

El Brainrot en la era digital y sus posibles consecuencias. Una aproximación documental exploratoria

Renata Fabiola Jimenez Galán

rfjimenezg@uaemex.mx

Alma Rosa Lara Contreras

arlaracc@uaemex.mx

María Susana Antúnez Rangel

mantunezr368@profesor.uaemex.mx

Camerino Juárez Toledo

cjuarezto@uaemex.mx

Universidad Autónoma del Estado de México

Recepción: 09 de junio de 2025

Aceptación: 27 de junio de 2025

Publicación: 15 de julio de 2025

Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo Reflexionar sobre el fenómeno de Brainrot en la era digital, para develar sus posibles consecuencias y proponer estrategias para promover un enfoque equilibrado del uso de la tecnología. El término Brainrot se traduce en deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de material trivial o poco estimulante.

Esta investigación fue de naturaleza documental y exploratoria, en la que se analizaron las causas y los efectos de esta práctica común en muchas de las personas que centran su atención y sentidos en el uso excesivo de las redes sociales, videojuegos y otras plataformas tecnológicas (especialmente los jóvenes); abordándose los factores psicológicos y comportamientos digitales que lo distinguen, así como en los impactos cognitivos resultantes del consumo excesivo de contenido digital de baja calidad.

Los resultados revelan que el Brainrot tiene un impacto negativo en la salud mental y el desarrollo cognitivo, al inducir debilidad cerebral que genera desensibilización emocional y sobrecarga cognitiva (imágenes, sonido, movimientos y palabras), provocando un sistema del pensamiento obsoleto, negativo y frustrante acompañado de comportamientos disfuncionales como el doomscrolling y el zombie scrolling relacionados con la depresión, angustia, ansiedad y estrés.

Dada la creciente prevalencia de la participación digital, se plantea la necesidad de explorar una variedad de estrategias, incluido el uso consciente y crítico de la tecnología, para apoyar la salud cognitiva y el bienestar emocional como el control del tiempo frente a la

pantalla, la selección de contenidos digitales y la realización de actividades no digitales, así como promover un enfoque equilibrado del uso de la tecnología que fomente la resiliencia cognitiva de niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Palabras Clave: Brainrot, era digital, deterioro cognitivo, adicción digital

Brain rot in the digital age and its possible consequences: An exploratory documentary approach

Abstract:

The aim of this article is to reflect on the phenomenon of Brainrot in the digital age, to uncover its possible consequences and propose strategies to promote a balanced approach to technology use. The term *Brainrot* refers to the deterioration of a person's mental or intellectual state as a result of excessive consumption of trivial or unstimulating content.

This research is documentary and exploratory in nature. It analyzes the causes and effects of this common practice among many people—especially young individuals—who excessively focus their attention and senses on social media, video games, and other technological platforms. The study addresses the psychological factors and digital behaviors that characterize Brainrot, as well as the cognitive impacts resulting from the excessive consumption of low-quality digital content.

The findings reveal that Brainrot negatively impacts mental health and cognitive development, inducing brain weakness that leads to emotional desensitization and cognitive overload (images, sounds, movements, and words). This results in an outdated, negative, and frustrating thought system, accompanied by dysfunctional behaviors such as *doomscrolling* and *zombie scrolling*, which are linked to depression, distress, anxiety, and stress.

Given the growing prevalence of digital engagement, the study highlights the need to explore a variety of strategies, including conscious and critical technology use, to support cognitive health and emotional well-being. These strategies include screen time control, the selection of digital content, participation in non-digital activities, and the promotion of a balanced approach to technology use that fosters cognitive resilience in children, adolescents, and young adults.

Key words: Brainrot, era digital, deterioro cognitivo, adicción digital

Introducción

En la sociedad contemporánea la tecnología ha desarrollado infinidad de aplicaciones y funciones con el propósito de monitorear las vidas de las personas para controlar la

información comparten y reciben; tal es el caso de Google Earth, Maps, Facebook, la geolocalización, Alexa de Amazon (bocina "inteligente"), cuyas capacidades de escucha plantean serias preocupaciones sobre la privacidad que finalmente se convierten en tecnologías para alimentar la Inteligencia Artificial (Day, Turner, & Dorzdiak, 2019, citados en Téllez, et. al., 2024).

