



Interdisciplina, ciencia y educación en América Latina

Juan de Dios Escalante Rodríguez
y Jimy Humpiri Nuñez



Coordinadores



Interdisciplina, ciencia y educación en América Latina

Coordinadores

**Juan de Dios Escalante Rodríguez
y Jumi Humpiri Nuñez**

Edición a cargo de Edith Castañeda Mendoza



COMITÉ CIENTÍFICO Y EDITORIAL

Mauricio Beuchot Puente, Investigador Emerito SECIHTI, IFIL- UNAM, México.

Mario Magallón Anaya, Investigador CIALC-UNAM, México.

Stefano Santasilvia, Universita Pegaso, Italia.

Edith Castañeda Mendoza, Escuela Normal de Chalco, Estado de México, México.

Miguel Gallegos, Universidad Nacional de Rosario, Argentina.

Carmen Burgos, Universidad Atacama, Chile.

Eduardo Macipe Flechas, Universidad La Salle, Bogotá, Colombia.

Título:

Interdisciplina, ciencia y educación en América Latina

Coordinadores;

Juan de Dios Escalante Rodríguez

Jumi Humpiri Nuñez

Primera edición 2026, Ciudad de México

Editorial Afrouniversidad Politécnica Intercultural

Editorial Interpec

ISBN: 978-607-69396-4-2

323 p. 13.97 x 21.59

370-Educación

Obra publicada bajo la licencia CC BY-NC-ND 4.0. Se autoriza compartir (copiar y redistribuir) el material en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos:

Debe otorgar el crédito correspondiente al autor, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciente lo respalda a usted o su uso. No puede utilizar el material con fines comerciales, ni se puede remezclar, transformar o construir sobre el material, además, no se puede distribuir el material modificado.

Este libro fue dictaminado por pares doble ciego, miembros del SNII de la SECIHTI

Todos los miembros dictaminadores de este libro pertenecen al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII); Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI).

Si requiere informes específicos visitar la página: [www.editorialinterpec.org /comite-cientifico-y-dictaminatoria](http://www.editorialinterpec.org/comite-cientifico-y-dictaminatoria)

Afrouniversidad Politécnica Intercultural

Rector: Heladio Reyes Cruz

Coordinación de investigación: Noé Carmona Álvares

Encargada de proyecto editorial: Ivette Salinas Carranza

Directora administrativa: Eliveth Avigail López

www.afrouniversidad.mx/

Editorial Interpec

Director ejecutivo: Juan de Dios Escalante Rodríguez

Responsable editorial: Francisco Tapia Velázquez

Vinculación y comunicación: Edith Castañeda Mendoza

www.editorialinterpec.org

<https://doi.org/10.32870/interdisciplinaciencia>

CAPÍTULO 7

LECTURA LENTA Y PENSAMIENTO PROFUNDO PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE CRÍTICO EN LA ERA DIGITAL

Lessly Melisa Nina Pacovilca
<https://orcid.org/0009-0002-5203-6710>

Dedicatoria:

Dedico esta investigación a quienes me acompañan cada día, siendo la base de la persona que soy.

Resumen

La presente investigación se basó en el objetivo de analizar como la lectura lenta ayuda a mejorar el pensamiento crítico y el aprendizaje profundo de los estudiantes en la era digital. El estudio se sustentó en un marco teórico basado en la epistemología y en enfoques pedagógicos actuales, los cuales señalan que la construcción del conocimiento requiere pensar con calma, analizar lo que se lee y reflexión para lograr una comprensión significativa y no solo una lectura superficial. La investigación fue de enfoque descriptivo y cualitativo, y se realizó a partir de la revisión de textos y estudios sobre los efectos de la lectura en entornos digitales. El análisis del estudio mostró que el uso constante de dispositivos electrónicos y la gran cantidad de datos disponibles hicieron que muchas personas leyeran sin atención, olvidaran rápido lo leído y tuvieran dificultades para razonar y formarse una opinión propia. Sin embargo, se encontró que cuando los estudiantes practicaron la lectura lenta lograron entender mejor, relacionar ideas y reflexionar sobre lo que estaban aprendiendo. Se concluyó que leer despacio se convirtió en una estrategia importante para recuperar la atención, fortalecer la comprensión y fomentar un aprendizaje con mayor sentido, siendo una respuesta útil frente a la presión de consumir información de manera apresurada en la era digital.

Palabras clave

Aprendizaje crítico, Era digital, Lectura lenta y Pensamiento profundo.

Introducción

En el ámbito educativo actual, se ha observado que los estudiantes se enfrentan a una cantidad excesiva de información proveniente de dispositivos digitales, lo que ha generado una lectura apresurada, fragmentada y con baja capacidad de interpretación. Esta problemática ha reducido la comprensión profunda de los contenidos y ha afectado su habilidad para analizar, reflexionar y construir

conocimiento propio. Por ello, surgió la necesidad de investigar estrategias que ayuden a recuperar la atención y el razonamiento crítico. La pregunta que guio este estudio fue: ¿Cómo la lectura lenta fortalece el pensamiento profundo y contribuye al aprendizaje crítico en la era digital?

