



# “Brain rot”: *Los efectos del contenido basura en las redes sociales*

ELEGIDA COMO LA PALABRA DEL AÑO 2024 POR LA OXFORD UNIVERSITY PRESS, “BRAIN ROT” (O PODREDUMBRE CEREBRAL) REFLEJA LA CRECIENTE PREOCUPACIÓN DE LOS JÓVENES SOBRE CÓMO EL CONSUMO DE CONTENIDO RÁPIDO Y TRIVIAL EN REDES SOCIALES AFECTA SU ATENCIÓN Y MEMORIA. LOS EXPERTOS ADVIERTEN QUE PUEDE ALTERAR LA MANERA EN QUE EL CEREBRO PROCESA LA INFORMACIÓN.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Fabián Rivas.



Las imágenes que mostraban situaciones graciosas transformadas en memes, luego videos de humor que buscaban atraer a los usuarios de redes sociales, quedaron atrás cuando irrumpieron los Skibidi Toilet. Una serie de YouTube creada en 2023 por el animador georgiano Alexey Gerasimov, que muestra cabezas humanas animadas que sobresalen de inodoros e irrumpen en escenarios cotidianos que van desde restaurantes, ciudades y edificios cantando “skibidi dop dop dop yes yes”. Los videos que tienen una duración de poco más de diez segundos suman más de 200 millones de visualizaciones, cientos de comentarios y ha logrado miles de referencias en TikTok y otras redes sociales.

El contenido que rápidamente se viralizó tras su publicación se transformó en uno de los símbolos para ejemplificar el término *brain rot*, una crítica y/o burla frente a ciertos contenidos que por su banalidad podrían provocar que “el cerebro se pudra o se deteriore”, según los usuarios.

En 2024, el término fue seleccionado por la editorial Oxford University Press como la palabra del año. La definieron como el supuesto deterioro del estado mental o intelectual de una persona, producto del consumo excesivo de contenido en línea considerado trivial como los memes.

Su impacto no pasó desapercibido: acumuló más de 37 mil votos y su uso aumentó un 230% entre 2023 y 2024 entre los jóvenes de la Generación Z (nacidos entre 1997 y 2010) y Alpha (nacidos después de 2010). Un término que para Gada Musa, neuropsicóloga de Clínica Universidad de los Andes, funciona como una señal de alerta por parte de los mismos usuarios que utilizan redes sociales como TikTok o Instagram.

—No se podría calificar como un fenómeno real, más bien una tendencia, pero que refleja la preocupación y la conciencia que existe por el consumo de contenido excesivo y trivial desde internet —plantea Musa.

## LA ADAPTACIÓN

Antes de que las redes sociales se convirtieran en el centro del debate, ya existían preocupaciones sobre el impacto de los medios en el cerebro. En 2005, el peligro estaba ligado a lo que sería el bombardeo incesante de información causado por los correos electrónicos. Pero el término *brain rot* es más antiguo. La Oxford University Press rastreó su origen hasta 1854, cuando el autor Henry David Thoreau, en su libro “Walden”, criticaba la tendencia de la sociedad a simplificar las ideas complejas en favor de las más sencillas.

Esta trascendencia es abordada por la neuróloga de Bupa Santiago, Evelyn Benavides, quien plantea que más que el avance tecnológico, lo que suscita este tipo de alertas es la disminución de estímulos.

—El cerebro necesita una gran variedad de estímulos y tener dificultades que ir sorteando, complejidades cada vez mayores para que se hagan mejor las conexiones entre las neuronas —explica Benavides.

Según el instituto de salud mental estadounidense Newport Institute, las acciones que se enmarcan en el concepto de *brain rot* son el *doomscrolling*, la práctica de revisar noticias negativas repetidamente; el hábito compulsivo de estar pendiente de redes sociales; el consumo de videos y/o imágenes divertidas y vacías de contenido como los memes, entre otros. Sin embargo, los expertos llaman a no generalizar, pues caer en algunas de estas prácticas también puede ser una fase momentánea en el consumo de estos contenidos.

Así, María José Gálvez, psicóloga de Clínica MEDS, advierte:

—Es una generación de transición, en la cual hay una especie de experimento respecto de la cantidad de exposición que tienen frente al contenido, y que si no se enseña bien a tomar decisiones con esa información o a dosificarla, va a haber muchos afectados.

## EL EFECTO DEL CONTENIDO

Para la neuróloga Evelyn Benavides, el significado de *brain rot*, como “cerebro roto” o “cerebro pobre”, está relacionado con el deterioro intelectual y la disminución de funciones cognitivas. Según la especialista, la exposición a videos breves y contenido de baja intelectualidad puede afectar la concentración y la memoria al utilizar solo algunas áreas del cerebro. Así, este se acostumbra a trabajar solo con estímulos rápidos y cuando se realizan tareas como leer, estudiar o incluso mantener una charla extensa resultan cada vez más difíciles.

