Vivimos en una cultura tecnológica acelerada que erosiona nuestra capacidad para pensar con profundidad. Necesitamos tiempo y pausa para procesar la realidad y construir sentido; enseñar esta pausa desde la infancia es necesario para enfrentar la complejidad digital y social actual.

[ILUSTRACIÓN: ROZE ULTRA/ ISTOCK]

Nos sentimos más eficientes que nunca y sin embargo estamos atrapados en una constante disponibilidad en la que medimos nuestra productividad en función de lo que hayamos conseguido tachar de una lista de tareas creada con la visión reduccionista de un presente (futuro) de aceptación social y propia, de sentirte parte -incluso en nuestras facetas no profesionales- ("¿Aún no has visto esta serie? ¿No has escuchado esta noticia? ¿No has probado este nuevo restaurante?"). Esta lógica de la urgencia contamina no solo nuestro ritmo de vida, sino también nuestra manera de conocer el mundo. Queremos o, quizá más precisamente, hemos aprendido a recibir respuestas rápidas e ideas fáciles de consumir.

La inmediatez no es tanto un deseo individual o voluntario como un hábito inducido, resultado de años inmersos en entornos que recompensan lo inmediato por encima de lo reflexivo. La estructura y diseño de las redes sociales, pensadas para maximizar nuestra atención y tiempo en pantalla (y para alejarnos de nuestras vidas físicas), nos imponen un ritmo y una lógica que hace más profunda esa grieta. La demanda de rapidez, no es exclusivamente fruto de nuestra voluntad, sino resultado de una cultura digital que premia la reacción instantánea y penaliza la pausa.

Pensar requiere incomodidad, duda y silencio. Y, sobre todo, tiempo

Pero el pensamiento no es rápido, ni simple. Pensar requiere incomodidad, duda y silencio. Y, sobre todo, tiempo. Como dice Remedios Zafra: "No hay pensamiento sin tiempo para pensar". Sin tiempo, no podemos imaginar otros futuros posibles; y sin imaginar, ¿cómo vamos a transformar?

Parálisis por abundancia

El exceso de información, y la velocidad a la que la consumimos, ha erosionado nuestra capacidad para comprender. Por eso habla Innerarity de una "sociedad del desconocimiento" en la que la abundancia de información nos satura y nos paraliza.

Vivimos en una extraña paradoja: nunca fue tan fácil acceder a la información, pero nunca fue tan difícil detenerse a pensar sobre ella. Cada vez que deslizamos el dedo por la pantalla, nos adentramos en un flujo de estímulos diseñados para captar nuestra atención, pero no para cultivarla.

Las generaciones alpha y beta (niños y adolescentes que ya no conocen el mundo sin pantallas) está creciendo en este paisaje. Su relación con la información, con la verdad, con el conocimiento, está mediada desde el inicio por entornos digitales diseñados para el consumo más que para la comprensión. ¿Cómo formar entonces una visión del mundo en medio de un entorno que premia la eficiencia por encima de la profundidad?

El riesgo no es solo la desinformación, sino una forma de existencia cada vez más fragmentada. Esta fragmentación no se refiere solo a la dispersión de la atención, sino a la imposibilidad de articular una visión

coherente y profunda del mundo a causa de la división de la experiencia en unidades mínimas, inconexas y constantemente interrumpidas (mensajes, notificaciones, etc.). Esta fragmentación impide construir una narrativa coherente sobre nosotros mismos y sobre el mundo, ya que (nos) vivimos en esa sucesión de momentos desconectados que no nos permiten relacionar acontecimientos o conocimientos de diferentes ámbitos, lo que limita nuestra capacidad de comprensión y de juicio. Esta fragmentación afecta al pensamiento crítico porque impide el ejercicio de la comparación, del matiz, de la síntesis o de la búsqueda consciente, habilidades que requieren de tiempo y de conocimiento de un contexto global que hemos perdido. Una mente fragmentada es más vulnerable a la manipulación, ya que no es capaz de integrar y analizar la información de una manera global.

Resistir a través de la suspensión del juicio desde la educación

La educación, entendida como un espacio que debe facilitar la resistencia a esa velocidad impuesta en nuestra cultura, puede encontrar en la *epojé*, esa antigua práctica griega de "suspensión del juicio", un dispositivo pedagógico clave para resistir a la lógica de la distracción, la saturación y la prisa. Esa suspensión del juicio no consiste solo en dudar, sino en crear condiciones que permitan pensar dentro de un entorno que, a priori, favorece lo contrario.