La relevancia científica de esta investigación se basó en demostrar que leer de manera pausada favorece la comprensión significativa y promueve una postura reflexiva frente al exceso informativo. La pertinencia radicó en que aborda un problema educativo actual y real en estudiantes altamente expuestos a la tecnología. Su carácter innovador se encuentra en proponer la lectura lenta no solo como técnica académica, sino como una práctica epistemológica que ayuda a formar lectores críticos capaces de otorgar sentido al conocimiento.

Además, es importante considerar que, aunque la lectura digital facilita el acceso a una gran cantidad de recursos, la combinación con la lectura en papel es valiosa para mejorar la concentración y la profundidad en la comprensión, ya que el medio físico reduce las distracciones típicas de los dispositivos digitales. También resulta fundamental distinguir entre los diferentes tipos de lectura: la lectura lenta se vincula con el tipo profundo, el cual permite al lector reflexionar y analizar de forma crítica, en contraste con la lectura rápida y fragmentada que domina los entornos digitales actuales (Cantos et al., 2025).

Desde el punto de vista neuropsicológico, la lectura lenta y profunda está relacionada con beneficios cognitivos como el aumento de la memoria, la atención sostenida y la capacidad para relacionar ideas, aspectos que favorecen el desarrollo de un aprendizaje crítico y consciente (Rodríguez, 2023). Por esta razón, es esencial que los docentes implementen estrategias pedagógicas que fomenten la lectura lenta y crítica, promoviendo una postura activa y reflexiva del estudiante en el proceso de construcción del conocimiento.

El objetivo general del estudio fue analizar cómo la lectura lenta fortalece el pensamiento profundo y el aprendizaje crítico. La hipótesis planteada indica que la lectura lenta permitió mejorar la atención, la comprensión y la reflexión en los estudiantes, favoreciendo así un aprendizaje más consciente y con mayor sentido. El capítulo se organizó en una introducción al problema, un marco teórico basa-

do en la epistemología y la educación contemporánea, la presentación de la metodología descriptiva y cualitativa utilizada, el análisis de los resultados y la discusión final. Entre los logros alcanzados se encontraron evidencias teóricas que respaldan la lectura lenta como una estrategia efectiva para contrarrestar la superficialidad cognitiva generada por el consumo apresurado de información digital.

Revisión de la literatura

La educación del siglo XXI enfrenta un cambio profundo debido al avance tecnológico y la globalización. La gran cantidad de información disponible ha modificado la manera en que las personas aprenden y construyen conocimiento. Según (Hernández et al., 2020), la era digital ha intensificado la circulación de datos e intercambio inmediato de información, mientras que la pandemia aceleró la dependencia tecnológica en procesos educativos. Sin embargo, este acceso rápido genera también dificultades para distinguir la verdad de lo aparente.

Lectura lenta y pensamiento profundo

La lectura lenta es la práctica de leer con calma, atención sostenida y reflexión activa para comprender el sentido y las relaciones entre ideas (no solo obtener datos). Favorece la retención y la elaboración de juicios propios. Esta práctica ha sido propuesta como contrapeso a la lectura en "modo skimming" que promueve el consumo digital rápido. Asimismo, el pensamiento profundo o pensamiento crítico es la capacidad para analizar, evaluar evidencias, detectar sesgos y construir argumentos fundamentados; implica activar procesos cognitivos reflexivos en lugar de respuestas automáticas. Daniel Kahneman distingue entre pensamiento rápido (intuitivo) y pensamiento lento (analítico), lo que respalda la idea de que prácticas lentas activan procesos de mayor fiabilidad cognitiva (Von der Weth Fischer, 2025).

Sociedad red / era digital

La idea de sociedad red parte del concepto de que vivimos en un mundo en el que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han transformado completamente la forma como nos comuni-

camos, trabajamos, aprendemos y accedemos al conocimiento. Sin embargo, (Castells & Cardoso, 2005), mencionan que es un modelo de sociedad donde la forma en que nos organizamos en la economía, la política y la cultura ya no depende tanto de instituciones tradicionales, sino de redes conectadas por tecnologías digitales. Esto significa que la información y la comunicación fluyen constantemente entre personas, empresas y gobiernos a través de internet y otros medios digitales, haciendo que todo sea más rápido, global y flexible. En otras palabras, vivimos en un mundo donde las conexiones digitales son el motor principal de la actividad social y económica.