La creciente integración de la tecnología, internet, dispositivos inteligentes y pantallas en la vida cotidiana ha llevado a su consideración como un órgano esencial, particularmente en aplicaciones de entretenimiento y comunicación. A manera de ejemplo: Tik Tok es una de las aplicaciones de videos cortos más populares y se ha convertido en una parte significativa de la rutina diaria en los adolescentes y adultos jóvenes en mundo (Ingham, 2021). Así lo muestran las estadísticas de usuarios, estimados para 2025 en 1,049 millones de personas (Statista, 2024).

Por lo anterior, resulta esencial considerar los posibles efectos secundarios de estas plataformas. El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes puede manifestarse en varios ámbitos, como en la salud mental (elevados niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima); en los procesos cognitivos (afectando la capacidad de atención y concentración, así como el rendimiento académico, debido a la distracción constante y la fragmentación de la atención (Cortés, 2019, citado en Tut, 2024).

Otro fenómeno social relacionado con las redes digitales que ha recibido atención recientemente es el *Fear of Missing Out* (FOMO) o Miedo a perderse experiencias, que alude a la sensación de inquietud más o menos intensa, desencadenada por la preocupación de que los amigos u otras personas puedan presenciar experiencias gratificantes particulares de las cuales se está ausente; es el temor a “quedarse fuera”, “pensar constantemente que otros están haciendo algo más interesante y gratificante que nosotros y que nos estamos perdiendo algo. Se caracteriza por el deseo de permanecer socialmente conectado y podría manifestarse como una forma de ansiedad social” (Przybylski et al., 2013, citados en Varchetta, et. al., 2020, p.3).

En cuanto al Brainrot, el término ha ganado adeptos generacionales en la última década, especialmente dentro de la cultura de los memes y *stickers* en la Generación Alfa; sin embargo, resulta irónico englobar una variedad de fenómenos relacionados con la cultura,

idiosincrasia, ideología, aprendizaje, creencias y experiencias que aparecen en las plataformas digitales creando un consumo desmedido de los usuarios.

La naturaleza de los medios digitales induce bucles de retroalimentación adictiva impulsados por la dopamina que genera el cerebro y exagera efectos que dañan la atención, el desarrollo cognitivo, las habilidades, la concentración, el discernimiento y la memoria, entre otros. Por tanto, será muy importante desde ahora entender cómo funcionan los procesos cognitivos de aprendizaje y retención de información en estas nuevas generaciones.

Este fenómeno ha generado discusión, dudas y reflexiones, pues si bien la tecnología ofrece muchas ventajas y facilidades en todos los aspectos de la vida del ser humano, también puede generar grandes consecuencias de salud mental, física y emocional; la sobrecarga de información, luz, imágenes y sonidos crean adicción, dependencia y un agotamiento inconsciente que disminuye, afecta y dispersa la mente en distintas formas.

El brainrot en la era digital se refiere al uso excesivo de la tecnología, redes sociales y dispositivos digitales que afecta de forma negativa las capacidades cognitivas como: la memoria, la concentración, la observación y la atención. El término se refiere sobre todo a los contenidos de internet de poco valor y a los efectos que provoca pasar demasiado tiempo consumiéndolos (Roy, 2024).

Brainrot (debilidad cerebral), no es un término oficial en la historia de la medicina o la ciencia, más bien es una expresión informal coloquial en la cultura digital que ha ganado popularidad en diversas plataformas, donde los usuarios comparten un interés o fascinación por ciertos temas en común (como obsesiones compartidas); podría decirse que es una especie de "debilidad" mental que los atrapa, los programa y los mantiene hipnotizados por largos períodos de tiempo; la noción de brainrot refleja esa sensación de que algo consume la mente de manera divertida sin darte cuenta o incluso en ocasiones llega a ser abrumadora, con aparentes tintes amistosos y humorísticos.

Sin darse cuenta se va conformando una sensación de apego y obsesión en determinadas redes sociales de forma reiterativa relacionados con contenidos como música, memes,

Volumen: 5 **Número: 1** **Periodo: julio 2025 – diciembre 2025** **ISSN: 2954-4564**
videojuegos, cápsulas informativas, culturales, religiosas, políticas, económicas, científicas, sociales entre otros.

En virtud de lo anterior y de la novedad de este fenómeno, el presente trabajo se propuso como objetivo: Reflexionar sobre el fenómeno de Brainrot en la era digital, para develar sus posibles consecuencias y proponer estrategias para promover un enfoque equilibrado del uso de la tecnología.

