigue a una historia con dilema es, muchas veces, más valiosa que la historia en sí. Ahí es donde los niños revelan cómo piensan, qué valoran, qué les genera conflicto. Un facilitador atento —sea docente o padre— puede escuchar esas respuestas sin apresurarse a corregirlas, dejando que la discusión avance, que los participantes se interpelen entre sí, que alguien cambie de opinión al escuchar un argumento que no había considerado. Ese momento de cambio visible, de mente que se mueve ante una razón, es uno de los espectáculos más esperanzadores que puede ofrecer una conversación educativa.

Rojas et al. (2021) también señalan que los docentes que incorporan situaciones de análisis crítico en sus prácticas contribuyen de manera significativa al desarrollo de estudiantes capaces de argumentar con coherencia, de reconocer sus propios

sesgos y de construir posiciones fundamentadas ante situaciones ambiguas. Trasladado al terreno de las historias y los dilemas, eso quiere decir que leer o escuchar un relato no es una actividad pasiva cuando hay alguien que guía la reflexión posterior con las preguntas adecuadas. La historia es la puerta; la conversación es lo que hay al otro lado.

Los dilemas éticos no pertenecen únicamente al mundo de la filosofía o de la literatura clásica. Están en las noticias, en los videojuegos, en las series que los adolescentes consumen con avidez. Un personaje que traiciona a su equipo por una razón que parece comprensible, una decisión política que beneficia a unos y perjudica a otros, una amistad que se rompe por una mentira que pretendía proteger: todo eso es material dilémático de primera calidad. Usarlo, en lugar de ignorarlo, es reconocer que el pensamiento crítico no vive únicamente en los libros de texto, sino en todas partes donde haya una historia que merezca ser pensada.

Al terminar de leer o escuchar una historia con dilema, queda algo que es difícil de nombrar con precisión pero que cualquiera reconoce: la sensación de haber estado en otro lugar, de haber pensado desde otra piel, de haber rozado una pregunta que no tiene respuesta perfecta. Esa sensación, lejos de ser incómoda, es señal de que algo valioso ocurrió. Los niños y adolescentes que la experimentan con frecuencia aprenden, sin que nadie se lo explique directamente, que el mundo es más complejo de lo que parece y que pensar bien significa, entre otras cosas, aprender a vivir con esa complejidad sin querer borrarla.

### **3.9. Pensar antes de reaccionar**

Hay una fracción de segundo entre lo que ocurre y lo que se hace con ello. Un instante brevísimo, casi imperceptible, donde todavía es posible elegir. La mayor parte del tiempo ese instante se ignora: la reacción llega antes de que haya habido pensamiento, impulsada por el hábito, por la emoción, por lo que el cuerpo ya

sabe hacer sin consultar a nadie. Pero ese instante existe. Y aprender a habitarlo, a ensancharlo apenas lo suficiente para que quepa una pregunta, es una de las habilidades más transformadoras que puede desarrollar una mente en formación.

Pensar antes de reaccionar no es lo mismo que no sentir. Eso conviene aclararlo desde el principio, porque hay una confusión frecuente entre la reflexión y la frialdad. Nadie pide que los niños o los adolescentes apaguen sus emociones antes de responder a lo que les ocurre. Las emociones son información valiosa; tienen cosas que decir. Lo que se propone es algo más matizado: que entre la emoción y la acción haya un espacio, aunque sea pequeño, donde la mente pueda hacer su trabajo. Ese espacio es donde vive el pensamiento crítico aplicado a la vida cotidiana.

Quien haya enviado alguna vez un mensaje en un momento de enojo y lo haya lamentado después sabe de qué se habla. Esa experiencia, tan común y tan humana, es una demostración perfecta de lo que ocurre cuando la reacción se adelanta al pensamiento. No es una cuestión de inteligencia ni de carácter: es una cuestión de hábito. Y los hábitos, a diferencia de los rasgos, pueden trabajarse. Pueden instalarse con paciencia, con práctica repetida, con entornos que los favorezcan. Lo que se hace con frecuencia acaba por volverse natural, incluso lo que al principio cuesta un esfuerzo visible.

Verawati et al. (2020) encontraron que los modelos de aprendizaje por indagación que incorporan procesos de reflexión entre la experiencia y la respuesta son significativamente más efectivos para desarrollar el pensamiento crítico que aquellos que no incluyen esa pausa reflexiva. Trasladado a la vida fuera del aula, eso quiere decir que el simple hábito de detenerse un momento antes de responder —ante una provocación, ante una información sorprendente, ante una decisión urgente— no es un lujo contemplativo. Es una práctica cognitiva con efectos reales y medibles sobre la calidad del pensamiento.

El entorno digital ha convertido la reacción inmediata en norma y casi en virtud. Las plataformas están diseñadas para acortar el tiempo entre el estímulo y la respuesta: un botón de reacción que se pulsa en un segundo, un comentario que se escribe antes de haber terminado de leer, una opinión que se comparte sin haber verificado nada. Ese diseño no es neutral; tiene consecuencias sobre la manera en que una generación entera aprende a relacionarse con la información y con los demás. Enseñar a frenar en ese entorno es, también, una forma de resistencia inteligente.

**Figura 15**

*Estudiante ecuatoriana practicando el autocontrol y la reflexión ante una situación de conflicto en el aula para fomentar una respuesta pausada y crítica*



Los niños pequeños reaccionan de manera visceral porque su córtex prefrontal —la parte del cerebro que regula el impulso y permite la planificación— está todavía en pleno desarrollo. Eso no es un defecto; es biología. Pero precisamente porque ese desarrollo está ocurriendo, las experiencias que le ofrecen al niño oportunidades de practicar la pausa tienen un efecto formativo real. Cada vez que un adulto le dice "espera, piensa primero" con calma y sin regaño, está ayudando a construir, literalmente, las

conexiones neuronales que harán posible esa pausa de manera más autónoma con el paso del tiempo.

Hay técnicas concretas que ayudan a instalar el hábito de pensar antes de reaccionar, y la mayoría son sorprendentemente sencillas. Contar hasta diez tiene fama de ingenuo, pero su lógica es impecable: interrumpe el circuito automático y da tiempo a que la parte reflexiva de la mente se active. Respirar antes de responder hace lo mismo. Preguntarse "¿qué quiero lograr con lo que voy a decir o hacer?" introduce un criterio de intencionalidad que transforma la reacción en decisión. Ninguna de estas herramientas requiere entrenamiento especializado. Requieren práctica, constancia y un entorno donde sean valoradas.

Verawati et al. (2020) también señalan que los estudiantes con estilos cognitivos más reflexivos muestran mayores niveles de pensamiento crítico cuando se les proporciona un andamiaje que favorece la metacognición, es decir, la capacidad de observar el propio proceso de pensamiento desde cierta distancia. Esa distancia es, exactamente, lo que genera la pausa antes de reaccionar. No es pasividad; es observación activa. El niño que aprende a preguntarse "¿qué estoy pensando ahora mismo?" tiene una ventaja enorme sobre quien actúa sin siquiera saber desde dónde lo hace.

La impulsividad tiene mala prensa, pero merece una mirada más justa. No toda reacción rápida es irreflexiva, y no toda pausa es sabia. Hay situaciones donde la velocidad de respuesta es necesaria y adecuada. Lo que se busca no es lentitud universal, sino la capacidad de distinguir cuándo conviene frenar y cuándo no. Esa distinción, que parece sutil, es en realidad bastante sofisticada: requiere autoconocimiento, lectura de la situación y conciencia de las propias tendencias. Desarrollarla en niños y adolescentes es un trabajo de largo aliento, pero con recompensas que se ven en cada conversación, en cada decisión, en cada conflicto bien manejado.

Pensar antes de reaccionar es, en último término, un acto de respeto: hacia uno mismo y hacia quien está al otro lado. Una respuesta considerada dice, sin necesidad de palabras, que lo que ocurre merece atención, que la otra persona merece ser escuchada antes de ser respondida, que la situación merece ser entendida antes de ser juzgada. Esa disposición no se impone; se cultiva, despacio y con ejemplo. Y cuando arraiga en una persona joven, cambia la calidad de todo lo que hace: sus conversaciones, sus decisiones, su manera de relacionarse con un mundo que, cada vez más, premia exactamente lo contrario.

### **3.10. Aplicar el pensamiento crítico fuera de la escuela**

El pensamiento crítico que no sale del aula es, en cierta medida, pensamiento a medias. Puede estar bien ejercitado dentro de los márgenes de una actividad escolar, puede producir buenas respuestas en un examen, puede incluso generar debates interesantes entre compañeros. Pero si no encuentra la manera de instalarse en la vida cotidiana —en las decisiones pequeñas, en las conversaciones de todos los días, en la manera de leer el mundo que está fuera de cualquier institución— su alcance queda limitado a un espacio que, con el tiempo, se abandona. Y eso es demasiado poco para lo que se necesita.

Existe una pregunta que vale la pena hacerse con honestidad: ¿qué hace un niño con las habilidades de pensamiento que ha trabajado en la escuela cuando llega a casa, cuando está con sus amigos, cuando navega por internet sin que nadie le oriente? La respuesta, en muchos casos, es que las deja guardadas. No por negligencia ni por falta de capacidad, sino porque nadie le ha mostrado que esas herramientas también sirven ahí, en ese otro territorio menos estructurado y más impredecible donde transcurre la mayor parte de su vida real.

Aplicar el pensamiento crítico fuera de la escuela empieza por reconocer que las situaciones cotidianas están llenas de

oportunidades para ejercerlo. Una conversación sobre una noticia escuchada en casa, una publicidad que promete algo que parece demasiado bueno, una discusión entre amigos sobre qué es justo o injusto en una situación concreta: todo eso es material para pensar críticamente. No hace falta un problema académico ni un texto especializado. Hace falta, sobre todo, la disposición de no aceptar las cosas sin preguntarse nada, de mantener encendida esa pequeña llama de la curiosidad cuestionadora.