—En el fondo, van disminuyendo las conexiones entre las neuronas por la pobreza del contenido que estamos viendo. Se ha visto en resonancias que cuando hay gente que está muy expuesta a contenido básico como se ve en redes sociales, o de poco valor cognitivo, hay adelgazamiento de algunas áreas de la corteza cerebral que tienen que ver con la velocidad del procesamiento del pensamiento —dice la neuróloga.

A esto se suma la investigación desarrollada por académicos de la Universidad de Macquarie y la Universidad Católica Australiana, publicada en septiembre de 2023 en la revista *Neuropsychology Review*, que afirmó que la atención es el dominio cognitivo más afectado a causa del uso de pantallas, lo que repercute en una serie de acciones derivadas de esta como la cantidad de información que se puede procesar, atender o retener en la memoria. Asimismo, los investigadores plantean la posibilidad que frente a este déficit puede haber un aumento en la atención selectiva.

En esa línea, la neuropsicóloga Gada Musa plantea que se ha evidenciado que el uso de redes sociales y “contenido rápido” se puede relacionar con dificultades a nivel de funciones ejecutivas, el desarrollo cognitivo, la memoria, además de la regulación emocional, donde aumenta la tendencia a sentir más emociones negativas y menos positivas.

—Este tipo de información puede generar mucha sobreestimulación que podría producir mayor aburrimiento, generando la necesidad de estar buscando estímulo y una baja capacidad de mantenerse atento en una sola tarea —advierte Musa.

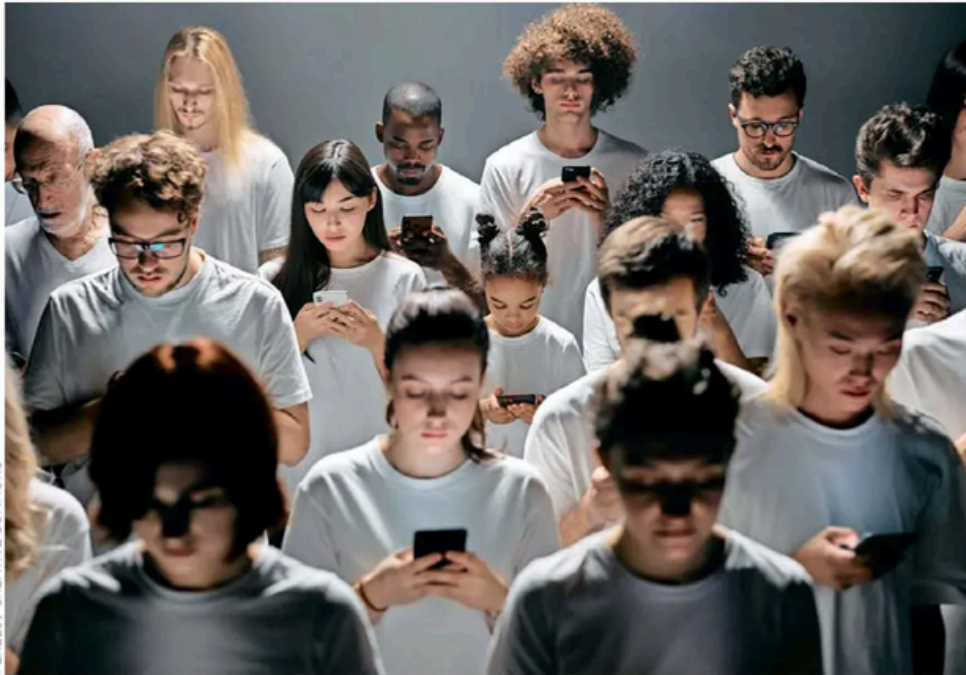
Una afirmación que la psicóloga Gálvez comparte:

—Estas generaciones se aburren mucho más, porque están acostumbrados a estos niveles de información que generan una satisfacción inmediata —explica ella. Un ejemplo para la profesional es lo que ocurre en las conversaciones donde los jóvenes se mantienen concentrados no más de media hora y expresa que la exposición también tiene un efecto social, considerando el uso de jerga que puede provocar brechas entre generaciones.