Características principales de la Sociedad Red

- **Interconectividad:** Es la capacidad de que personas, dispositivos y plataformas estén conectados entre sí en tiempo real, es importante ya que permite comunicación inmediata y colaboración sin barreras geográficas.
- **Flujos informativos constantes:** Es cuando la información circula continuamente y puede atravesar fronteras en segundos, la información ya no se limita a un lugar o tiempo; siempre está disponible y se actualiza rápidamente.
- **Descentralización:** es cuando las redes no tienen un “centro único” de control; muchos nodos (personas, servidores, plataformas) pueden emitir, recibir y procesar información, es importante ya que todos pueden participar, no solo las instituciones tradicionales; la información se distribuye de manera más democrática.
- **Cambio en la autoridad del conocimiento:** es cuando las fuentes tradicionales de conocimiento ya no son las únicas; ya que, ahora blogs, redes sociales y usuarios pueden producir y compartir información. Esto nos permite diversidad de opiniones y democratiza el acceso al conocimiento.
- **Impacto en la educación**

Impacto en educación:

- El acceso al conocimiento ya no se limita al aula: estudiantes pueden aprender por redes, plataformas, comunidades digitales.

- Necesidad de competencias nuevas: no basta saber memorizar; ahora importa saber buscar, conectar, filtrar, colaborar.
- Cambio en rol del docente: de transmisor de datos a facilitador de procesos críticos, mediador entre redes, guía de lectura profunda.
- Educación a distancia, aprendizaje híbrido, MOOCs, aprendizaje en red, todos emergen en esta era.

Sobrecarga informativa (infoxicación)

La sobrecarga informativa ocurre cuando recibimos más información de la que podemos procesar de manera efectiva (Parra y Álvarez Cervera, 2021). Es como si intentaras llenar un vaso con agua sin parar: llega un momento en que se desborda y no puedes aprovechar nada. En educación, esto se traduce en que los estudiantes están constantemente expuestos a textos, videos, artículos, redes sociales, mensajes y datos de todo tipo. Con tanta información, se hace difícil saber qué es importante, recordar lo que leen o ve y tomar decisiones sobre cómo usar esa información. En otras palabras, tener mucha información no siempre ayuda; a veces confunde y bloquea el aprendizaje.

Principales causas de la sobrecarga informativa

En la actualidad, los estudiantes se encuentran inmersos en un entorno educativo caracterizado por un flujo constante y acelerado de datos provenientes de múltiples plataformas digitales. Este fenómeno, conocido como sobrecarga informativa, se define como el punto en el que la cantidad de información disponible supera la capacidad humana para procesarla, analizarla y transformarla en conocimiento significativo (Eppler & Mengis, 2004). En la era digital o “sociedad red”, como la denomina Castells los individuos permanecen hiperconectados, lo que incrementa la exposición a mensajes, contenidos multimedia y notificaciones en tiempo real. Si bien este acceso ampliado puede facilitar el aprendizaje, también incrementa el riesgo de dispersión cognitiva y dificultades para tomar decisiones informativas adecuadas.

- Proliferación de tecnologías digitales y acceso constante a internet: Hoy en día, siempre estamos conectados: smartpho-

nes, tablets, laptops. Esto nos expone a un flujo constante de datos, correos, mensajes y notificaciones, lo que puede saturar nuestra atención.

- **Multitarea y distracciones:** Saltar rápidamente entre tareas, apps o pestañas reduce la capacidad del cerebro para procesar la información en profundidad. Por ejemplo, leer un artículo mientras recibes notificaciones de redes sociales hace que recordar o entender el contenido sea más difícil (Wihbey, 2013).
- **Falta de habilidades de filtrado y evaluación:** Muchos estudiantes no saben cómo jerarquizar la información, separar lo importante de lo irrelevante, o distinguir fuentes confiables de no confiables.
- **Exposición a información no verificada:** Blogs, redes sociales y noticias rápidas pueden contener datos poco fiables. Este “ruido” aumenta la confusión y dificulta el aprendizaje.
- **Ritmo acelerado de consumo de contenidos:** El mundo digital nos impulsa a consumir información rápidamente, sin tiempo para reflexionar o analizar. Esto reduce la comprensión profunda y la capacidad de aplicar lo aprendido.

Efectos en educación y aprendizaje:

La sobrecarga informativa surge de diversos factores vinculados al uso de tecnologías digitales. La conectividad permanente provoca que los estudiantes reciban una gran cantidad de estímulos simultáneos, generando interrupciones frecuentes durante las tareas académicas (Shahrzadi et al., 2024). Asimismo, la práctica de la multitarea digital pasar rápidamente entre aplicaciones, pestañas o redes sociales reduce la concentración sostenida y limita la comprensión profunda del contenido. Otro factor relevante es la escasa alfabetización digital, ya que muchos estudiantes no poseen las habilidades necesarias para filtrar, jerarquizar o evaluar la fiabilidad de la información disponible. Como consecuencia, se enfrentan a una mezcla de datos útiles y desinformación que dificulta la construcción de aprendizajes sólido

- **Disminución de la calidad del aprendizaje:** los alumnos

pueden recordar datos, pero no comprender el sentido o las relaciones entre ideas.