Chimoy Lenz et al. (2022) señalan que el pensamiento crítico en el siglo XXI no puede limitarse a ser una competencia escolar evaluable, sino que debe entenderse como una capacidad transversal que permita a las personas analizar, interpretar y actuar con criterio en todos los ámbitos de su vida, desde el personal hasta el ciudadano. Esa amplitud de miras cambia la manera de entender la educación: no como un período acotado donde se adquieren habilidades para usar después, sino como un proceso continuo donde el pensamiento se practica en todos los escenarios posibles y simultáneos.

La familia tiene aquí un papel que no puede delegarse del todo en la escuela. Cuando en casa se habla de lo que pasa en el barrio o en el país con la misma seriedad reflexiva con que se hablaría en un aula, cuando se cuestiona una información antes de compartirla, cuando se tolera la discrepancia sin que eso signifique conflicto, se está creando un ambiente donde el pensamiento crítico tiene oxígeno. Los niños que crecen en ese ambiente no necesitan que nadie les recuerde que deben pensar: lo hacen porque es lo que han visto hacer a su alrededor desde siempre.

El tiempo libre, tan frecuentemente visto como el opuesto del aprendizaje, puede ser uno de sus espacios más ricos. Cuando un adolescente elige qué leer, qué ver, qué jugar, qué comentar en una red social, está tomando decisiones que revelan y ejercitan su manera de pensar. La diferencia entre un tiempo libre que enriquece el pensamiento y uno que lo adormece no está en la

actividad en sí, sino en el nivel de conciencia y de elección con que se vive. Un niño que sabe por qué elige lo que elige ya está pensando críticamente, aunque no lo llame de esa manera.

Hay una dimensión cívica del pensamiento crítico que merece atención especial. Vivir en sociedad exige tomar posiciones: sobre lo que es justo, sobre quién merece confianza, sobre qué argumentos merecen escucharse y cuáles no. Esas posiciones, cuando no se construyen con criterio propio, las construye otro: la propaganda, la moda del momento, el influencer de turno. Los niños y adolescentes que aprenden a pensar por sí mismos fuera del aula están, sin saberlo, preparándose para ejercer una ciudadanía más consciente. Y eso tiene consecuencias que van mucho más allá de su vida personal.

Chimoy Lenz et al. (2022) también apuntan que la formación del pensamiento crítico en los estudiantes del siglo XXI requiere considerar los entornos digitales como espacios donde esas habilidades deben ejercerse de manera activa y deliberada, dado que es ahí donde circula gran parte de la información que moldea las creencias y decisiones de las nuevas generaciones. Navegar con criterio, distinguir entre opinión y evidencia, reconocer cuando una fuente tiene intereses que no declara: todo eso es pensamiento crítico aplicado al territorio donde los jóvenes de hoy pasan una parte enorme de su vida cotidiana.

Los adultos que rodean a un niño son, también fuera de la escuela, modelos de pensamiento. No en abstracto, sino en lo concreto: en cómo reaccionan ante una noticia, en cómo deciden qué creer, en cómo manejan la incertidumbre, en cómo hablan de quienes piensan diferente. Esos modelos dejan huella. Un niño que ve a los adultos cercanos pensar en voz alta, dudar con dignidad, cambiar de posición ante una buena razón, aprende algo que ningún programa escolar puede enseñar del mismo modo: que el pensamiento crítico no es una asignatura, sino una manera de estar en el mundo.

**Tabla 3**

*Pensamiento crítico en contextos educativos y cotidianos: aportes teóricos y prácticos*

<b>Dimensión trabajada</b>	<b>Aporte central del capítulo</b>
Entornos de aprendizaje: familia, aula y juego	Las conversaciones familiares, las preguntas abiertas en el aula y los juegos que exigen tomar decisiones constituyen espacios naturales donde el pensamiento crítico se desarrolla de manera orgánica, antes de que cualquier instrucción formal lo nombre o lo sistematice.
Procesos cognitivos: razonamiento, decisión y error	Resolver problemas reales paso a paso, tomar decisiones informadas y manejar el error como parte del proceso son prácticas que fortalecen la capacidad analítica y la autonomía intelectual, siempre que el entorno las trate como oportunidades y no como fracasos.
Recursos narrativos y autorregulación	Las historias con dilemas éticos y el hábito de pensar antes de reaccionar ofrecen dos vías complementarias para el desarrollo del juicio crítico: una trabaja desde la empatía y la complejidad moral; la otra, desde la pausa reflexiva y el autoconocimiento.
Transferencia fuera del entorno escolar	El pensamiento crítico alcanza su mayor valor cuando se traslada a la vida cotidiana, al entorno digital y al ejercicio ciudadano, lo que convierte su enseñanza en una responsabilidad compartida entre la escuela, la familia y los modelos adultos del entorno cercano.

*Nota.* Elaboración propia a partir de los contenidos desarrollados en el capítulo 3

## **Capítulo 4:**

### **Intervención pedagógica basada en analítica predictiva**

Participar en entornos digitales no es muy diferente a entrar en una habitación donde hay personas reunidas. Hay voces, hay silencios, hay tensiones invisibles. Lo que se dice deja huella — a veces más de lo que se cree—, y lo que se omite también comunica. Aprender a moverse en esos espacios con respeto no es una habilidad menor ni decorativa: tiene que ver con quién se es cuando nadie parece estar mirando. Arboleda (2023) plantea que la ciudadanía digital implica una dimensión ética profunda, ligada al reconocimiento del otro como sujeto con dignidad propia, y esa observación resuena con fuerza cuando se piensa en cuántas interacciones ocurren sin que medie ningún reconocimiento real de la otra persona.

El tono de un mensaje puede cambiar completamente su significado. Una frase escrita con mayúsculas parece un grito aunque quien la escribió solo estuviera apurado. Un comentario breve, sin contexto, puede leerse como desprecio aunque no lo fuera. En los entornos digitales, el lenguaje trabaja sin el apoyo del gesto, de la mirada, de la pausa. Por eso, cuidar las palabras no es una cuestión de cortesía superficial, sino de precisión comunicativa: decir lo que realmente se quiere decir, de una manera que el otro pueda recibirlo. Detrás de cada perfil hay alguien con emociones, historia y vulnerabilidades; recordarlo cambia la calidad de lo que se escribe.

A veces la identidad digital se siente como un espejo encendido que descansa. Frente a la pantalla aparece una versión propia hecha de fotos, comentarios y silencios que también dicen algo. Pensar en ello provoca una mezcla de curiosidad y pudor. Muchas familias descubren conversaciones nuevas al hablar de perfiles y contraseñas en la mesa. No siempre resultan cómodas, aunque dejan una sensación de cuidado compartido. Investigaciones recientes describen que la ciudadanía digital escolar crece cuando el diálogo atraviesa la rutina doméstica y el

aula, fortaleciendo hábitos responsables desde edades tempranas (Ramírez Martinell et al., 2025).

Las palabras en línea viajan ligeras, casi sin peso, aunque dejan huellas profundas. Frente a la pantalla surge la sensación de hablar en voz baja dentro de una habitación infinita. En conversaciones digitales aparece una rapidez extraña que empuja a responder sin pausa. El impulso gana terreno antes de que llegue la reflexión. A veces basta una palabra mal elegida para cambiar el clima de un intercambio entero. Quienes enseñan a convivir en internet observan con frecuencia que el lenguaje moldea la convivencia diaria, y las investigaciones educativas describen que docentes promueven habilidades comunicativas responsables desde edades tempranas (Ramírez Martinell & Gutiérrez Gálvez, 2024).

Una conversación en redes comienza con una chispa diminuta, casi imperceptible. En el ritmo acelerado de los mensajes instantáneos, la empatía puede parecer frágil, aunque basta recordar una conversación amable para notar su poder. Un saludo sincero cambia el tono de toda una tarde. El lenguaje digital guarda la capacidad de acercar voluntades distantes. Las redes sociales pueden transformarse en plazas públicas llenas de voces donde surge la oportunidad de practicar una convivencia más consciente. La cultura digital promueve participación crítica y diálogo respetuoso cuando el currículo fomenta valores ciudadanos desde edades tempranas (Ramírez Martinell, 2023).

Hablar de privacidad digital recuerda a cerrar la puerta de una habitación propia. Fotografías, gustos, conversaciones, pequeños secretos cotidianos. Todo forma parte de una casa invisible que acompaña la vida diaria mientras la pantalla permanece encendida. Durante la infancia y la adolescencia, compartir en internet puede sentirse natural, casi automático. Publicar una imagen divertida parece inofensivo, pero esas huellas permanecen como marcas en arena húmeda. Comprender el uso de

tecnologías implica reconocer prácticas responsables de gestión de datos personales en entornos digitales (Martínez-Rámila et al., 2024).

La luz de la pantalla acompaña muchas rutinas diarias, desde el despertar hasta el cansancio nocturno. El tiempo frente a dispositivos no siempre se percibe con claridad; a veces pasa como agua entre los dedos mientras la atención permanece atrapada. Durante la infancia, las pantallas pueden convertirse en compañeras constantes. Videoclips breves, juegos rápidos, conversaciones interminables. Todo ocurre con velocidad envolvente. La educación digital contemporánea destaca la importancia de acompañar a estudiantes en la gestión consciente del tiempo conectado, promoviendo participación equilibrada en la sociedad digital (Guevara-Andino & Delgado-Salas, 2024).