Desarrollo

En 2024, el término de Brainrot fue elegido la palabra del año por Oxford University, para expresar la preocupación por el impacto del consumo excesivo de contenido en línea de baja calidad, especialmente en redes sociales. El uso de esta expresión aumentó un 230 % entre 2023 y 2024 para describir tanto la causa como el efecto del consumo de contenido de baja calidad y poco valor que se encuentra en las redes sociales e Internet, así como su impacto negativo en la sociedad. Aunque también el vocablo se ha usado de forma más específica en referencia a la cultura en línea, empleado a menudo con humor o autocrítica por las comunidades en línea, se asociándose fuertemente con ciertos tipos de contenido como: sin sentido, vergonzoso o extraño (Oxford University Press, 2024).

Los factores susceptibles de conducir al deterioro cognitivo a partir del excesivo consumo de estos contenidos se expresan en los siguientes comportamientos: Pasar horas frente a la pantalla, ansiedad cuando se está lejos de los dispositivos móviles y escasa o nula capacidad para prestar la atención adecuada a diversas actividades. Satıcı, et. al. (2023) sugirieron que brainrot no es una condición médica formalmente reconocida; sin embargo, es muy real, particularmente entre las generaciones Z Post-Millennial (nacidos entre 1995 y 2009) y entre la Generación Alfa (nacidos después de 2010), que están haciendo doomscrolling¹ y navegando por un mundo cada vez más conectado y centrado en la pantalla.

¹ Definido por la continua lectura de noticias negativas en Internet, es decir, la práctica de sumergirse en informaciones deprimentes o desalentadoras a través de la navegación en la red. La acuñación de **doomscrolling** y **doomsurfing** combina aspectos de oscuridad y fatalidad con el acto de desplazarse por la red, destacando el papel predominante de los dispositivos móviles en esta actividad (Durán, 2024).

Los análisis transversales de estos estudios sugieren que el Doomscrolling o Joyscrolling - definidos como el consumo excesivo de noticias negativas a través de plataformas digitales- puede ser un precursor de problemas relacionados con el bienestar emocional y psicológico. Se ha comprobado que este hábito incrementa la sensación de desasosiego y disminuye la percepción de bienestar en los individuos.

Esta investigación apunta a la necesidad de realizar estudios longitudinales y experimentales futuros para comprender a fondo cómo afecta este comportamiento a largo plazo en la salud mental de las personas de cualquier edad; indudablemente nos encontramos en una época de incertidumbre con respecto a la búsqueda de información negativa que recibimos a diario por distintas plataformas digitales que son muy conscientes de lo que más cautiva a los usuarios, mediante el uso de sistemas algorítmicos programados y conducidos, por el tipo de contenidos que atrapan de forma inconsciente (Nguyen, 2020).

Por lo tanto, ya sea que la motivación para el doomscrolling sea la búsqueda de información negativa o factores individuales como la pérdida de autocontrol o los sistemas algorítmicos que ofrecen interminables fuentes de noticias o brotes y crisis, en última instancia conducirá a un comportamiento de desplazamiento compulsivo (Sharma, et al, 2022).

Dado que el doomscrolling tiene una naturaleza compulsiva con un desplazamiento constante en busca de noticias deprimentes y negativas en las redes sociales, sería importante considerar hasta qué punto los rasgos de la personalidad como parte de un sistema de autorregulación están conectados con el comportamiento de este fenómeno. Sin embargo, la literatura cualitativa emergente ha destacado que los resultados cognitivos del uso de internet dependen tanto del contexto específico como del individuo (Firth; et al., 2024).

No obstante, en general, el exceso de información sobre una situación negativa puede tener efectos psicológicos adversos. Graham Davey (citado en García-Bullé, 2020) sostiene que la forma en que la información es presentada y cómo acceden a ella los usuarios, ha cambiado significativamente en los últimos 15 años, teniendo un efecto de detrimento en la salud mental de todas las personas. De acuerdo con las investigaciones de este autor, la exposición constante a este tipo de noticias puede ser una experiencia intensa y causar

síntomas como estrés, problemas para dormir, humor voluble, comportamiento agresivo, depresión o hasta estrés post-traumático.

Otro fenómeno similar al doom-scrolling es el zombie-scrolling que refiere al desplazamiento zombie, donde no se cuestiona ninguna información o noticia que llegue al receptor, este solo se limita desde las primeras horas de la mañana a verlas y/o escucharlas, y durante todo el día hasta antes de dormir, se centra en ver todo tipo de noticieros, informes y casos en todos los contextos que entran y salen de las redes, distrayendo con su mezcla embriagadora de desastres, revelaciones y conmoción, es decir la persona se unifica a una gran parte colectiva inconsciente que se encuentra bajo la misma premisa.