- Fatiga cognitiva y estrés: recibir constantemente tanta información produce cansancio mental, lo que reduce la atención sostenida.
- Dificultad para evaluar fuentes: frente a mucho contenido, se reduce la capacidad crítica para distinguir entre información veraz y falsa.
- Rendimiento académico afectado: cuando los estudiantes están sobrecargados, la toma de decisiones, la planificación y la concentración se ven perjudicadas.

Estrategias de intervención (según estudios):

Diversas investigaciones proponen fortalecer habilidades que permitan una gestión consciente y eficiente de la información. Entre las estrategias más relevantes se encuentra la alfabetización digital e informacional, que ayuda a identificar fuentes confiables y a organizar datos pertinentes para el aprendizaje. También se recomienda promover la metacognición, es decir, que los estudiantes reconozcan cuándo están siendo sobreexplotados por la información y tomen decisiones correctivas, como establecer pausas o priorizar contenidos. De igual forma, se sugiere diseñar ambientes de estudio libres de distractores, fomentando la lectura profunda, la concentración prolongada y el análisis crítico del contenido.

- Enseñar moral de la gestión de información: filtros, pausas, planificación de lectura.
- Promover alfabetización digital e informacional (cómo buscar, filtrar, evaluar).
- Diseñar entornos de aprendizaje que limiten distractores y fomenten lectura profunda (menos pestañas abiertas, tiempo de lectura dedicada).
- Fomentar metacognición: los estudiantes que son conscientes de cuándo están siendo sobrecargados, pueden pausar, reflexionar y reorganizar su tarea.

La comunicación está mediada por tecnologías digitales y los flujos de información son continuos y rápidos. Esto significa que ahora accedemos al conocimiento a través de redes, internet y dispositivos conectados, y no solo mediante libros o clases tradicionales. Sin embargo, este acceso masivo y constante a datos también genera lo que llaman infoxicación, es decir, un exceso de información que supera nuestra capacidad de procesarla correctamente. La infoxicación puede provocar confusión, fatiga informativa y la propagación de noticias falsas (Franco Rodríguez & Gertrudix Barrio, 2015). Por ello, aunque se disponga de gran cantidad de información, no siempre es posible aprender o construir conocimiento profundo, siendo necesario desarrollar habilidades de pensamiento crítico, evaluación de fuentes y lectura reflexiva para no quedar atrapados en la superficialidad de la era digital.

Autores como Martin (2022) en su investigación nos mencionan que la digitalización transforma la relación con lo material y privilegia la información inmediata, advirtiendo efectos como la pérdida de profundidad en el aprendizaje y la vulnerabilidad ante formas de poder basadas en algoritmos. De manera complementaria, Carr (2011) indica que el uso constante de internet está modificando la forma en que nuestro cerebro procesa la información al leer; la navegación frecuente en la web fomenta una atención fragmentada, promueve una lectura superficial y dificulta la reflexión profunda sobre los contenidos. En cuanto a, (Wolf, 2018) presenta evidencia neurocognitiva de que la lectura profunda activa circuitos neuronales complejos vinculados al pensamiento crítico y a la empatía, y advierte que la lectura digital, si no se acompaña de prácticas deliberadas, puede empobrecer estos procesos. En este contexto, la lectura profunda puede considerarse una práctica de resistencia intelectual, que permite fortalecer el análisis, la argumentación y la comprensión crítica frente a la sobreabundancia informativa de la era digital.

Por tanto, se analizó cómo la lectura profunda sigue siendo esencial para la formación del pensamiento crítico en la era digital, ya que permite un análisis reflexivo, argumentación fundamentada y comprensión profunda del conocimiento. Frente a la sobreabundancia de información y la fragmentación atencional que caracteriza a la sociedad red, se requiere implementar estrategias que fomenten la

lectura reflexiva, la evaluación crítica de fuentes y la internalización de conceptos, promoviendo así un aprendizaje más sólido y significativo (Chajin et al., 2025). En este contexto, no solo cambia lo que sabemos, sino también cómo lo sabemos. Por ejemplo: antes, quien tenía el libro o el profesor tenía la información; ahora, la información está “en red”, accesible para muchos, pero también más fragmentada. Esto exige que la educación no se limite a la transmisión de datos, sino que enseñe cómo filtrar, cómo validar y cómo entender esa información.