Pensar antes de publicar tiene algo de respiración profunda. Cada mensaje viaja más lejos de lo previsto, como una botella lanzada al mar que nadie sabe quién recogerá. En la rapidez cotidiana, la publicación digital parece un gesto ligero. Un clic breve, una imagen divertida, una frase impulsiva. Minutos después, la vida continúa con normalidad, aunque esa huella permanece disponible durante años. La ciudadanía digital ha sido descrita como un proceso formativo que integra reflexión ética sobre la participación en entornos virtuales (González-Llanes, 2023).

La tecnología puede sentirse como una ventana abierta en medio del aula. Una pantalla encendida ofrece mapas, bibliotecas, laboratorios virtuales. Todo cabe en unos cuantos clics, mientras la curiosidad despierta con brillo parecido al de una mañana clara. Aprender mediante dispositivos digitales transforma la experiencia cotidiana. Un video explica aquello que parecía confuso; una simulación permite observar fenómenos invisibles. Investigaciones sobre métodos empíricos destacan que la automatización puede apoyar revisiones sistemáticas de literatura, facilitando análisis más amplios en menor tiempo (Felizardo & Carver, 2020).

Pensar en la formación de ciudadanía crítica despierta una sensación de responsabilidad compartida. La vida digital amplía el alcance de cada acción cotidiana. Un comentario, una búsqueda, una publicación. Todo deja rastro. Esa realidad invita a cultivar pensamiento reflexivo desde edades tempranas. La pregunta ocupa un lugar especial dentro del pensamiento crítico; formular interrogantes abre caminos inesperados. Investigaciones educativas destacan la relevancia de la pregunta como herramienta formativa que orienta procesos de comprensión profunda en educación (Díaz-Rodríguez, 2024). Con el tiempo, la formación ciudadana adquiere forma de hábito cotidiano, y la educación encuentra su sentido más amplio cuando acompaña la construcción de personas capaces de pensar con autonomía.

#### **4.1. Participar con respeto en entornos digitales**

Participar en entornos digitales no es muy diferente a entrar en una habitación donde hay personas reunidas. Hay voces, hay silencios, hay tensiones invisibles. Lo que se dice deja huella — a veces más de lo que se cree—, y lo que se omite también comunica. Aprender a moverse en esos espacios con respeto no es una habilidad menor ni decorativa: tiene que ver con quién se es cuando nadie parece estar mirando, y con el tipo de comunidad que se construye cada vez que se pulsa enviar.

El tono de un mensaje puede cambiar completamente su significado. Una frase escrita con mayúsculas parece un grito aunque quien la escribió solo estuviera apurado. Un comentario breve, sin contexto, puede leerse como desprecio aunque no lo fuera. En los entornos digitales, el lenguaje trabaja sin el apoyo del gesto, de la mirada, de la pausa. Por eso, cuidar las palabras no es una cuestión de cortesía superficial, sino de precisión comunicativa: decir lo que realmente se quiere decir, de una manera que el otro pueda recibirlo.

Arboleda (2023) plantea que la ciudadanía digital no se reduce al uso competente de herramientas tecnológicas, sino que implica una dimensión ética profunda, ligada al reconocimiento del otro como sujeto con dignidad propia. Esa observación resuena con fuerza cuando se piensa en cuántas interacciones digitales ocurren sin que medie ningún reconocimiento real de la otra persona. Detrás de cada perfil hay alguien con emociones, historia y vulnerabilidades. Recordarlo —aunque sea brevemente— cambia la calidad de lo que se escribe y la intención con que se participa.

Hay una tendencia, en ciertos espacios digitales, a simplificar al otro: convertirlo en una opinión, en una postura, en un bando. Pero las personas son más complejas que sus publicaciones. Participar con respeto significa resistir esa tentación de reducción, mantener la curiosidad abierta, preguntarse qué habrá detrás de una posición antes de rebatirla. No se trata de estar de acuerdo con todo, sino de relacionarse con ideas y con personas sin perder de vista que ambas cosas merecen un trato distinto.

El fenómeno del anonimato en línea merece atención cuidadosa. Cuando no hay nombre visible, cuando nadie identifica a quien escribe, aparece a veces una libertad que rápidamente se convierte en impunidad. Lo que no se diría cara a cara se escribe sin pensarlo dos veces. Y eso es revelador: muestra que el respeto, muchas veces, no proviene de una convicción interna sino del miedo a las consecuencias. Educar en la participación digital respetuosa implica trabajar ese aspecto: que el cuidado del otro exista incluso cuando nadie está mirando.

Los comentarios en redes sociales, los mensajes en grupos de clase, los foros de debate estudiantil: todos son espacios donde se practica —o se descuida— la convivencia digital. Cada uno de esos intercambios es, en pequeña escala, un ensayo de ciudadanía. Participar bien en ellos no requiere grandilocuencia ni formalidad exagerada; requiere atención, pausa antes de responder y una disposición genuina a escuchar antes de hablar. Hábitos

aparentemente pequeños que, con el tiempo, dan forma a una manera de estar en el mundo.

También es importante reconocer que el respeto en entornos digitales no es pasividad. Respetar no significa callar frente a lo injusto, ni evitar el desacuerdo, ni aplaudir lo que no merece aplauso. Significa disentir con argumentos, señalar errores sin humillar, poner límites sin agredir. Esa distinción es fundamental para niños y adolescentes que están aprendiendo a construir su voz pública: pueden ser firmes y respetuosos al mismo tiempo, y eso no es una contradicción sino una forma de madurez comunicativa.

Arboleda (2023) señala que la educación consciente en entornos digitales demanda cultivar la otredad como valor, es decir, la capacidad de percibir al otro no como un obstáculo o un espejo, sino como una presencia legítima y diferente. Esa perspectiva transforma la participación digital: ya no se trata de ganar debates o de acumular reacciones positivas, sino de construir intercambios que dejen algo valioso. Un espacio donde las diferencias se hablan en lugar de silenciarse o convertirse en trincheras.

Existe algo que podría llamarse memoria digital: lo que se publica permanece, circula, puede ser visto por personas que no estaban en el momento original. Un mensaje enviado en un arrebató, una broma que pareció inofensiva, una imagen compartida sin permiso: todo eso tiene una vida propia más allá de la intención inicial. Pensar en esa dimensión temporal no debería paralizarles, pero sí invita a actuar con más conciencia. Lo que se deja en el mundo digital forma parte, de algún modo, de lo que se es.

Participar con respeto en entornos digitales es, en última instancia, una práctica que se aprende haciendo. No basta con conocer las reglas; hay que ponerlas a prueba en situaciones reales, equivocarse a veces, corregir el rumbo. Lo valioso no es la

perfección en cada intercambio, sino la disposición a reflexionar sobre lo que ocurrió: ¿fui justo?, ¿escuché de verdad?, ¿mi respuesta contribuyó o solo añadió ruido? Hacerse esas preguntas, de manera honesta y frecuente, es quizás el primer paso hacia una presencia digital que valga la pena.

## 4.2. Identidad digital y autocuidado

A veces la identidad digital se siente como un espejo encendido que descansa. Frente a la pantalla aparece una versión propia hecha de fotos, comentarios y silencios que también dicen algo. Pensar en ello provoca una mezcla de curiosidad y pudor. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes surge la invitación a mirar ese reflejo con calma y preguntarse qué partes nacen del deseo y cuáles del impulso.

En la vida cotidiana aparecen pequeñas huellas digitales sin pedir permiso: un like apresurado, una foto borrosa, un comentario escrito con prisa. Con el tiempo, esas chispas forman una constelación que otros observan desde lejos. Resulta extraño pensar que una tarde cualquiera pueda quedar flotando años después. Cuidar esa presencia virtual implica una pausa, un respiro breve antes de publicar, como quien mira el cielo para comprobar si lloverá antes de salir de casa hoy.

Muchas familias descubren conversaciones nuevas al hablar de perfiles y contraseñas en la mesa. No siempre resultan cómodas, aunque dejan una sensación de cuidado compartido. Investigaciones recientes describen que la ciudadanía digital escolar crece cuando el diálogo atraviesa la rutina doméstica y el aula, fortaleciendo hábitos responsables desde edades tempranas (Ramírez Martinell et al., 2025). Pensar en ello trae alivio, como encender una luz tibia en una habitación conocida al caer la noche tranquila cerca.

Existe una tentación silenciosa de mostrar felicidad permanente. Fotografías luminosas, frases optimistas, sonrisas repetidas. Sin embargo, la vida diaria tiene sombras suaves, bostezos, días torcidos. Reconocer esa mezcla otorga descanso. Nadie respira perfecto todo el tiempo. La identidad digital gana humanidad cuando permite grietas pequeñas, espacios donde la imperfección respira sin miedo. Resulta liberador admitir que no cada instante merece aplausos, ni cada emoción pide escenario abierto. Esa calma deja espacio para sentir sin prisa.

### Figura 16

*Identidad digital y autocuidado en el aula secundaria*



Detrás de cada pantalla hay miradas reales, con historias invisibles y sensibilidades distintas. Un comentario irónico puede caer como piedra en agua quieta. Recordar esa fragilidad cambia la forma de escribir. La empatía digital se parece a caminar descalzo sobre arena tibia: obliga a sentir cada paso. Cuando la palabra llega con cuidado, la conversación florece con una suavidad inesperada que sorprende incluso a quien la envía y deja un eco amable en la memoria.

En espacios educativos aparece una preocupación persistente por el bienestar en línea. Docentes observan cansancio,

comparaciones constantes, necesidad de aprobación inmediata. Estudios pedagógicos destacan que acompañar estas experiencias con reflexión guiada fortalece la autoestima digital y el sentido de pertenencia (Ramírez Martinell et al., 2025). Pensar en estas prácticas recuerda a una red tejida con paciencia, donde cada hilo sostiene al siguiente. Esa imagen deja una sensación de abrigo colectivo duradero hoy para siempre cercano.