## LA PREOCUPACIÓN POR EL TIEMPO

En mayo, la agencia de investigación sobre tecnología y entretenimiento estadounidense Common Sense Media y Hopelab publicaron los resultados de una encuesta sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes de entre 14 y 22 años. Entre los hallazgos del estudio se constató que un 49% de los encuestados admitió que no puede controlar su uso de redes sociales o que termina pasando más tiempo en ellas de lo que originalmente planeaba. Además, el 46% señaló que este hábito les resta tiempo





REXELS / CREATIVE COMMONS

Hoy la dificultad para concentrarse se relaciona con el contenido breve que ofrecen las plataformas.

comenta que la forma en que está creado el contenido puede generar la tendencia de buscarlo y repetirlo, describiéndose como una conducta compulsiva.

Asimismo, el profesional agrega que el cerebro responde más fácil a los estímulos rápidos, intensos y breves, lo que explica que las personas sean susceptibles a responder frente al contenido breve, visualmente atractivo y sonidos llamativos, impulsando la búsqueda de contenidos relacionados.

Según el estudio de investigadores alemanes publicado en febrero de 2023 en el repositorio ACM Digital

po para otras actividades importantes en su vida, y la misma proporción reconoció que ha afectado su capacidad de atención y concentración.

En Chile, el estudio realizado por la consultora Mind sobre el uso de redes sociales arrojó que en promedio los usuarios pasan 3 horas y 22 minutos al día conectados, donde TikTok se ha transformado en la aplicación donde las personas pasan más tiempo conectadas al mes. Asimismo, la agencia chilena Jelly planteó en su estudio en enero de 2024 que esta última es la aplicación donde los usuarios más se divierten con un 52,3% frente al 23,7% que registra Instagram, donde el principal contenido corresponde al humor y a los memes.

Este tiempo en pantalla lo ha constatado la neuróloga Evelyn Benavides en sus consultas. Algunos de sus pacientes llegan convencidos de que tienen algún trastorno, cuando en realidad su dificultad para concentrarse se relaciona con el exceso de pantallas y contenido breve que están observando en estas plataformas.

Frente a esto, la profesional Benavides describe que, más que el contenido, es el tiempo que se ocupa en redes donde está la preocupación.

—No es malo de por sí ver un par de *reels* de cosas entretenidas, que sean livianas, ahí no pasa nada. El problema es si la mayor parte del tiempo lo empiezas a dedicar a eso y dejas de lado las otras actividades que son las que preservan nuestro buen funcionamiento cerebral —precisa ella y agrega que cuando el consumo de la tecnología comienza a restar tiempo de las relaciones sociales, la actividad física o a descuidar la alimentación al comer frente a las pantallas, esto genera que el cerebro empiece a desconectar áreas al no ser utilizadas, por lo que recomienda establecer límites (que pueden ser medidos con temporizador) para revertir los efectos.

## LA MECÁNICA QUE FAVORECE

Nicolás Libuy, psiquiatra e investigador del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay),

Library, estas dos características —el formato y los cambios rápidos de un video a otro— generan una sobrecarga cognitiva, lo que sugiere que el deterioro en el desempeño no se debe a características individuales de los usuarios, sino a las dinámicas propias de la plataforma.

Una opinión que reafirma Luisa Castaldi, psicóloga y académica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV):

—Además de esto, de lo reiterativo que empieza a ser el contenido por el tema de los algoritmos, se deja de buscar los videos y es como que el celular te dice lo que tienes que ver —explica y enfatiza la importancia tanto de la imagen como del video en esta lógica.

—A veces las personas no dimensionan que la imagen como canal nos penetra mucho sin que nos demos cuenta. De repente pensamos que hemos estado cinco minutos, y en realidad hemos estado tres horas viendo este contenido que en realidad no son importantes para la vida.

Aunque el término *brain rot* suele asociarse con efectos propios de la adicción a internet y redes sociales, especialmente por su impacto en la materia gris según investigaciones de la Universidad de Cambridge, el psiquiatra Nicolás Libuy advierte que esta relación no es necesariamente directa. Si bien quienes presentan un consumo dependiente pueden experimentar efectos adversos en la cognición, estos también pueden manifestarse en quienes no.

—Si alguien tiene alguna conducta compulsiva con el consumo de redes sociales o contenidos digitales, o está constantemente conectado *online*, podría tener algunos de estos efectos adversos cognitivos, pero no necesariamente ser una adicción.

El Newport Institute enfatiza la importancia de equilibrar el consumo digital con actividades físicas y/o sociales que estimulen la mente, reiniciar los contenidos que se revisan o tomar descansos de las redes sociales de al menos 15 minutos.

Así lo resume la neuróloga Benavides:

—Hay que ser ordenado con los tiempos dedicados a las pantallas y también con la calidad del contenido, porque si este se vuelve repetitivo, hay que dejarlo. ■