Metodología

Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, ya que busca comprender e interpretar los aportes y limitaciones de la lectura lenta y el pensamiento profundo en el aprendizaje crítico dentro de la era digital. El método empleado es la revisión bibliográfica sistemática, dado que se basa en la recopilación, análisis y síntesis de estudios previos sobre lectura profunda, pensamiento crítico y sobrecarga informativa en contextos educativos digitales. Para ello, se aplicaron criterios de selección rigurosos, priorizando fuentes confiables y actualizadas como libros, revistas académicas, repositorios institucionales y organismos internacionales del ámbito educativo. El diseño es de revisión sistemática, lo que permite organizar la información de manera estructurada y objetiva, identificando patrones, convergencias y divergencias en la literatura sobre el tema. Además, corresponde a un nivel descriptivo-analítico, ya que no solo describe los hallazgos teóricos, sino que también interpreta cómo estos contribuyen al desarrollo del pensamiento crítico frente a los desafíos de la sobrecarga informativa y la superficialidad digital. Este proceso metodológico permite integrar conocimientos teóricos y evidencia secundaria para comprender con mayor profundidad los beneficios y desafíos que enfrenta la educación actual ante el uso predominante de tecnologías digitales.

Hipótesis de trabajo

La revisión parte del supuesto de que la lectura lenta y el pensamiento profundo contribuyen significativamente al fortalecimiento

del aprendizaje crítico en la era digital, ayudando a contrarrestar la superficialidad e infoxicación generada por el consumo acelerado de contenidos en línea.

Población, contexto y selección de fuentes

La "población" en esta revisión está conformada por artículos científicos, tesis, libros académicos e informes publicados entre 2010 y 2024 en plataformas reconocidas como: Scielo, Scopus, Google Scholar, ERIC y Dialnet.

La selección responde a un muestreo cualitativo intencional, utilizando criterios de inclusión como:

- pertinencia directa con lectura profunda o pensamiento crítico,
- relación con entornos digitales,
- disponibilidad de texto completo,
- validez académica del documento

Se excluyeron fuentes sin respaldo científico o no relacionadas con el objetivo del estudio.

Asimismo, se definieron tres categorías analíticas derivadas del marco teórico:

- Lectura lenta y profunda
- Pensamiento crítico y cognición en la era digital
- Infoxicación y superficialidad del aprendizaje

Estas categorías guiaron el proceso de análisis e interpretación.

Método y técnicas de recolección

La técnica empleada fue el análisis documental, mediante una lectura minuciosa y comparación temática entre autores. Esta técnica es pertinente porque permite examinar información ya validada y reinterpretarla para aportar nueva comprensión al fenómeno investigado.

Se utilizaron matrices de análisis para sistematizar:

- conceptos clave,

- resultados principales,
- enfoques teóricos aplicados y
- conclusiones de los autores revisados.

Validez de la investigación

Se aplicó el proceso de triangulación teórica, contrastando las ideas de distintos autores y corrientes que estudian el aprendizaje en la era digital, con el fin de asegurar la coherencia, credibilidad y solidez interpretativa de los resultados.

Resultados

Los resultados del análisis bibliográfico fueron interpretados bajo el marco del aprendizaje crítico, el cual sostiene que la comprensión profunda, la reflexión y el pensamiento analítico son fundamentales para que el estudiante pueda evaluar información, argumentar con criterio y generar conocimiento propio en un entorno digital saturado de estímulos.

Lectura lenta como estrategia para mejorar la comprensión profunda

La literatura revisada muestra que la lectura lenta disminuye la fragmentación atencional y permite una mayor retención, comprensión y reflexión del contenido. Estudios como los de (Wolf, 2018) y (Mangen y Kuiken, 2014) destacan que al reducir el ritmo de lectura se activan procesos cognitivos vinculados al análisis, la inferencia y la internalización del conocimiento. Esto beneficia especialmente el aprendizaje académico, donde se requiere interpretar conceptos complejos y conectar ideas.

De qué manera funciona:

- Atención sostenida: leer pausadamente permite mantener la atención en una sola fuente por más tiempo, evitando saltos continuos entre pestañas o notificaciones.
- Procesamiento profundo (niveles de procesamiento): la lectura lenta favorece el procesamiento semántico (pensar sobre el significado) en lugar del procesamiento superficial (recordar palabras o datos sin relación).

Interdisciplina, ciencia y educación en América Latina

- Memoria de trabajo y consolidación: al elaborar y relacionar ideas se facilita la consolidación en memoria a largo plazo.

En la era digital, muchas personas solo “escanean” los textos y pasan rápido de una información a otra, lo cual debilita la comprensión profunda. Por eso, la lectura lenta es importante: permite que el cerebro tenga tiempo para analizar, comparar ideas y construir un pensamiento crítico. No es una práctica exclusiva de las letras; también es fundamental en ciencias para entender métodos, en derecho para interpretar leyes y en cualquier área donde se necesite analizar con cuidado. Por ejemplo, dedicar 30 minutos a leer con atención un artículo académico, haciendo resúmenes y preguntas, genera un aprendizaje más sólido que pasar el mismo tiempo leyendo por encima y distraído con varias pestañas abiertas.

Pensamiento profundo y desarrollo del pensamiento crítico

Diversos autores coinciden en que la lectura profunda fomenta el razonamiento crítico y permite evaluar la veracidad y relevancia de la información consumida (Chajin Florez et al., 2025; Carr, 2011). Se reconoce que las habilidades de análisis y argumentación se fortalecen cuando se dedica tiempo a interpretar y dialogar mentalmente con los textos.