A ratos surge la comparación inevitable con vidas ajenas que parecen perfectas. Fotografías de viajes, cuerpos entrenados, habitaciones impecables. Esa vitrina constante puede provocar un cansancio difícil de nombrar. Respirar hondo ayuda a recordar que cada imagen tiene bordes recortados. La vida completa ocurre fuera del encuadre, entre platos sin lavar y risas desordenadas. Pensar en ello devuelve una tranquilidad humilde que reconforta como una manta ligera al terminar un día largo en silencio tibio.

Pequeños rituales de autocuidado digital pueden nacer sin ruido. Apagar notificaciones durante la noche, guardar el teléfono lejos de la almohada, regalar tiempo a la lectura en papel. Gestos mínimos, casi invisibles, que regalan descanso mental. La mente agradece esos silencios breves con una claridad nueva al despertar. Existe cierta paz en comprobar que el mundo virtual puede esperar mientras la vida respira cerca como un jardín que pide riego pausado cada día sin prisa.

Las contraseñas, a primera vista, parecen detalles técnicos sin emoción. Sin embargo, guardan puertas invisibles hacia recuerdos, amistades, proyectos. Pensar en su cuidado despierta una sensación de responsabilidad silenciosa. Cambiarlas con frecuencia se parece a revisar cerraduras antes de dormir. Un gesto discreto que transmite calma. La seguridad digital adquiere entonces un tono cotidiano, cercano, casi doméstico como preparar una taza caliente mientras la lluvia golpea suave la ventana por la noche tranquila de fondo.

Al pensar en el futuro, aparece el deseo de habitar internet con serenidad. Una presencia coherente, amable, fiel a valores personales. No existe perfección, aunque sí aprendizaje constante. Cada publicación puede convertirse en una semilla de respeto o ruido. Elegir con cuidado transforma la experiencia digital en espacio habitable. Y esa sensación de hogar virtual, cálida y discreta, acompaña incluso lejos de la pantalla como una luz encendida esperando el regreso tranquilo cada noche serena.

### **4.3. El impacto de las palabras en línea**

Las palabras en línea viajan ligeras, casi sin peso, aunque dejan huellas profundas. Frente a la pantalla surge la sensación de hablar en voz baja dentro de una habitación infinita. Desde Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece una pregunta persistente: qué ocurre con una frase cuando abandona los dedos y empieza a circular entre miradas desconocidas, cargada de tonos que quizá nunca se pensaron del todo.

En conversaciones digitales aparece una rapidez extraña que empuja a responder sin pausa. El impulso gana terreno antes de que llegue la reflexión. A veces basta una palabra mal elegida para cambiar el clima de un intercambio entero. Resulta parecido a dejar caer tinta sobre agua clara. El mensaje se expande sin permiso, coloreando todo alrededor. Esa imagen invita a detener el pulso y escuchar el silencio previo antes de escribir cualquier respuesta.

Quienes enseñan a convivir en internet observan con frecuencia que el lenguaje moldea la convivencia diaria. Investigaciones educativas describen que docentes promueven habilidades comunicativas responsables al trabajar la empatía y el respeto desde edades tempranas, fortaleciendo la convivencia digital en la escuela (Ramírez Martinell & Gutiérrez Gálvez, 2024). Pensar en ello genera alivio, como si alguien recordara que detrás de cada pantalla hay rostros reales esperando comprensión.

La ironía escrita suele perder matices en el camino. Sin gestos ni tonos de voz, la frase queda suspendida como una nota sin música. Muchas discusiones nacen allí, en ese espacio donde falta la risa que habría suavizado el mensaje. Recordar esta fragilidad transforma la escritura cotidiana. Aparece una prudencia amable, una manera más lenta de elegir palabras, casi como quien revisa el sabor de una sopa antes de servirla.

Existe un eco particular en los comentarios públicos. Un mensaje amable puede iluminar el día entero de alguien desconocido. Del mismo modo, una crítica áspera puede instalarse durante semanas en la memoria. Esa permanencia convierte cada publicación en una pequeña semilla emocional. Pensar en ese efecto despierta una responsabilidad tranquila, sin dramatismo, aunque persistente como el sonido leve de la lluvia golpeando una ventana durante la tarde.

En la vida escolar y familiar, la alfabetización digital gana espacio entre conversaciones cotidianas. Investigaciones recientes destacan que el acompañamiento adulto favorece prácticas comunicativas respetuosas y promueve ambientes virtuales más seguros (Ramírez Martinell & Gutiérrez Gálvez, 2024). Esa idea deja una sensación de red compartida, donde cada guía adulta aporta calma. La educación digital adquiere entonces un tono cercano, casi doméstico, como una charla tranquila al terminar la cena.

Las palabras escritas también construyen identidad. Cada comentario deja un rastro que forma parte de una narrativa personal abierta al mundo. Pensar en esa continuidad provoca cierto vértigo. No todo necesita publicarse, ni cada emoción exige escenario. Esa conciencia trae descanso. Elegir callar en ocasiones se convierte en una forma silenciosa de cuidado propio que aporta serenidad duradera.

Las discusiones en línea pueden escalar con rapidez sorprendente. Una frase breve, enviada sin pausa, encuentra

respuestas encendidas en cuestión de minutos. El clima cambia como una tormenta de verano. Respirar antes de responder introduce una pausa necesaria, un espacio donde la calma regresa poco a poco. Esa breve distancia permite escribir con mayor claridad y menor tensión, como quien abre una ventana para dejar entrar aire fresco.

También existen momentos luminosos en la conversación digital. Mensajes de apoyo, palabras de ánimo, gestos escritos que cruzan fronteras invisibles. Esa capacidad de acompañar a distancia conmueve con facilidad. Una frase amable puede viajar miles de kilómetros y llegar justo a tiempo. Pensar en esa posibilidad despierta esperanza tranquila, una confianza suave en la bondad cotidiana que aún encuentra caminos inesperados.

Habitar internet con sensibilidad verbal se parece a caminar por un puente compartido. Cada paso afecta la estabilidad del conjunto. Elegir palabras cuidadosas no resta espontaneidad; añade humanidad. Con el tiempo nace una forma de presencia digital más serena, coherente con valores personales. Esa sensación de coherencia acompaña incluso lejos de la pantalla, como una melodía suave que permanece cuando el ruido se disipa.

#### **4.4. Empatía y diálogo en redes**

A veces una conversación en redes comienza con una chispa diminuta, casi imperceptible. Frente a la pantalla aparece la sensación de estar hablando con muchas personas y con nadie al mismo tiempo. Desde Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes nace la invitación a mirar cada intercambio como un encuentro humano real, lleno de matices, silencios y emociones con paciencia y ternura cotidianas siempre que buscan espacio para respirar.

En el ritmo acelerado de los mensajes instantáneos, la empatía puede parecer frágil. Sin embargo, basta recordar una

conversación amable para notar su poder. Un saludo sincero cambia el tono de toda una tarde. El lenguaje digital guarda la capacidad de acercar corazones distantes. Pensar en ello despierta una sensación cálida, parecida al aroma del café compartido, cuando una charla fluye sin prisa y deja una impresión suave que acompaña durante horas.

Muchas discusiones en línea nacen de malentendidos pequeños, casi invisibles. La ausencia de gestos convierte cada frase en terreno incierto. Un comentario breve puede interpretarse como frialdad, incluso cuando nació desde el entusiasmo. Esa fragilidad recuerda la importancia de leer con paciencia. Dar el beneficio de la duda abre puertas inesperadas. Poco a poco aparece una escucha digital más generosa, donde la intención encuentra espacio antes de que aparezca el juicio apresurado.

El diálogo respetuoso requiere tiempo y cierta valentía tranquila. Expresar desacuerdo sin herir implica elegir palabras con delicadeza. Resulta parecido a sostener una taza caliente sin derramarla. Ese equilibrio no siempre sale perfecto, aunque deja aprendizaje constante. Con cada intento nace una habilidad nueva para convivir en entornos virtuales diversos, donde cada opinión representa una historia distinta que merece atención genuina y una curiosidad amable.

Las redes sociales pueden transformarse en plazas públicas llenas de voces. Entre risas, debates y silencios, surge la oportunidad de practicar una convivencia más consciente. Investigaciones educativas describen que la cultura digital promueve participación crítica y diálogo respetuoso cuando el currículo fomenta valores ciudadanos desde edades tempranas (Ramírez Martinell, 2023). Pensar en esa idea transmite calma, como observar una plaza iluminada donde cada conversación aporta vida compartida.

Recordar que cada perfil pertenece a una persona real cambia la forma de escribir. Detrás de cada comentario existe una biografía compleja, hecha de recuerdos, sueños y días difíciles. Esa conciencia introduce una pausa saludable. El mensaje se vuelve más humano, menos impulsivo. Poco a poco aparece una forma distinta de conversar, donde la empatía deja de ser concepto abstracto y se convierte en práctica cotidiana.

**Figura 17**  
*Diálogo empático en el aula digital*



En ocasiones, el silencio también participa del diálogo. Elegir no responder de inmediato abre un espacio fértil para la reflexión. La pausa permite ordenar emociones y encontrar palabras más amables. Ese pequeño gesto transforma la calidad de la conversación. La calma vuelve como brisa ligera tras una tarde calurosa, recordando que la rapidez rara vez mejora el entendimiento entre personas que buscan escucharse con respeto genuino.

Los espacios virtuales ofrecen oportunidades inesperadas de apoyo emocional. Un mensaje de ánimo enviado en el momento justo puede cambiar el rumbo de un día entero. Esa capacidad de acompañar a distancia conmueve con facilidad. Las redes dejan de

ser pantallas frías y se convierten en puentes invisibles. Cada palabra amable refuerza esa sensación de comunidad que crece sin ruido, alimentada por gestos simples repetidos con constancia.

