

El diagnóstico del 'brain rot': más que fatiga mental

La palabra del año 2024, seleccionada por la Universidad de Oxford, *brain rot* (traducida como «putrefacción mental»), pone de manifiesto una de las problemáticas más preocupantes de nuestra era: el deterioro de nuestras capacidades mentales debido al consumo excesivo de contenido digital trivial. Esta expresión, acuñada originalmente en las comunidades digitales, fue popularizada como un grito irónico de las generaciones Z y Alfa que, con cierta autoconsciencia, reconocen el impacto tóxico que las redes sociales están teniendo sobre su salud mental. Sin embargo, más allá del ingenio del término, esta realidad debería alarmarnos como sociedad, especialmente por las implicaciones que tiene en el desarrollo cognitivo de los jóvenes y niños, cuya arquitectura cerebral está aún en formación.

Oxford define *brain rot* como el deterioro de las facultades mentales e intelectuales asociado al consumo masivo de contenido superficial o poco estimulante. No se trata solo de una sensación de cansancio o desconexión tras horas de *scrolling* interminable; es algo más profundo. Es un proceso que erosiona la capacidad de concentración, pensamiento crítico y memoria, habilidades fundamentales que definen nuestra humanidad.

El contenido insustancial que predomina en redes sociales, desde memes y vídeos de gatitos hasta polémicas efímeras y tutoriales vacuos de *Get Ready With Me*, ha saturado nuestra atención. Cada pieza de este contenido está diseñada para ser consumida de manera rápida, con el mínimo esfuerzo intelectual. El resultado es un tipo de intoxicación digital que, como bien señala Lucas Barquero en su artículo para *El País*, empieza a "pudrir" la mente, dejando una sensación de vacío que muchos describen como fatiga crónica.

La infancia y la adolescencia bajo ataque

El impacto es devastador para los jóvenes, cuyas mentes están en pleno desarrollo. Durante la infancia y la adolescencia, el cerebro atraviesa etapas críticas de plasticidad neuronal, en las que se establecen conexiones fundamentales para la inteligencia, el aprendizaje y la creatividad. Al exponer a estas mentes en formación a horas interminables de contenido vacío y sobreestimulante, estamos pavimentando sus principales rutas mentales con adoquines rotos, bloqueando su capacidad de construir pensamientos complejos y reflexivos.

Lo más preocupante es que estas

generaciones tendrán que enfrentarse a un mundo en el que la competencia no será entre humanos, sino entre humanos y máquinas cada vez más inteligentes

Lo más preocupante es que estas generaciones tendrán que enfrentarse a un mundo en el que la competencia no será entre humanos, sino entre humanos y máquinas cada vez más inteligentes. Si mermamos su capacidad de pensamiento crítico, creatividad y resolución de problemas, les estaremos condenando a una desventaja brutal frente a la inteligencia artificial.

La metáfora es aterradora: estamos generando una discapacidad intelectual autoinfligida, incapacitándolos para desenvolverse en una sociedad que exigirá cada vez más habilidades cognitivas complejas.

Un daño sistémico y generacional

El *brain rot* no es solo un problema individual, es un síntoma de una sociedad que ha priorizado el entretenimiento vacío sobre la reflexión, el *clickbait* sobre el conocimiento, y la cantidad de información sobre su calidad. Hemos construido un ecosistema digital donde lo banal es accesible y omnipresente, mientras que lo profundo requiere esfuerzo y está cada vez más relegado.

Este fenómeno, aunque afecta a todas las generaciones, es particularmente cruel con los más jóvenes, quienes no solo están construyendo sus estructuras cognitivas, sino también su identidad y percepción del mundo. Al reemplazar el tiempo de lectura, juego creativo o aprendizaje estructurado con horas de contenido trivial, estamos reconfigurando sus mentes hacia la superficialidad.

La pregunta es ineludible: ¿qué humanidad estamos construyendo?

Las consecuencias reales para la sociedad

- Déficit de atención y pensamiento superficial: Los jóvenes criados en un entorno de estímulos constantes desarrollan una baja tolerancia al aburrimiento, un elemento esencial para la creatividad. Además, su capacidad de atención se reduce drásticamente, lo que les impide abordar problemas complejos o mantener conversaciones significativas.
- Empobrecimiento del lenguaje y la comunicación: El lenguaje, herramienta esencial para el pensamiento abstracto y la conexión humana, se simplifica y se vacía en las redes sociales. Esto limita la capacidad de los jóvenes para expresar ideas complejas y entablar relaciones profundas.
- Desventaja frente a la inteligencia artificial: En un mundo donde las máquinas están diseñadas para realizar tareas repetitivas y de procesamiento rápido, los humanos deberían destacarse en el pensamiento crítico, la creatividad y la empatía. Sin embargo, al debilitar estas habilidades, los jóvenes se posicionan como rivales cada vez más débiles frente a las máquinas.
- Crisis de identidad y autoestima: La constante exposición a vidas idealizadas y contenido superficial genera una crisis de identidad en los jóvenes, quienes no encuentran referentes auténticos ni espacios para construir su propio ser.

¿Qué podemos hacer?

Reconocer el problema es solo el primer paso. Frente a esta crisis, necesitamos una respuesta colectiva y estructural. Medidas como las adoptadas recientemente por el Senado australiano, que prohíben el acceso a redes sociales a menores de 16 años, son un comienzo, pero no bastan. Es imperativo repensar cómo educamos y protegemos a las nuevas generaciones frente a un ecosistema digital que parece diseñado para drenar su potencial.

Estamos generando una discapacidad intelectual autoinfligida

Desde el hogar y las instituciones educativas, debemos fomentar:

- La lectura y el aprendizaje profundo: Recuperar el placer por el conocimiento reflexivo y la capacidad de atención prolongada.
- La creatividad desconectada: Espacios donde los jóvenes puedan experimentar, crear y aburrirse, lejos de las pantallas.
- La alfabetización digital: Enseñar a consumir contenido de manera crítica y consciente.

Construir una sociedad con propósito

La autoconsciencia de las generaciones Z y Alfa, como destaca Casper Grathwohl, es un signo alentador. Reconocer el *brain rot* como un problema ya es un paso hacia el cambio. Sin embargo, no podemos cargar a los jóvenes con toda la responsabilidad de revertir una cultura que les hemos impuesto.

Si queremos evitar que este fenómeno se convierta en una pandemia cognitiva, debemos repensar profundamente los valores que priorizamos como sociedad. Es hora de apostar por un modelo donde el conocimiento, la reflexión y la creatividad vuelvan a ocupar el lugar que les corresponde.

Porque lo que está en juego no es solo el bienestar mental de una generación, es la humanidad misma.

Barquero, L. (2024): «¿Están podridos nuestros cerebros? La palabra del año para la Universidad de Oxford lo sugiere» en *El País*. Disponible en: <https://elpais.com/icon/actualidad/2024-12-13/estan-podridos-nuestros-cerebros-la-palabra-del-ano-para-la-universidad-de-oxford-indica-que-podrian.html>

Taylor, H. (2024): «'Brain rot': Oxford word of the year 2024 reflects 'trivial' use of social media» en *The Guardian*. Disponible en: <https://www.theguardian.com/media/2024/dec/02/brain-rot-oxford-word-of-the-year-2024>