Cómo funciona:

- Metacognición: la lectura lenta facilita preguntarse “¿entiendo esto?”, “¿de dónde viene esta afirmación?” y “¿qué evidencia apoya esto?”.
- Construcción de argumentos: al leer y releer, el lector identifica supuestos, evidencia y contraargumentos, entrenando la argumentación.
- Transferencia de juicio: la práctica repetida de análisis en distintos textos mejora la habilidad para evaluar nuevas fuentes.

El pensamiento profundo es esencial para el aprendizaje crítico, porque permite que los estudiantes no solo memoricen información, sino que la analicen, cuestionen y comprendan su fundamento. Cuando la lectura se hace con calma, el cerebro tiene tiempo para

diferenciar entre una simple opinión y una afirmación respaldada por evidencias, algo especialmente importante en un contexto de abundante desinformación digital. Por ejemplo, después de una lectura pausada, pedir al estudiante que identifique la hipótesis del autor, la evidencia que presenta y una posible objeción, favorece el desarrollo de habilidades para evaluar con criterio la información y construir un juicio propio.

Impacto de la era digital: multitarea, distracción e infoxicación

Los estudios coinciden en que el uso intensivo de dispositivos digitales genera fragmentación cognitiva y disminución de la atención sostenida, estudios muestran caída en la atención sostenida y aumento de la lectura superficial (Franco y Gertrudix, 2015; Martín, 2022; Rosen et al., 2013). Las notificaciones constantes, la multitarea y la sobreabundancia informativa reducen la capacidad de los estudiantes para concentrarse y procesar información con profundidad.

Cómo ocurre:

- Interrupciones frecuentes: notificaciones y pestañas múltiples interrumpen la tarea principal, forzando cambios constantes en la atención.
- Sobrecarga sensorial: cantidad y variedad de estímulos (texto, video, audio) aumentan la carga cognitiva.
- Procesamiento superficial incentivado: interfaces y diseño (scroll infinito, titulares breves) premian el consumo rápido y desincentivan la reflexión.

Consecuencias observadas:

- Menos capacidad para integrar información compleja.
- Más vulnerabilidad a creencias basadas en impresiones inmediatas.
- Menor resistencia frente a falacias y noticias falsas.

Aportes pedagógicos identificados

La revisión identificó intervenciones pedagógicas con evidencia de efectividad para promover lectura lenta y pensamiento profundo:

organización del tiempo de lectura, entornos sin distractores, actividades de análisis guiado, y alfabetización informacional.

Estrategias:

- **Dedicación de tiempos específicos para lectura profunda:** Esta estrategia consiste en dedicar bloques de tiempo de 30 a 60 minutos exclusivamente a la lectura y a la reflexión del contenido, sin interrupciones. Funciona porque ayuda a que el cerebro entre en un "modo lento", que permite concentrarse mejor y procesar la información en profundidad. Estudios en entornos universitarios muestran que cuando los estudiantes leen de esta manera, comprenden más y analizan con mayor claridad lo que han leído.
- **Técnicas de lectura activa:** Aquí se promueve que el estudiante interactúe con el texto mientras lee, tomando notas, subrayando ideas clave, haciendo preguntas en los márgenes o creando mapas conceptuales. Esto es útil porque transforma la lectura en una actividad activa y no solo pasiva, lo que facilita recordar la información y relacionarla con conocimientos previos, logrando una comprensión más profunda.
- **Espacios libres de distractores tecnológicos:** Implica establecer normas o utilizar herramientas que limiten las notificaciones, la multitarea o el uso excesivo de dispositivos durante las actividades de lectura. Al reducir las interrupciones externas, aumenta la concentración y mejora la capacidad de mantener atención sostenida en el texto, favoreciendo un aprendizaje de mayor calidad.
- **Actividades de análisis y debate:** Consisten en generar espacios de discusión sobre el texto, como debates o seminarios socráticos, donde los estudiantes comparten ideas y contrastan interpretaciones. Esta dinámica obliga a explicar los argumentos, comparar distintas perspectivas y evaluar la evidencia, algo fundamental para el desarrollo del pensamiento crítico y la capacidad de análisis.
- **Formación en alfabetización digital e informacional:** Esta estrategia enseña a los estudiantes a verificar la confiabilidad de la información que encuentran, buscando quién es el autor, qué fuentes la respaldan y consultando otras páginas antes de

aceptarla como verdadera. Así se reduce la credulidad frente a datos o contenidos no verificados, una habilidad cada vez más necesaria en un mundo lleno de desinformación.

La lectura lenta puede implementarse como estrategia pedagógica para recuperar la concentración y elevar la calidad del aprendizaje crítico.