La educación digital invita a cultivar habilidades comunicativas con intención pedagógica. La visión curricular de la cultura digital destaca la importancia de formar ciudadanía participativa mediante prácticas de diálogo respetuoso (Ramírez Martinell, 2023). Esa perspectiva aporta esperanza. Las aulas se transforman en laboratorios de convivencia donde la conversación aprende a caminar con cuidado, como quien cruza un puente compartido bajo la luz suave del atardecer.

Habitar redes con empatía se parece a encender pequeñas luces en la noche. Cada gesto amable ilumina un rincón distinto del espacio compartido. Con el tiempo, la suma de esas luces crea un paisaje más habitable. Esa imagen deja una sensación de calma persistente. La convivencia digital adquiere un tono más humano, cercano, coherente con el deseo profundo de comunicarse sin perder la ternura cotidiana.

#### **4.5. Privacidad explicada para niños y adolescentes**

Hablar de privacidad digital recuerda a cerrar la puerta de una habitación propia. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a pensar qué cosas pertenecen a ese espacio íntimo que merece resguardo. Fotografías, gustos, conversaciones, pequeños secretos cotidianos. Todo forma parte de una casa invisible que acompaña la vida diaria mientras la pantalla permanece encendida cerca de las manos inquietas.

Durante la infancia y la adolescencia, compartir en internet puede sentirse natural, casi automático. Publicar una imagen divertida o una opinión espontánea parece inofensivo. Con el paso del tiempo, esas huellas permanecen como marcas en arena

húmeda que tardan en borrarse. Pensar en esa permanencia despierta cierta sorpresa. Cada publicación viaja lejos, atraviesa pantallas desconocidas y adquiere vida propia mientras la persona continúa con su rutina diaria.

La privacidad digital se parece a una mochila invisible que acompaña cada paso en línea. Dentro viajan datos personales, ubicaciones, gustos, hábitos. A veces pesa poco; otras veces se siente más cargada de lo esperado. Aprender a revisar su contenido aporta tranquilidad. Esa revisión constante permite caminar con mayor ligereza, con la sensación de llevar aquello necesario y proteger lo que merece permanecer en silencio.

Investigaciones educativas describen que comprender el uso de tecnologías implica reconocer prácticas responsables de gestión de datos personales y construcción de conocimiento en entornos digitales (Martínez-Rámila et al., 2024). Pensar en ello trae la imagen de una biblioteca abierta, donde cada libro necesita cuidado para conservarse. La información personal también requiere ese trato atento, una forma de respeto cotidiano hacia la propia historia digital.

Las contraseñas aparecen como llaves diminutas que abren puertas importantes. Aunque parezcan detalles técnicos, guardan memorias, conversaciones y proyectos personales. Elegirlas con atención recuerda a cerrar ventanas antes de dormir cuando sopla el viento. Ese gesto sencillo transmite calma. La seguridad digital adquiere un tono doméstico, cercano, casi familiar, como preparar una bebida caliente mientras cae la noche lentamente sobre la ciudad tranquila.

La curiosidad adolescente puede empujar a compartir ubicación, rutinas o fotografías sin pensar demasiado. Esa espontaneidad forma parte del crecimiento, aunque necesita acompañamiento. Conversar sobre límites digitales abre caminos de confianza. Poco a poco surge la comprensión de que no todo

debe hacerse público. La privacidad deja de sentirse como prohibición y comienza a percibirse como cuidado propio, una forma silenciosa de protección personal.

Estudios sobre tecnología educativa resaltan la importancia de metodologías que ayuden a comprender el manejo responsable de información en entornos digitales (Martínez-Rámila et al., 2024). Esa perspectiva aporta calma, como si alguien ofreciera un mapa sencillo para transitar un territorio amplio. La educación digital adquiere entonces un matiz cercano, donde aprender significa también cuidar la identidad personal con paciencia.

Los permisos de aplicaciones suelen aparecer como ventanas emergentes que se aceptan sin leer. Un clic rápido y la rutina continúa. Sin embargo, cada autorización abre una puerta invisible. Pensar en ello invita a detener la mano un instante. Leer con atención se convierte en gesto de autocuidado, una pausa breve que protege la vida cotidiana de exposiciones innecesarias que pasan desapercibidas.

La privacidad también tiene dimensión emocional. Saber que existen espacios personales sin observadores constantes produce descanso. Esa sensación se parece a caminar por un parque silencioso al amanecer. Nadie observa, nadie juzga. La mente respira con mayor libertad. Proteger la intimidad digital ofrece ese mismo alivio, un refugio invisible que acompaña incluso lejos de la pantalla encendida.

Con el tiempo, la privacidad deja de parecer un concepto técnico y se transforma en hábito cotidiano. Pequeños gestos repetidos construyen una sensación de seguridad duradera. Revisar configuraciones, pensar antes de compartir, conversar en familia. Todo contribuye a una presencia digital más consciente. Esa práctica constante aporta serenidad, como una luz tenue que permanece encendida mientras la vida continúa con ritmo tranquilo.

## 4.6. Uso responsable del tiempo frente a pantallas

La luz de la pantalla acompaña muchas rutinas diarias, desde el despertar hasta el cansancio nocturno. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a observar esa presencia con mirada tranquila. El tiempo frente a dispositivos no siempre se percibe con claridad; a veces pasa como agua entre los dedos mientras la atención permanece atrapada en pequeñas ventanas luminosas que parpadean sin descanso cercano.

Durante la infancia y la adolescencia, las pantallas pueden convertirse en compañeras constantes. Videos breves, juegos rápidos, conversaciones interminables. Todo ocurre con velocidad envolvente. El reloj avanza sin ruido y la tarde desaparece. Reconocer ese paso silencioso del tiempo genera sorpresa y cierta inquietud. La percepción cambia cuando la mirada abandona la pantalla y descubre que la luz exterior ya cambió de tono sin aviso.

El cuerpo también habla cuando el uso digital se prolonga demasiado. Ojos cansados, cuello rígido, sueño inquieto. Sensaciones pequeñas que llegan con discreción. Escucharlas permite recuperar equilibrio. Levantarse, estirar los brazos, mirar por la ventana. Gestos sencillos que devuelven la sensación de habitar el propio cuerpo. Esa pausa física recuerda que la vida ocurre más allá del brillo constante de los dispositivos cercanos.

La educación digital contemporánea destaca la importancia de acompañar a estudiantes en la gestión consciente del tiempo conectado, promoviendo participación crítica y equilibrada en la sociedad digital (Guevara-Andino & Delgado-Salas, 2024). Pensar en ello genera alivio, como encontrar una brújula en medio del ruido constante. La orientación adulta aporta calma y permite construir hábitos más saludables desde edades tempranas con paciencia constante.

Las tardes sin pantallas poseen un ritmo distinto. El sonido de la calle, el roce del viento, la risa cercana. Sensaciones que a veces quedan relegadas al fondo. Recuperarlas ofrece una alegría sencilla, casi olvidada. Redescubrir esos momentos crea una sensación de equilibrio que acompaña el día entero con suavidad y deja una impresión duradera que regresa cuando el silencio vuelve a ocupar la habitación.

En muchos hogares surgen acuerdos familiares sobre horarios digitales. Conversaciones tranquilas, algunas resistencias, pequeñas negociaciones. Con el tiempo, esos pactos construyen hábitos compartidos. La tecnología deja de ser terreno de conflicto y adquiere un tono más armónico. La convivencia gana estabilidad cuando cada integrante participa en la construcción de límites razonables y comprensibles para todos.

Investigaciones recientes destacan que la formación en ciudadanía digital promueve el uso equilibrado de tecnologías y fortalece la autonomía responsable de estudiantes (Guevara-Andino & Delgado-Salas, 2024). Esa perspectiva ofrece esperanza. La educación no busca prohibir, sino acompañar procesos de autorregulación. La imagen recuerda a una guía paciente que camina al lado, ofreciendo orientación sin imponer pasos rígidos.

La noche adquiere una calma distinta cuando la pantalla se apaga temprano. El descanso llega con mayor facilidad, la mente desacelera poco a poco. Esa transición suave permite cerrar el día con serenidad. El sueño se convierte en un espacio protegido, libre de notificaciones y destellos. Despertar tras ese descanso trae claridad nueva y energía renovada para comenzar otra jornada.

El tiempo libre frente a pantallas puede transformarse en oportunidad creativa. Dibujar, leer, conversar, caminar. Actividades sencillas que despiertan curiosidad y ofrecen descanso mental. Recuperar esa diversidad aporta equilibrio emocional. La vida cotidiana se siente más amplia cuando las horas no quedan

atrapadas en un único tipo de entretenimiento digital constante y repetitivo que absorbe la atención sin pausa.

### **Figura 18**

*Equilibrio y uso responsable del tiempo digital en el aula*



Aprender a regular el tiempo digital se parece a cuidar un jardín. Requiere observación, paciencia y pequeños ajustes diarios. Cada hábito nuevo florece lentamente. Con el paso del tiempo aparece una relación más tranquila con la tecnología. La pantalla deja de ocupar el centro permanente y encuentra un lugar equilibrado dentro de la vida cotidiana, acompañando sin invadir la experiencia humana.

#### **4.7. Pensar las consecuencias de lo que se publica**

Pensar antes de publicar tiene algo de respiración profunda. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a detener el impulso inmediato y observar lo que podría ocurrir después. Cada mensaje viaja más lejos de lo previsto, como una botella lanzada al mar que nadie sabe quién recogerá ni en qué momento inesperado llegará a una orilla desconocida con ecos inesperados.