Los signos de desplazamiento zombi incluyen la incapacidad de estar lejos de su teléfono e incluso ignorar la higiene personal debido al uso excesivo de la tecnología, lo que puede afectar la salud de forma inconsciente, sin que la persona se dé cuenta.

El entretenimiento genera una gratificación instantánea a través de distintas plataformas digitales como TikTok, anima a los usuarios a buscar contenidos cada vez más estimulantes para lograr el mismo nivel de satisfacción; por ejemplo, el algoritmo detrás de la página fomenta un bucle interminable de consumo que puede promover la desensibilización y acortar la capacidad de atención (Simpson, 2021).

Por otra parte, la sobre estimulación de dichas páginas/plataformas digitales hace que, en última instancia, la persona luche con la capacidad de consumir contenido más largo y sin cortes y agote aún más la participación significativa en las experiencias de la vida real (Coleman, 2020).

Estas consecuencias de la adicción digital han sido aún más visibles en las generaciones en crecimiento que han disfrutado de la tecnología como fuente de entretenimiento más que de aprendizaje; inevitablemente el tiempo excesivo frente a la pantalla da lugar a problemas mentales como: retraimiento social, percepciones distorsionadas de la realidad y aumento de los niveles de ansiedad y depresión que a su vez se asocian con baja autoestima, aprendizaje lento, retraído y deteriorado, problemas de atención, concentración y memoria, generando deterioro cognitivo prematuro (Neophytou, 2019; Manwell, 2022).

Se han investigado el deterioro cognitivo y el envejecimiento cerebral prematuro que genera el exceso inmensurable del uso de las redes o de cualquier dispositivo digital, desafortunadamente no se han explorado estrategias efectivas para contrarrestar la pudrición cerebral que genera. En los adolescentes y adultos jóvenes y se han encontrado algunas características del brainrot (Zheng, 2024):

➤ **Hiperfijación/Neurodivergente**

Muchas personas (especialmente con TDAH o autismo) tienden a tener *hiperfijaciones*, y el “brainrot” puede ser una forma de expresar eso de manera divertida o exagerada.

➤ **Escapismo/digital**

El brainrot también se relaciona con el escapismo: cuando la vida real abruma, refugiarse en un fondo o mundo ficticio puede ser una forma de evasión emocional.

➤ **Algoritmos/sobreexposición**

Las redes sociales como TikTok, Twitter (X), y YouTube bombardean con el mismo contenido una y otra vez, lo que crea una *cámara de eco* que alimenta el brainrot.

➤ **Conexión/emocional**

A veces, una historia o personaje resuena a un nivel tan profundo que se queda gravado en la mente.

En esencia, la podredumbre cerebral es un estado de preocupación social, sin dejar de lado que las plataformas digitales también generan contenidos sumamente positivos, relevantes y atractivos para los usuarios y pueden tener usos beneficiosos en el ámbito personal, profesional y educativo.

Consecuencias del Brainrot

Entre las consecuencias del brainrot se han documentado las siguientes:

1.-Disminución de la capacidad de atención y concentración:

El consumo de contenido corto, rápido y superficial puede reducir la capacidad de concentrarse en tareas que requieren atención prolongada, como leer un libro o trabajar en un proyecto complejo.

2.-Pérdida de memoria:

El brainrot puede dificultar la capacidad de recordar información, fechas, nombres o eventos, debido a la sobrecarga de información y la falta de procesamiento profundo.

3.-Fatiga mental:

El exceso de información y la necesidad de estar permanentemente conectado pueden generar fatiga mental y una sensación de agotamiento.

4.-Desensibilización emocional:

El consumo constante de contenido trivial y superficial puede desensibilizar a las personas a las emociones y a la realidad, haciendo que se sientan aburridos y desanimados.

5.-Problemas de salud mental:

El brainrot puede estar relacionado con problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social.

6.-Bajo desempeño y productividad:

La dificultad para concentrarse y la fatiga mental pueden afectar el desempeño en el trabajo, la escuela y otros ámbitos.

7.-Problemas en la vida social:

El brainrot puede hacer que las personas se sientan aisladas y sin ganas de interactuar con otros, ya que están más enfocadas en el mundo online.

Sobrecarga Cognitiva

En su análisis sobre el impacto cognitivo en la salud mental de los adolescentes y jóvenes adultos, la psiquiatra Marian Rojas Estapé (citada en Ríos, 2023), resalta que las plataformas ha sido diseñadas deliberadamente para ser adictivas, y aprovechan los mecanismos de recompensa del cerebro humano para mantener a los usuarios enganchados; la liberación de dopamina, neurotransmisor asociado al placer y la recompensa, cada vez que se recibe un "like" o se visualiza un video, refuerza este comportamiento adictivo y contribuye a una mayor dependencia de la aplicación.