La *epojé*, antigua práctica griega de "suspensión del juicio", puede ser un dispositivo pedagógico clave para resistir a la lógica de la distracción, la saturación y la prisa

La investigación reciente muestra que el uso de redes sociales en educación abre nuevas oportunidades a este respecto, pero también plantea riesgos importantes como la desinformación, los discursos simplificados, la viralidad emocional y la construcción acrítica de identidades digitales"1". Esto evidencia la necesidad de una alfabetización crítica digital, entendida como la capacidad de analizar intenciones, ideologías implícitas y sesgos de los mensajes, así como de evaluar la veracidad de los contenidos publicados en redes sociales.

La *epojé* nos permite adentrarnos en todo ello, recuperando así la atención y el foco en el sentido global de las cosas. La escuela puede convertirse por tanto en un laboratorio donde se ejercite esta forma de resistencia. Para ello, la *epojé* puede desplegarse en tres líneas de acción:

1- Resistir la distracción y aprender a mirar antes de reaccionar

La distracción disuelve la atención y fragmenta la experiencia. Numerosos estudios demuestran que los estudiantes participan activamente en redes, pero les cuesta sostener interacciones profundas o de calidad si no cuentan con preguntas orientadoras. La distracción digital erosiona la capacidad de mantener una atención prolongada, lo que dificulta identificar sesgos, falacias o intencionalidades del mensaje.

Frente a ese ruido constante, la suspensión del juicio enseña a posponer la reacción inmediata. Se trata de aprender a observar, a permanecer unos segundos en un estado de recepción consciente. Esto podría trabajarse mediante la propuesta de espacios de silencio, pausa y contemplación junto a rutinas de pensamiento o debates socráticos, prácticas de lectura lenta, o espacios de reflexión previa a reacciones automáticas. La *epojé*, aquí, educa la atención como un músculo capaz de resistir los estímulos que buscan secuestrarla.

2- Resistir la saturación y aprender a discernir antes de opinar

La saturación informativa nos empuja a pensar que debemos tener una postura sobre cualquier información que nos llegué a las manos, incluso sin haber leído y contrastado nada al respecto. La *epojé* actúa entonces como un freno frente al ruido, permitiendo priorizar lo relevante y distinguir la información sólida del dato superficial para ser capaz de posponer el juicio hasta que haya contexto suficiente.

En Confluencias entre pensamiento crítico y redes sociales en el ámbito educativo. Mapeo de experiencias y detección de desafíos a través de una revisión sistemática insisten en la importancia de enseñar a detectar sesgos, verificar fuentes, comprender la intencionalidad del autor y desactivar técnicas de manipulación informacional. Por tanto, enseñar a seleccionar, contextualizar y verificar información, trabajar con marcos de alfabetización crítica digital donde suspender el juicio implique hacer preguntas esenciales, poner en práctica la capacidad para cuestionar y formular preguntas a través del análisis crítico de noticias, los debates en los que se valora el proceso de contraste y reflexión o el reconocimiento de sesgos inconscientes, nos ayudará a analizar la información de manera más pausada y crítica.

La suspensión del juicio enseña que no todo merece la misma atención y que opinar es una responsabilidad que necesita tiempo. La saturación exige enseñar a jerarquizar la información: la *epojé* funciona como un filtro mental que permite decidir qué merece reflexión y qué debe descartarse.

3- Resistir la prisa y devolver el tiempo al pensamiento

La prisa empuja a buscar resultados rápidos, simplificaciones y conclusiones inmediatas. Las redes sociales favorecen la participación, la reacción instantánea y discursos poco elaborados, empobreciendo así la argumentación y reduciendo la reflexión a impulsos. Pero el pensamiento profundo necesita tiempo. La *epojé* ofrece aquí una resistencia temporal: enseña a esperar, a dejar reposar una idea y permitir que la comprensión madure.

Cuando los docentes introducen dinámicas que obligan a ralentizar el proceso, como por ejemplo usando debates guiados, tutorías recíprocas o tareas de producción alternativa de relatos, aumenta la capacidad de conectar ideas, justificar posturas y revisar argumentos[“2”].

Darle valor a los procesos lentos y reflexivos, a los diarios de pensamiento y a la reconstrucción de los itinerarios mentales que hay detrás de una opinión, nos ayudará a dotar de importancia a lo no inmediato. De la misma manera, nos pueden ayudar las tareas que exigen revisiones sucesivas, incorporando el error como parte natural del pensamiento y las dinámicas en las que la primera impresión es contrastada con una reflexión posterior. Suspender el juicio frente a la prisa devuelve al pensamiento su propio ritmo, un ritmo ajeno a la lógica de la productividad.