En la rapidez cotidiana, la publicación digital parece un gesto ligero. Un clic breve, una imagen divertida, una frase impulsiva. Minutos después, la vida continúa con normalidad. Sin embargo, esa huella permanece disponible durante años. Pensar en esa permanencia provoca cierta sorpresa silenciosa. El tiempo digital funciona de manera distinta al tiempo cotidiano, guardando recuerdos con paciencia infinita mientras las personas avanzan sin detenerse demasiado a mirar atrás.

Las emociones intensas suelen pedir salida inmediata. Alegría, enojo, frustración. Las redes ofrecen un escenario listo para recibirlos sin demora. Dar espacio a una pausa transforma la experiencia. Respirar antes de escribir permite ordenar pensamientos y reducir arrepentimientos. Ese pequeño gesto cambia el rumbo de muchas historias digitales, como frenar una bicicleta antes de llegar a una pendiente pronunciada en una calle conocida.

La ciudadanía digital ha sido descrita como un proceso formativo que integra reflexión ética sobre la participación en entornos virtuales, promoviendo conciencia sobre el impacto de cada acción comunicativa (González-Llanes, 2023). Pensar en ello recuerda a una brújula discreta en el bolsillo. No impone el camino, aunque orienta con suavidad cuando la dirección parece incierta entre múltiples voces.

Una publicación puede tocar vidas desconocidas de maneras inesperadas. Un comentario amable ilumina una tarde gris; una burla puede acompañar durante semanas. Esa dimensión emocional transforma cada palabra en semilla. Elegir con cuidado aporta calma interior. Poco a poco surge una relación distinta con la escritura digital, más consciente y menos impulsiva, donde la responsabilidad convive con la espontaneidad cotidiana sin apagar la autenticidad.

El humor digital necesita especial atención. Bromas que en persona provocarían risa pueden convertirse en malentendidos al perder gestos y tonos de voz. Esa fragilidad recuerda la importancia de revisar el mensaje antes de enviarlo. Un instante de duda puede evitar largas explicaciones posteriores. La prudencia adquiere un tono amable, parecido al cuidado que se tiene al contar una historia frente a un público diverso.

Investigaciones sobre ciudadanía digital resaltan la necesidad de promover pensamiento crítico respecto a la difusión de información y participación en entornos conectados (González-Llanes, 2023). Esa perspectiva aporta tranquilidad. La educación no busca limitar la expresión, sino acompañar el desarrollo de criterio personal. La imagen recuerda a una guía paciente que camina al lado mientras la experiencia se construye paso a paso.

El futuro también observa lo que hoy se comparte. Fotografías, opiniones, comentarios antiguos reaparecen años después con sorprendente facilidad. Pensar en esa posibilidad genera una mezcla de inquietud y responsabilidad. Cada publicación se convierte en parte de una narrativa personal que permanece disponible para miradas futuras, incluso cuando los recuerdos inmediatos ya han cambiado de forma.

Las conversaciones familiares sobre publicaciones suelen abrir puertas interesantes. Surgen preguntas, anécdotas, aprendizajes compartidos. Hablar de consecuencias digitales fortalece vínculos y genera confianza. La reflexión deja de sentirse como advertencia y comienza a percibirse como cuidado mutuo. Esa atmósfera de diálogo crea seguridad emocional, como una charla tranquila que se extiende después de la cena sin prisa.

Habitar internet con conciencia se parece a caminar sobre arena húmeda dejando huellas visibles. Cada paso cuenta una historia. Elegir con cuidado la dirección transforma la experiencia completa. Con el tiempo, esa práctica construye serenidad y

coherencia personal. La publicación deja de ser impulso inmediato y se convierte en acto reflexivo que acompaña la vida cotidiana con equilibrio y calma duradera.

#### **4.8. Tecnología como herramienta de aprendizaje**

La tecnología puede sentirse como una ventana abierta en medio del aula. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a mirarla no como distracción permanente, sino como herramienta que amplía horizontes. Una pantalla encendida ofrece mapas, bibliotecas, laboratorios virtuales. Todo cabe en unos cuantos clics, mientras la curiosidad despierta con brillo parecido al de una mañana clara.

Aprender mediante dispositivos digitales transforma la experiencia cotidiana. Un video explica aquello que parecía confuso; una simulación permite observar fenómenos invisibles a simple vista. La sensación es cercana a descubrir un pasadizo secreto detrás de una estantería. De pronto, el conocimiento adquiere movimiento, sonido, color. Esa vivacidad despierta interés genuino y alimenta preguntas nuevas que empujan a seguir investigando con entusiasmo renovado.

La búsqueda de información en línea exige criterio atento. No todo lo que aparece en pantalla posee la misma calidad. Detenerse a comparar fuentes fortalece el pensamiento reflexivo. Esa práctica se parece a elegir fruta en un mercado: observar, tocar, evaluar antes de decidir. Con el tiempo, esa actitud cuidadosa se vuelve hábito y aporta confianza en la construcción del propio aprendizaje.

Investigaciones sobre métodos empíricos destacan que la automatización puede apoyar revisiones sistemáticas de literatura, facilitando análisis más amplios y organizados en menor tiempo (Felizardo & Carver, 2020). Pensar en esa posibilidad recuerda a una

linterna potente que ilumina grandes bibliotecas. La tecnología no reemplaza el juicio humano, aunque amplía la capacidad de explorar información con mayor alcance y orden.

**Figura 19**

*La tecnología como herramienta de aprendizaje activo e integral*



El aula digital también favorece colaboración. Estudiantes que trabajan juntos en documentos compartidos experimentan una forma distinta de construir conocimiento. Las ideas circulan, se modifican, crecen. Esa interacción crea un tejido colectivo donde cada aporte deja huella. Aprender deja de ser experiencia aislada y se convierte en proceso compartido, lleno de matices y descubrimientos inesperados que surgen en diálogo constante.

Las plataformas educativas ofrecen recursos interactivos que transforman la rutina. Cuestionarios dinámicos, ejercicios visuales, juegos formativos. Esa diversidad rompe la monotonía y mantiene la atención activa. La mente responde con curiosidad renovada cuando el aprendizaje adquiere formas variadas. El estudio deja de sentirse pesado y adquiere ritmo más ligero, cercano a una conversación interesante que despierta interés genuino.

El uso responsable de tecnología en aprendizaje requiere equilibrio. No cada herramienta digital aporta valor por sí misma. La reflexión previa orienta su elección. Elegir con intención evita saturación innecesaria. Ese cuidado se parece a seleccionar ingredientes para una receta: cada elemento cumple función específica dentro del conjunto. La tecnología encuentra su lugar cuando sirve al propósito educativo con coherencia y claridad.

La automatización de procesos académicos también libera tiempo para reflexión más profunda. Según investigaciones en ingeniería de software, herramientas digitales pueden optimizar tareas repetitivas y facilitar análisis detallados (Felizardo & Carver, 2020). Esa eficiencia abre espacio para pensar con mayor calma. La mente agradece esa oportunidad de concentrarse en interpretación y comprensión más allá de la mera recopilación de datos.

El aprendizaje digital despierta emociones variadas. Entusiasmo al descubrir algo nuevo, frustración ante errores técnicos, satisfacción tras resolver un problema complejo. Reconocer esa montaña rusa emocional ayuda a mantener perspectiva. La tecnología no elimina esfuerzo, aunque ofrece recursos distintos para enfrentarlo. Cada intento fallido aporta experiencia que fortalece habilidades y construye resiliencia académica.

Mirar la tecnología como aliada transforma la relación con ella. Deja de ocupar el centro como distracción constante y adquiere papel funcional dentro del proceso educativo. Con el tiempo surge una convivencia más equilibrada. La pantalla se convierte en instrumento al servicio del pensamiento, una herramienta que amplía posibilidades sin reemplazar la curiosidad humana que impulsa todo aprendizaje significativo.

## 4.9. Crear contenido con sentido

Crear contenido digital puede sentirse como encender una pequeña fogata en medio de la noche. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a pensar qué tipo de luz se desea ofrecer. Cada publicación tiene la capacidad de iluminar, acompañar o, en ocasiones, confundir. Esa conciencia transforma el acto de compartir en una experiencia más reflexiva y cercana.

La motivación para crear suele nacer de emociones sencillas. Una idea que entusiasma, una historia que pide ser contada, una pregunta que no encuentra respuesta inmediata. Ese impulso creativo se parece a una chispa inesperada que aparece durante una tarde tranquila. Darle forma requiere paciencia, tiempo y cierta valentía para mostrar algo propio ante miradas desconocidas.

El sentido del contenido aparece cuando existe intención clara. Publicar por publicar deja sensación vacía, parecida a hablar en una habitación sin eco. En cambio, compartir con propósito aporta satisfacción distinta. Puede tratarse de informar, inspirar, entretener o acompañar. Esa claridad orienta cada palabra y permite que el mensaje encuentre su lugar entre muchas voces que comparten el mismo espacio digital.

Investigaciones sobre educación abierta destacan la importancia de planificar procesos de creación con objetivos definidos y metodologías reflexivas (Farrow et al., 2020). Pensar en ello recuerda a preparar un viaje con mapa en mano. La creatividad no pierde libertad; gana dirección. Esa combinación permite que las ideas viajen con mayor claridad hacia quienes las reciben con curiosidad genuina.

La originalidad no exige perfección. A veces basta una mirada honesta sobre experiencias cotidianas. Un dibujo sencillo,

una reflexión breve, una fotografía sin filtros excesivos. La autenticidad conecta con facilidad porque transmite cercanía. Ese vínculo emocional crea comunidades pequeñas que crecen con paciencia, alimentadas por la confianza y el respeto mutuo entre quienes participan.

El proceso creativo también requiere escucha. Observar reacciones, leer comentarios, comprender necesidades de la audiencia. Esa atención transforma la creación en diálogo continuo. Las ideas evolucionan, cambian de forma, encuentran nuevos caminos. El contenido deja de ser monólogo y se convierte en conversación abierta que respira con el paso del tiempo.