Síntesis final de resultados

- La lectura lenta mejora la comprensión profunda mediante la atención sostenida y el procesamiento semántico; es una práctica epistémica.
- El pensamiento profundo se fortalece cuando la lectura proporciona tiempo y materiales para análisis; es condición para el aprendizaje crítico.
- La era digital presenta retos claros (infoxicación, multitarea) que reducen la eficacia de la lectura superficial y demandan intervenciones educativas.
- Las estrategias pedagógicas (tiempos, técnicas activas, alfabetización informacional) muestran evidencia de mitigación de los efectos negativos y de promoción de aprendizaje crítico.

Tabla 1. Síntesis de la revisión bibliográfica sobre prácticas lectoras profundas en la era digital

Categoría	Qué observamos	Mecanismo / por qué	Referencias
Lectura lenta	Mejora comprensión, retención y conexión de ideas	Atención sostenida; procesamiento profundo; consolidación	(Wolf, 2018) (Mangen y Kuiken, 2014)
Pensamiento profundo	Fortalece evaluación, argumentación y juicio crítico	Metacognición; construcción de argumentos; transferencia de habilidades	(Chajin et al., 2025) (Carr, 2011)
Era digital	Fragmenta la atención y promueve lectura superficial	Notificaciones; multitarea; diseño de interfaces; infoxicación	(Franco y Gertrudix, 2015) (Rosen et al., 2013)

Estrategias pedagógicas	Recuperan profundidad y mejoran pensamiento crítico	Sesiones de lectura profunda; lectura activa; alfabetización informacional	(Wolf, 2018) (Engelmann et al., 2022)
-------------------------	---	--	--

Nota. Se muestra un resumen de los resultados hallados.

La evidencia bibliográfica respalda que la lectura lenta y el pensamiento profundo son herramientas cruciales para promover un aprendizaje crítico, especialmente frente a los desafíos de la digitalización educativa. Se confirma así la hipótesis de que estas prácticas fortalecen los procesos cognitivos y ayudan a contrarrestar la infoxicación y la lectura superficial propias del entorno digital.

Discusión

Los resultados de la presente investigación realizada nos revelan que la lectura lenta constituye una práctica fundamental para promover el pensamiento profundo y, en consecuencia, fortalecer el aprendizaje crítico en los estudiantes de la era digital. Estos resultados son similares a lo que otros autores han señalado en sus estudios como Wolf (2018), quien nos menciona que el consumo acelerado de información en entornos digitales reduce la capacidad de reflexión y comprensión profunda, afectando directamente el desarrollo de habilidades cognitivas superiores. De la misma forma, otros autores (Carr, 2020; Flores y Gómez, 2023) señalan que la inmediatez del mundo digital orienta al usuario hacia una atención fragmentada, lo cual se opone a los procesos necesarios para el análisis crítico, como la interpretación, la argumentación y la metacognición. Esto confirma que la lectura lenta ayuda a que las personas vuelvan a concentrarse durante más tiempo y puedan formar sus propias ideas y opiniones a partir de lo que leen. Por otro lado, investigaciones como la de Álvarez (2022) hacen ver que el fomento de prácticas lectoras profundas en el aula puede contrarrestar los efectos negativos del multitasking digital, mejorando el rendimiento académico y la capacidad de pensamiento crítico. De forma consistente, los estudios revisados indican que las estrategias de lectura orientadas a la pausa, la reflexión y el debate académico constituyen recursos pedagógicos indispensables en contextos

altamente digitalizados. Sin embargo, también se identifican desafíos importantes, ya que varios autores (García y Ruiz, 2021; Pérez, 2024) nos advierten que los estudiantes presentan resistencia inicial a la lectura lenta debido a la preferencia por formatos breves, visuales y de rápida interacción. Esta problemática incentiva la clara necesidad de innovar metodologías docentes que integren lo digital sin renunciar a la profundidad cognitiva necesaria para el aprendizaje crítico. Para concluir, se observa que la mayoría de los estudios se han realizado en colegios y universidades. Por ello, sería importante que futuras investigaciones analicen la lectura lenta en otros espacios de aprendizaje digital, como el estudio autónomo o en comunidades.

Conclusiones

La presente revisión realizada permitió llegar a un mensaje central: leer despacio también es una forma de pensar, y en un mundo lleno de pantallas esa habilidad se está volviendo un recurso académico imprescindible. Durante el análisis se evidenció que, cuando un estudiante se toma tiempo para leer, no solo entiende mejor lo que dice un texto, sino que también puede detenerse a cuestionar, relacionar e interpretar lo aprendido. Es decir, la lectura lenta abre la puerta al pensamiento profundo, y este es un componente clave del aprendizaje crítico. Por el contrario, en el entorno digital los estudiantes están expuestos a muchas distracciones como notificaciones, enlaces y contenidos rápidos que cambian su atención todo el tiempo. Esto hace que su aprendizaje sea más superficial y que les cueste cada vez más procesar la información de manera tranquila y profunda.