La prisa atrofia la reflexión; la *epojé* devuelve el tiempo para que surja el pensamiento complejo que, según la literatura, es indispensable para resistir la desinformación y ejercer una ciudadanía crítica. Suspender el juicio es una oportunidad para abrirnos a otras perspectivas, para dejar espacio entre la acción y la reacción, y permitir que el pensamiento crítico emerja como una forma de decisión consciente. Este gesto nos convierte en autores de nuestras ideas, no meros receptores pasivos. En esa autoría está en juego la sensación de pertenecer al mundo no solo como meros espectadores, sino como participantes activos.

4- *Epojé* y tecnología

Nuestro uso cotidiano de la tecnología deteriora el espacio para la suspensión del juicio porque comprime, invade y finalmente elimina el intervalo entre lo que percibimos y lo que pensamos. Ese intervalo (entendido como el espacio interior donde la *epojé* puede tener lugar), es justamente el que las plataformas digitales tratan de ocupar. La arquitectura tecnológica actual está diseñada para anticiparse a nuestras decisiones, para reducir la incertidumbre y mantenernos siempre activos, interactuando. Notificaciones, recomendaciones, métricas de popularidad, automatización del consumo: todo funciona para evitar que aparezca la pausa. Según Nazate y Enríquez[“3”] en su estudio sobre *epojé* digital, esta lógica algorítmica y la velocidad informativa dificultan la suspensión del juicio, saturando el espacio interior necesario para la reflexión y dominando el intervalo entre percepción y pensamiento.

La *epojé*, en cambio, necesita un “entre”. Un hueco. Un pequeño vacío donde la reacción tiene tiempo para transformarse en un pensamiento, en una idea. Cuando miramos una publicación y la plataforma nos ofrece inmediatamente otro estímulo, cuando un algoritmo completa la frase que íbamos a escribir o predice el vídeo que veremos después, ese “entre” se evapora. La tecnología coloniza nuestro tiempo cognitivo, sustituyendo la reflexión por una respuesta inmediata. Estas dinámicas generan ansiedad y una necesidad creciente de desconexión intencional como estrategia de autodefensa ante la saturación digital.

Cada tecnología encarna una visión del mundo; no solo sirve para algo, sino que propone una manera de mirar, relacionarnos, valorar y vivir. Pensar críticamente la tecnología significa entonces, desenterrar esa visión: ¿Qué idea de atención promueve una red social basada en la viralidad? ¿Qué noción de relación humana aparece en las interacciones gobernadas por *likes*? ¿Qué formas de subjetividad se generan cuando nuestra identidad se construye a través de métricas visibles? ¿Qué cuerpos se vuelven visibles, y cuáles quedan ocultos, vigilados o descartados por los sistemas de reconocimiento automático? Este enfoque, según Nazate y Enríquez, plantea que la tecnología no es neutral y moldea sentidos sociales y subjetividades profundas.

Cada tecnología encarna una visión del mundo; no solo sirve para algo, sino que propone una manera de mirar, relacionarnos, valorar y vivir

La *epojé* es necesaria precisamente para interrogar estas capas profundas. Sin suspensión del juicio, usamos la tecnología de manera automática, sin poder observar qué moldea, amplifica o erosiona en nosotros. Por eso, cultivar el pensamiento crítico y la *epojé* parte de una responsabilidad individual con y para nosotros mismos, pero se convierte en una responsabilidad colectiva de emancipación de la verdad. Implica dejar de consumir ideas como si fueran productos desechables y parar a reconocernos como sujetos capaces de tener un papel activo.

5- La *epojé* como fundamento de una vida digna

La formación en la *epojé* desde la infancia posibilita la construcción de vidas más autónomas y menos reactivas, capaces de crear sentido. La pausa y la suspensión del juicio permiten habitar la esfera digital (y, por extensión, el mundo actual) de manera más plural, crítica y digna. En un mundo saturado de estímulos y reacciones rápidas, aprender a “suspender el juicio” es un fundamento imprescindible para preservar profundidad de pensamiento y por tanto, nuestra humanidad.

La formación en la *epojé* desde la infancia posibilita la construcción de vidas más autónomas y menos reactivas, capaces de crear sentido

La educación, por tanto, tiene aquí un papel crucial como espacio para resistir. No se trata únicamente de enseñar a pensar, sino de enseñar a crear ese “entre”, ese espacio interior donde el juicio queda paralizado momentáneamente para abrir paso a la reflexión y al cuestionamiento. María Zambrano, desde su pensamiento filosófico-educativo, subraya cómo la educación debe fomentar esta capacidad de humanización y conciencia crítica, desarrollando la voluntad ética y la responsabilidad en la formación del individuo. La *epojé* aplicada en la infancia es una herramienta esencial para afrontar un mundo tecnologizado que nos empuja constantemente a la superficialidad y a la reacción automática.