Metodologías de investigación abierta destacan que la creación digital puede apoyarse en prácticas colaborativas y reflexivas que fortalecen la producción de conocimiento compartido (Farrow et al., 2020). Esa perspectiva ofrece tranquilidad. Nadie crea completamente en aislamiento; siempre existe una red invisible de aprendizajes compartidos que nutre cada proyecto creativo con paciencia.

El error forma parte del proceso creativo. Publicaciones que no reciben atención, ideas que no funcionan como se esperaba. Esos tropiezos enseñan con discreción. La experiencia acumulada aporta confianza y flexibilidad. Con el tiempo, la frustración pierde intensidad y deja espacio a la curiosidad renovada por intentar nuevamente con mayor claridad y serenidad.

Crear contenido con sentido también implica responsabilidad. Las palabras, imágenes y videos influyen en quienes los observan. Esa influencia invita a reflexionar antes de compartir. La intención de aportar valor genera una sensación de coherencia personal. El acto creativo adquiere entonces un matiz ético que acompaña cada decisión tomada durante el proceso.

Con el paso del tiempo, la creación digital puede convertirse en espacio de expresión auténtica. Un lugar donde las ideas encuentran forma y las emociones encuentran voz. Esa experiencia ofrece satisfacción duradera. La pantalla deja de ser escaparate vacío y se transforma en taller creativo, lleno de posibilidades que esperan paciencia, dedicación y una mirada sincera hacia el mundo cotidiano.

#### 4.10. Formar ciudadanos críticos y responsables

Pensar en la formación de ciudadanía crítica despierta una sensación de responsabilidad compartida. Dentro de Aprender a pensar en la era digital: Pensamiento crítico para niños y adolescentes aparece la invitación a mirar la educación como un proceso que trasciende contenidos académicos. Se trata de acompañar el crecimiento de personas capaces de reflexionar, dialogar y tomar decisiones con conciencia en entornos cambiantes que reclaman atención constante.

##### Figura 20

*Formación de ciudadanos críticos y responsables en la era digital*



La vida digital amplía el alcance de cada acción cotidiana. Un comentario, una búsqueda, una publicación. Todo deja rastro.

Esa realidad invita a cultivar pensamiento reflexivo desde edades tempranas. El aprendizaje deja de centrarse únicamente en memorizar información y adquiere una dimensión ética. Cada elección cotidiana comienza a percibirse como parte de una participación activa en la vida social conectada.

La pregunta ocupa un lugar especial dentro del pensamiento crítico. Formular interrogantes abre caminos inesperados. Investigar comienza con curiosidad honesta, con la necesidad de comprender aquello que despierta inquietud. Esa actitud convierte el aprendizaje en aventura permanente, una búsqueda que mantiene viva la atención frente a la complejidad del mundo contemporáneo que cambia con rapidez constante.

Investigaciones educativas destacan la relevancia de la pregunta como herramienta formativa que orienta procesos de comprensión profunda en educación (Díaz-Rodríguez, 2024). Pensar en ello recuerda a una linterna encendida en una habitación oscura. No ofrece respuestas inmediatas, aunque ilumina rutas posibles. Esa luz discreta acompaña el proceso de construcción del conocimiento con paciencia constante.

La responsabilidad digital se construye mediante hábitos cotidianos. Verificar información, escuchar opiniones diversas, expresar desacuerdo con respeto. Prácticas sencillas que fortalecen la convivencia social. Con el tiempo, esos gestos se convierten en parte de la identidad personal. La ciudadanía digital deja de parecer concepto abstracto y se transforma en práctica diaria que acompaña cada interacción en línea.

El diálogo ocupa un lugar central en la formación ciudadana. Conversar implica escuchar, cuestionar, reformular ideas propias. Ese intercambio nutre la comprensión del mundo. La diversidad de perspectivas enriquece la mirada personal. Cada conversación aporta matices nuevos que amplían horizontes y

fortalecen la convivencia respetuosa en entornos digitales y presenciales por igual.

Reflexionar sobre la información recibida evita caer en interpretaciones apresuradas. El pensamiento crítico introduce pausa necesaria entre estímulo y reacción. Esa distancia breve permite analizar con mayor claridad. La mente aprende a distinguir matices, reconocer intenciones, evaluar argumentos. Con el tiempo surge una relación más consciente con la información que circula constantemente.

La investigación educativa resalta la importancia de la reflexión hermenéutica para comprender fenómenos educativos desde múltiples perspectivas (Díaz-Rodríguez, 2024). Esa visión aporta profundidad. El aprendizaje deja de buscar respuestas únicas y abraza la complejidad. Pensar se convierte en proceso continuo, abierto, lleno de preguntas que invitan a seguir aprendiendo sin prisa.

La participación activa en la sociedad digital requiere confianza y criterio propio. Expresar ideas con respeto fortalece la convivencia. Escuchar opiniones distintas amplía la comprensión colectiva. Cada aporte suma a la construcción de comunidades más dialogantes. Esa participación consciente transforma la experiencia digital en espacio de encuentro significativo y enriquecedor para todas las personas involucradas.

Con el tiempo, la formación ciudadana adquiere forma de hábito cotidiano. Preguntar, reflexionar, dialogar, aprender de la experiencia. Pequeños gestos repetidos que construyen una presencia social más consciente. La educación encuentra su sentido más amplio cuando acompaña la construcción de personas capaces de pensar con autonomía y convivir con sensibilidad en un mundo interconectado.

**Tabla 4**

*Ideas clave del capítulo sobre ciudadanía y pensamiento crítico en la era digital*

<b>Eje temático</b>	<b>Ideas principales</b>
Identidad y convivencia digital	La construcción de la identidad en línea exige autocuidado, empatía, diálogo respetuoso y conciencia del impacto emocional de las palabras en redes.
Privacidad y responsabilidad	La protección de datos personales, la reflexión previa a publicar y la comprensión de la permanencia de la huella digital fortalecen la seguridad y el bienestar.
Gestión del tiempo y aprendizaje	El uso equilibrado de pantallas favorece la salud, mientras la tecnología amplía oportunidades de aprendizaje, colaboración y pensamiento crítico.
Participación y creación significativa	Crear contenido con intención y formar ciudadanía crítica impulsa la participación ética, reflexiva y responsable en entornos digitales.

*Nota.* Elaboración propia con base en los contenidos desarrollados en el capítulo.

## Conclusiones

Al cerrar este recorrido, queda la sensación de haber atravesado un paisaje amplio y lleno de matices. La atención, ese recurso invisible que acompaña cada aprendizaje, aparece ahora con una nueva profundidad. Se percibe frágil y poderosa a la vez, como una luz que necesita cuidado constante. El lector reconoce que educar la atención no pertenece únicamente al aula, sino a cada conversación, cada pregunta compartida y cada instante de pausa consciente.

La relación con la información se transforma cuando se observa con mayor calma. Los mensajes dejan de pasar como ráfagas indistintas y comienzan a adquirir textura, intención y propósito. En ese cambio de mirada surge una actitud más reflexiva ante titulares, imágenes y opiniones. La lectura se convierte en diálogo interior, en una conversación silenciosa que permite contrastar, dudar con respeto y construir significados personales con serenidad.

El desarrollo del pensamiento crítico se revela como un proceso cotidiano, tejido en pequeñas acciones repetidas con constancia. No se trata de grandes gestos, sino de hábitos que crecen con el tiempo: preguntar, escuchar, contrastar, volver a pensar. Estas prácticas adquieren una dimensión afectiva, pues nacen del vínculo entre personas que comparten aprendizajes y se acompañan con paciencia, curiosidad y confianza mutua.

Las familias y los entornos educativos aparecen como espacios donde la conversación adquiere una fuerza especial. El lector reconoce la importancia de crear climas de diálogo donde las ideas circulen sin temor. Cada pregunta abierta se transforma en una puerta, cada respuesta compartida en un punto de encuentro. En esa dinámica, pensar deja de ser una tarea individual y se convierte en una experiencia colectiva cargada de sentido.

El uso de la tecnología adquiere una tonalidad distinta cuando se observa con mirada crítica. Las pantallas dejan de percibirse como ruido constante y pasan a ser herramientas que pueden enriquecer la experiencia educativa. Surge una relación más equilibrada con el tiempo digital, una convivencia más consciente con la velocidad de los mensajes y la intensidad de los estímulos que acompañan la vida cotidiana.

El recorrido por la toma de decisiones invita a detenerse y respirar antes de actuar. Esa pausa breve, casi imperceptible, marca una diferencia profunda. En ella habita la posibilidad de elegir con mayor claridad, de escuchar las propias emociones y de considerar las consecuencias de cada acción. Decidir se convierte en un acto reflexivo que integra razón, experiencia y sensibilidad.

El pensamiento compartido cobra protagonismo cuando se reconoce el valor de escuchar con atención. Las ideas ajenas dejan de percibirse como amenazas y comienzan a sentirse como oportunidades de crecimiento. La diversidad de perspectivas enriquece el aprendizaje y fortalece la empatía. Aparece una cultura del diálogo que prioriza la comprensión mutua por encima de la confrontación inmediata.

El error adquiere una nueva dignidad en este trayecto. Se percibe como parte natural del aprendizaje, como un paso necesario en el camino del conocimiento. El lector comprende que equivocarse abre espacios de mejora y fomenta la perseverancia. Esta mirada transforma la experiencia educativa en un territorio más humano, donde la imperfección se integra con naturalidad.

La ciudadanía digital se presenta ahora con un significado más amplio. Participar en entornos virtuales implica responsabilidad, respeto y conciencia de las palabras. Cada publicación, cada comentario, cada interacción deja huellas que influyen en otras personas. Esta comprensión invita a construir

espacios digitales más amables, donde la comunicación se sostenga en la empatía y el cuidado colectivo.

