

Brain rot o podredumbre cerebral



*Mg. Silvana Cares Mora y
Dra. Pamela Carvallo Semler
Docentes Carrera Psicología
Universidad Autónoma de Chile,
Sede Temuco*

Actualmente vivimos en una época donde la tecnología ocupa cada vez más espacios en la vida cotidiana, lo que comenzó como una herramienta de entretenimiento y conexión, hoy está generando señales de alarma entre profesionales de la salud mental y el neurodesarrollo.

Uno de los conceptos que ha surgido para describir los efectos negativos de este fenómeno es el llamado brain rot o podredumbre cerebral, si bien suena exagerado y coloquial, este concepto encierra una verdad inquietante, la sobreexposición digital sostenida puede estar alterando el desarrollo cerebral de niños, niñas y adolescentes debido a la sobreexposición a contenidos digitales hiperestimulantes. El término podredumbre cerebral adquirió nueva relevancia para expresar la preocupación por el impacto del consumo excesivo de contenido en línea de baja

calidad. Su uso aumentó un 230 % entre 2023 y 2024, siendo declarada la palabra del año 2024 por Oxford University Press.

Aunque el término no proviene del campo clínico, es cada vez más utilizado para describir una desregulación cognitiva y emocional que se evidencia en falta de motivación, atención dispersa, irritabilidad, pensamiento superficial y dificultades para tolerar el aburrimiento o el esfuerzo sostenido en esta población.

Frente a ello, la neurociencia ha evidenciado que el cerebro infantil es altamente moldeable, es decir, está en constante transformación según los estímulos del entorno. Sin embargo, esta plasticidad también lo vuelve vulnerable, ya que el uso excesivo de tecnologías digitales puede provocar reducción de la sustancia gris en áreas como la corteza prefrontal dorsolateral y el cíngulo anterior, regiones vinculadas a la toma de decisiones, el control inhibitorio y la autorregulación emocional.

Así también, se han descrito alteraciones estructurales y funcionales del cerebro en niños y adolescentes que pasan tiempo excesivo frente a pantallas, lo cual compromete procesos clave como la memoria episódica, la consolidación del aprendizaje y la orientación temporoespacial.

El cerebro infantil y adolescente sobreexposto a pantallas es un cerebro hiperestimulado, donde el consumo digital hiperfragmentado, como el scrolling y videos cortos, produce sobre activación del sistema dopaminérgico, el cual se relaciona con estrés, ansiedad, y depresión. Esta realidad es altamente preocupante, sobre todo en edades tempranas, donde aún se están conformando los circuitos responsables de la metacognición, la empatía y la autorregulación emocional.

El entorno digital hiperestimulante, al ofrecer respuestas inmediatas y recompensas rápidas, interfiere con la maduración del lóbulo frontal, responsable de las funciones ejecutivas superiores. Esto implica no solo efectos inmediatos en el rendimiento escolar o la conducta, sino también una fragilidad a largo plazo para enfrentar la frustración, planificar metas o regular emociones intensas.

El brain rot no es solo un síntoma cultural, es un reflejo de cómo el entorno digital, cuando no se gestiona adecuadamente, puede convertirse en un agente tóxico para el cerebro en formación. Si queremos infancias sanas, curiosas y creativas, necesitamos ofrecerles algo más que una pantalla. Necesitamos devolverles el tiempo, la presencia y la profundidad.