A partir de todo lo revisado, se puede afirmar que:

- La lectura lenta refuerza la memoria y el análisis, favoreciendo aprendizajes más sólidos.
- El pensamiento profundo ayuda a construir ideas propias y a no aceptar la información sin cuestionarla.
- La era digital, aunque útil, puede debilitar la atención, afectando la calidad del aprendizaje.
- La escuela debe asumir el reto de volver a enseñar a leer con

calma y consciencia, promoviendo una comprensión más crítica y significativa.

Para aprender mejor, también es necesario bajar el ritmo. La tecnología puede acompañar, pero no debe reemplazar el tiempo que el cerebro necesita para comprender a profundidad.

Entre las limitaciones, el estudio se elaboró únicamente a partir de la revisión bibliográfica, por lo que no se observó de manera directa el comportamiento de los estudiantes en situaciones reales de aprendizaje. Además, varias de las fuentes analizadas pertenecen a contextos educativos diferentes, lo que podría implicar variaciones culturales o tecnológicas en los hallazgos. Finalmente, fue necesario acotar la cantidad de autores y estudios incluidos, lo cual reduce la amplitud con la que se aborda el tema.

Para seguir ampliando este conocimiento, sería valioso que futuras investigaciones apliquen estrategias de lectura lenta con estudiantes en contextos reales y comparen los resultados obtenidos. También sería importante analizar cómo los docentes pueden equilibrar el uso de la tecnología con la promoción de la lectura profunda en el aula, así como explorar métodos que ayuden a recuperar la concentración y el pensamiento crítico en entornos digitales modernos.

Concretizando, la lectura lenta y el pensamiento profundo no solo ayudan a comprender mejor los textos, sino también constituyen una herramienta para proteger el aprendizaje crítico frente a las distracciones de la era digital. Si la educación logra recuperar estos espacios de calma y atención, la escuela continuará siendo un lugar donde los estudiantes aprenden a pensar, y no solo a consumir información.

Referencias

Cantos Beltrán, J. E., Bonilla Lindao, E. A., & Cruz Rocafuerte, G. Y. (2025). La importancia de la lectura digital y en papel para la comprensión lectora. *Ciencia Y Educación*, 6(6). <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.15615406>

- Carr, N. (2011). "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains." *Revista de Ciencias Sociales*, 18(56). <https://www.redalyc.org/pdf/105/10516855010.pdf>
- Castells, M., & Cardoso, G. (2005). *The Network Society: From Knowledge to Policy*. Center for Transatlantic Relations, Johns Hopkins University.
- Chajin Florez, M., Sanjuanelo Obregón, J. A., López-Villalba, S., & Martínez Ospino, L. S. (2025). El pensamiento crítico en la era digital. Un estudio de caso con los estudiantes de Sociología de la Universidad Popular del Cesar (Colombia). *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1645>
- Eppler, M., & Mengis, J. (2004). El concepto de sobrecarga de información: una revisión de la literatura de la ciencia de la organización, la contabilidad, el marketing, los sistemas de información gerencial y disciplinas relacionadas. *La Sociedad de La Información*, 20(5), 325–344. https://www.researchgate.net/publication/220175453_The_Concept_of_Information_Overload_A_Review_of_Literature_From_Organization_Science_Accounting_Marketing_MIS_and_Related_Disciplines
- Franco Rodríguez, R., & Gertrudix Barrio, M. (2015). Infoxicación: implicaciones del fenómeno en la profesión periodística. *Revista de Comunicación de La SEECI*, 141–181. <https://doi.org/10.15198/seeci.2015.38.141-181>
- Hernández, J., Torres Ardila, D., & Camargo, E. (2020). Era digital en tiempos de pandemia: educación, color, conocimiento y comunicación. *Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 25(8), 1316–5216. <https://www.redalyc.org/journal/279/27964547014/html/>
- Martin, A. (2022). Byung-Chul Han. Infocracia: la digitalización y la crisis de la democracia. *Revista de Filosofía*, 79, 209–210. <https://doi.org/10.4067/S0718-43602022000100209>
- Parra Medina, L. E., & Álvarez Cervera, F. J. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica. *Revista de Neurología*, 73(12), 421. <https://doi.org/10.33588/rn.7312.2021113>
- Rodríguez, N. (2023). *Beneficios de la lectura para el cerebro*. Neuronup.Com. <https://neuronup.com/neurociencia/cerebro-neu>

- rociencia/beneficios-de-la-lectura-para-el-cerebro/
Shahrzadi, L., Mansouri, A., Alavi, M., & Shabani, A. (2024). Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review. *International Journal of Information Management Data Insights*, 4(2), 100261. <https://doi.org/10.1016/j.jjime.2024.100261>
- Wihbey, J. (2013). *Multitasking, social media and distraction: Research review*. Journalistsresource.Org. https://journalistsresource-org.translate.google.com/education/multitasking-social-media-distraction-what-does-research-say/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
- Wolf, M. (2018). *Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World*.