Queda una sensación de continuidad, como si el aprendizaje iniciado en estas páginas continuara más allá del libro. El lector se lleva herramientas, preguntas abiertas y una mirada renovada hacia la educación y la convivencia digital. Pensar antes de reaccionar, dialogar antes de juzgar y decidir con calma se convierten en gestos cotidianos que acompañan el crecimiento personal y colectivo.



## Referencias Bibliográficas

- Arboleda, J. C. (2023). Educación consciente, otredad y ciudadanía digital. *Boletín Redipe*, 12(7), 13–15.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9987394>
- Cajas, J. (2023). Pensar en red: El pensamiento complejo y la sociabilidad digital. *Estancias*, 3(5), 17–45.  
<https://revistas.uaq.mx/index.php/estancias/article/view/1265>
- Cangalaya, L. (2020). Habilidades del pensamiento crítico en estudiantes universitarios a través de la investigación. *Desde el Sur*, 12(1), 141–153. <https://doi.org/10.21142/DES-1201-2020-0009>
- Chimoy Lenz, E. P., Gonzaga Contreras, R. C., & Linares Mallap, W. N. (2022). El pensamiento crítico en el sistema educativo del siglo XXI. *Hacedor - AIAPÆC*, 6(1), 65–79.  
<https://doi.org/10.26495/rch.v6i1.2117>
- Díaz-Rodríguez, J. A. (2024). Hacia una fundamentación hermenéutica-platónica de la pregunta de investigación en el campo educativo. *Boletín Redipe*, 13(5), 120–130.  
<https://doi.org/10.36260/n3g7h887>
- Farrow, R., Iniesto, F., Weller, M., & Pitt, R. (2020). The GO-GN research methods handbook. Open Education Research Hub. [http://go-gn.net/gogn\\_outputs/research-methods-handbook/](http://go-gn.net/gogn_outputs/research-methods-handbook/)
- Felizardo, K. R., & Carver, J. C. (2020). Automating systematic literature review. En M. Felderer & G. Travassos (Eds.), *Contemporary empirical methods in software engineering* (pp. 227–249). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-32489-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-32489-6_12)
- Fernández-Martín, E., Trianes-Torres, M. V., & Maldonado-Montero, E. F. (2023). Estrategias pedagógicas para mejorar la atención en el aula: Un estudio de intervención. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 53–62.  
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.09.001>
- Fernández-Martín, J., Pérez-López, A., & Sánchez-Ruiz, M. (2023). Influencia del entorno familiar en la atención infantil. *Revista de Psicología y Educación Infantil*, 2(1), 45–60.
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Vicent, M., González, C., & Sanmartín, R. (2022). Factores que influyen en la atención de los estudiantes de primaria: Un análisis multinivel. *Psicothema*, 34(2), 300–307.  
<https://doi.org/10.7334/psicothema2021.353>

- García-Fernández, M. J., & López-Gómez, R. (2022). Factores externos que influyen en la capacidad de atención en niños. *Revista Internacional de Psicología Educativa*, 1(1), 123–137.
- Gil, C. (2020). Los paradigmas en la educación: El aprendizaje cognitivo. *Uno Sapiens Boletín Científico De La Escuela Preparatoria*, 2(4), 19–22.
- Gonzales, V., Fernández, B., Mendoza, T., & Ruiz, A. (2020). El pensamiento crítico y creativo: Un caso desde la investigación-acción. *Revista Conrado*, 16(76), 79–84.
- González-García, C., & Rodríguez-Torres, M. (2023). La evolución de la atención infantil: Factores internos y externos. *Psicología y Desarrollo Cognitivo*, 3(2), 78–95.
- González-García, M., Álvarez-Bueno, C., Rodríguez-Martín, B., & Notario-Pacheco, B. (2023). Efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness para mejorar la atención en niños: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1058796. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1058796>
- González-Llanes, F. M. (2023). Construcción del significado pedagógico de ciudadanía digital: Una revisión sistemática. *Transdigital*, 4(7), 1–23. <https://doi.org/10.56162/transdigital164>
- Guevara-Andino, J. H., & Delgado-Salas, J. A. (2024). Educación para la ciudadanía digital: Preparando a los estudiantes para una participación responsable y crítica en la sociedad conectada. *MQRInvestigar*, 8(2), 4320–4338. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.4320-4338>
- Guillén-Ros, M. J. (2023). La gamificación como herramienta pedagógica para aumentar la motivación en el alumnado de Educación Primaria. *Revista Internacional Interdisciplinaria de Divulgación Científica*, 2(1), 64–74.
- Ikhsan, J., Sugiyarto, K., & Astuti, T. N. (2020). Fostering student's critical thinking through a virtual reality laboratory. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(8), 183. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i08.13069>
- López-Vicente, M., Forns, J., Suades-González, E., Esnaola, M., García-Esteban, R., Álvarez-Pedrerol, M., et al. (2022). Uso de dispositivos móviles y atención en niños de edad escolar: Un estudio longitudinal. *Environmental Health Perspectives*, 130(1), 017004. <https://doi.org/10.1289/EHP9326>
- Marimon-Martí, M., Cabero, J., Castañeda, L., Coll, C., de Oliveira, J. M., & Rodríguez-Triana, M. J. (2022). Construir el conocimiento en la era digital: Retos y reflexiones. *Revista de*

- Educación a Distancia, 22(69).  
<https://doi.org/10.6018/red.505661>
- Martínez Serrano, J. (2023). Implementación del cuento motor para facilitar la inclusión de estudiantes con discapacidad auditiva en aulas de Educación Infantil. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 41–52.
- Martínez-Rámila, K., Saldaña-Ibarra, S., & Ramírez-Martinell, A. (2024). Marco metodológico para la construcción de los estados del conocimiento de TIC en educación. En A. Ramírez Martinell & A. Escudero-Nahón (Eds.), *Tecnologías de la información y la comunicación en educación* (pp. 64–85). COMIE.
- Morales-Hidalgo, P., Hernández-Martínez, C., Voltas, N., & Canals, J. (2021). Atención y funciones ejecutivas en niños con TDAH: Un estudio longitudinal. *Revista de Neurología*, 72(S01), S59–S66. <https://doi.org/10.33588/rn.72S01.2020658>
- Morante, P. (2020). La música y el juego permiten un desarrollo más integral (A. Cooba, Entrevistador) [Entrevista].
- Pérez-Hernández, E., Capilla, A., & Martín-González, R. (2022). Cambios cerebrales asociados al entrenamiento de la atención en niños. *Neuropsychologia*, 170, 108226. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2022.108226>
- Pereira, J., Jiménez, M., Cubero, A., Quesada, R., & Jiménez, S. (2021). Desarrollo de habilidades de pensamiento crítico en ciencias. *Revista Electrónica Calidad en la Educación Superior*, 12(1), 308–337. <https://doi.org/10.22458/caes.v12i1.3560>
- Pino-Pasternak, C., & Rodríguez-López, A. (2022). Control atencional y habilidades socioemocionales en educación infantil. *Revista de Psicopedagogía y Desarrollo Emocional*, 5(3), 212–229.
- Pino-Pasternak, D., Whitebread, D., & Neale, D. (2022). La autorregulación en el aprendizaje temprano. *Infancia y Aprendizaje*, 45(1), 1–41. <https://doi.org/10.1080/02103702.2021.2008385>
- Rabal Alonso, J. M., & González Romero, M. (2023). Relación entre práctica deportiva y funciones cognitivas. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 53–63.
- Ramírez Martinell, A. (2023). La nueva cultura digital: Visión del marco curricular común. *Revista Electrónica Desafíos Educativos*, 7(13), 21–32.

- Ramírez Martinell, A., & Gutiérrez Gálvez, C. S. (2024). Docentes como formadores de ciudadanía digital. *Saber en la Complejidad*, 1(4), 20–41.
- Ramírez Martinell, A., Garduño Teliz, E., & Martínez Rámila, K. P. (2025). Síntesis temática en ciudadanía digital. *Revista Senderos Pedagógicos*, 17(2), 101–119. <https://doi.org/10.53995/rsp.v17i2.1915>
- Rojas, E., Cabrera, S., López, O., & Bocanegra, B. (2021). El pensamiento crítico en el desempeño docente. *Ciencia Latina*, 5(2), 2170–2188. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i2.425](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i2.425)
- Rosero Noguera, C. A., & Arroyave Giraldo, D. I. (2023). Nuevas formas de aprendizaje en la era digital. *Ciencia y Educación*, 4(6), 16–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8192125>
- Rodríguez-Martínez, M. C., Mora-Merchán, J. A., & Ortega-Ruiz, R. (2024). Disruptores de la atención en el aula. *Psicología Educativa*, 30(1), 15–24. <https://doi.org/10.5093/psed2023a1>
- Sánchez-Pérez, N., González-Sala, F., & Moreno-Llanos, I. (2023). La influencia de la atención en el aprendizaje. *Trends in Neuroscience and Education*, 30, 100190. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2022.100190>
- Varías, I., & Callao, M. (2022). Estrategias de aprendizaje autónomo. *Revista Innova Educación*, 4(3), 115–125. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.03.007>
- Vazquez-Carrion, S. (2024). La atención: Clave para el desarrollo cognitivo y académico. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 189–200.
- Verawati, N. N., Hikmawati, H., & Prayogi, S. (2020). Inquiry learning models to promote critical thinking. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(16), 212. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i16.14687>



Red de Investigación  
Científica y Desarrollo  
Tecnológico **Del Pacífico**



EDITORIAL  
**SAGA**

ISBN: 978-9907-803-29-7



9 789907 803297