

Los efectos en la salud del “cerebro roto”, el término del 2024 elegido por la Universidad de Oxford

La **Palabra del año 2024** es “**brain rot**”, que en español significa “[cerebro roto](#)”, según la votación organizada por la editorial de la **Universidad de Oxford**, en el **Reino Unido**.

Te puede interesar: Hallaron huellas que confirman que dos especies humanas coexistieron hace 1,5 millones de años
El **diccionario Oxford** define al término como “el [supuesto deterioro del estado mental](#) o intelectual de una persona, especialmente visto como resultado del consumo excesivo de material (ahora particularmente contenido online) considerado trivial o poco desafiante”.

La editorial organizó la votación e involucró a más de 37.000 personas. El término “cerebro roto” fue el favorito.

De acuerdo con **Casper Grathwohl**, presidente de Oxford Languages, “la palabra captura uno de los peligros percibidos de la vida virtual y cómo estamos utilizando nuestro tiempo libre. No es sorprendente que tantos votantes abrazaran el término al respaldarlo como nuestra elección de este año”.



El término «cerebro roto» expresa el potencial impacto de contenidos superficial en la mente a través del uso de pantallas / Freepik

También Grathwohl destacó cómo los jóvenes, principales creadores y consumidores del contenido digital que genera el “cerebro roto”, han adoptado el término con un matiz autocrítico.

Muestran una combinación de conciencia y humor que amplificó su uso global. Resalta la creciente influencia de las comunidades en línea en el modelado del lenguaje contemporáneo.

Cuándo se empezó a usar el término



El escritor, poeta y filósofo estadounidense Henry David Thoreau utilizó la expresión «brain rot» en el siglo XIX/Wikipedia Aunque “cerebro roto” ganó notoriedad recientemente, sus raíces se remontan al siglo XIX. El primer uso registrado del término aparece en 1854 en la obra **Walden** de **Henry David Thoreau**. Fue un ensayo en el que el autor reflexiona sobre la vida simple en contacto con la naturaleza.

Thoreau empleó la expresión para criticar la tendencia social a devaluar ideas profundas en favor de conceptos más simples: “Mientras Inglaterra se esfuerza por curar la podredumbre de las papas, ¿no se esforzará alguien en curar la podredumbre mental [brain rot], que prevalece mucho más ampliamente y con consecuencias más fatales?”, escribió.



Señalan que el término «cerebro roto» refleja un fenómeno cultural. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Si en aquella época Thoreau cuestionaba el abandono del pensamiento complejo, hoy “cerebro roto” se usa para señalar el impacto del contenido superficial en el entorno virtual.

El término aún no es utilizado en estudios científicos ni reconocido como un trastorno mental, pero sí hay **trabajos publicados que advierten impactos negativos por el uso excesivo de las pantallas** de celulares, tabletas electrónicas y computadoras.

Existen plataformas digitales como **TikTok**, que se asocian más con videos virales, memes de corta duración y otros materiales diseñados más para entretener que para estimular el pensamiento crítico.

Qué dice la ciencia sobre el “cerebro roto”



Un estudio en los Estados Unidos asoció el tiempo digital con síntomas de depresión y TDAH en adolescentes. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Aunque no mencionan la expresión explícitamente, hay evidencias que asocian el uso de las pantallas con cambios en la salud mental.

En octubre pasado, la revista [**BMC Public Health**](#), publicó un análisis prospectivo sobre el cerebro de los adolescentes y el tiempo que pasan frente a las pantallas. Fue dirigido por **Jason M. Nagata**, de la Universidad de California, San Francisco, Estados Unidos.

Identificaron una asociación entre un mayor tiempo frente a pantallas y síntomas según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales: síntomas depresivos, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), quejas físicas como dolor o malestar y trastorno oposicional desafiante.



Alteraciones en regiones cerebrales afectan la toma de decisiones emocional./Freepik

El tipo de uso de pantallas más vinculado a síntomas depresivos incluyó el uso de redes sociales, videojuegos, videos en streaming y mensajería. El equipo analizó datos de 9.538 adolescentes de 9-10 años (en línea base) con seguimiento durante dos años (2016-2020).

En abril pasado, investigadores del Instituto Universitario de Neurociencia y el Departamento de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología de la **Universidad de La Laguna**, en **España**, publicaron un estudio sobre la relación entre el uso de celulares e Internet y los efectos en el control cognitivo.



La cautela en el uso de tecnología es crucial para preservar el

desarrollo juvenil. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Como informó [Infobae](#), el estudio encontró que tanto la adicción a internet como la adicción a teléfonos inteligentes alteran el **control cognitivo** y afectan el sistema de recompensa en los cerebros de adolescentes y jóvenes adultos. Los principales efectos identificados en el trabajo publicado en la revista [Neuroscience & Biobehavioral Reviews](#) incluyen:

- **Alteraciones en el sistema de recompensa:** Se registraron disfunciones en regiones cerebrales como el estriado, la amígdala, la ínsula y la corteza cingulada anterior, que afectan la sensibilidad al placer y al castigo.
- **Deterioro del control ejecutivo:** Cambios en áreas relacionadas con funciones ejecutivas como la corteza prefrontal dorsolateral, el lóbulo parietal y otras regiones prefrontales, lo que reduce la capacidad de tomar decisiones y controlar impulsos.
- **Conectividad funcional anormal:** Se identificaron patrones alterados de conectividad entre regiones implicadas en la regulación emocional, el control de impulsos y la toma de decisiones.



Investigación en España vincula la adicción digital a deterioro del control cognitivo. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Para llegar a esos resultados, se hizo una **revisión sistemática** de investigaciones publicadas entre 2013 y 2023 que utilizaron imágenes de resonancia magnética funcional. “El deterioro del control ejecutivo en adolescentes y jóvenes adultos puede predisponerlos a tomar decisiones impulsivas, afectando su desarrollo psicológico y social”, mencionaron.

También señalaron: “Es crucial implementar programas educativos que fomenten un uso más saludable de la tecnología para mitigar

estas alteraciones cognitivas y emocionales”.

Con información de Infobae