La abrumadora cantidad de información que recibimos constantemente en nuestra vida cotidiana es otra razón por la que los jóvenes están experimentando podredumbre cerebral; para Cho (2023), internet es una fuente muy real de sobrecarga cognitiva en forma de noticias, entretenimiento y actualizaciones en las redes sociales (Firth, et al., 2024).

Los datos de las redes sociales y las actualizaciones de cursos en línea son fuentes adicionales que el cerebro está tratando desesperadamente de procesar, lo que provoca fatiga mental y una disminución de ciertas funciones cognitivas. Investigaciones anteriores han indicado que los períodos prolongados de participación digital, especialmente entre los adultos jóvenes, se asocian con una mayor dificultad para concentrarse y mantener la atención (Zhou, 2023). La carga cognitiva se puede clasificar en tres formas (Sweller, 2022):

1. **Intrínseca.** Refiere a la dificultad de procesar la información, que varía según la complejidad del material, esta carga es constante y no se ve afectada por condiciones externas.
2. **Superflua.** Es una cuestión de cómo se presenta la información y de la relativa facilidad o dificultad de procesarla.
3. **Pertinente.** Es el esfuerzo mental que implica la integración de nueva información en marcos de conocimiento preexistentes, llamados esquemas, lo que significa esfuerzo mental requerido para procesar nueva información y almacenarla en la memoria permanente y es vital en el aprendizaje y la comprensión a un nivel profundo.

Más allá de la podredumbre cerebral, la exposición abrumadora a los contenidos digitales, especialmente a través de las redes sociales y la multitarea, puede provocar una carga superflua, ya que la presentación de la información tiende a ser extremadamente dispersa y abrumadora (Mendez, 2024).

La carga cognitiva constante, unida a la disminución de la concentración y la claridad mental, pueden afectar aún más la capacidad del cerebro para manejar las cargas intrínsecas y pertinentes de manera efectiva, lo que resulta en fatiga mental y deterioro cognitivo, cuando se siente abrumado, la capacidad de procesar información de manera significativa y clara se ve obstaculizada, lo que puede provocar signos de deterioro cognitivo entre los adultos jóvenes.

Este tipo de comportamientos tiene consecuencias desafiantes y preocupantes, porque van más allá de la simple adicción; la sobreexposición a ver contenidos superficiales y altamente estimulantes afectan de manera negativa la esfera cognitiva y las emociones de los adolescentes y jóvenes adultos, cuando no piensan de forma coherente, no reflexionan sobre temas complejos, no desarrollan una verdadera identidad, son incongruentes en su sentir, pensar, actuar y hablar, buscan todo el tiempo el reconocimiento y una validación social a través de las interacciones en las plataformas tecnológicas que buscan mantenerlos alejados, sin conexión social, sin autoestima, con ansiedad y estrés (Ríos, 2023).

La podredumbre cerebral se asocia cada vez más con una variedad de comportamientos digitales específicos, muchos de los cuales se han vuelto comunes entre los adultos jóvenes en la era digital (Yousef, et. al., 2025). Estos comportamientos, como el doomscrolling, el zombie scrolling y la adicción a las redes sociales, están muy relacionados con todos los impactos cognitivos y emocionales negativos del exceso de tiempo frente a la pantalla (Langdon, et. al., citados en Yousef, 2025). Es muy importante entender cómo estos comportamientos digitales conducen al desarrollo de la podredumbre cerebral con fines de prevención e intervención (Hristidis, et. al., citados en Yousef, 2023) para explorar estas conexiones, realizamos un análisis de texto para identificar las relaciones entre los comportamientos digitales y el control y el deterioro cognitivos.

Por otro parte, los términos "desplazamiento social" y "zombi mediático" tienen menciones más incidentales, lo que indica su relevancia, pero de forma que se enfatiza de manera menos consistente en el discurso; en general esta reflexión constructiva muestra la compleja interacción de estos comportamientos digitales que se están presentando en la sociedad actual que apunta a que el exceso de información sobre medios de comunicación de diversa índole de baja calidad contribuye a la fatiga cognitiva y a la reducción de la habilidad y agudeza mental.

Brainrot y la cultura de los memes

Los estudios realizados hasta días actuales demuestran que el uso de los memes en Internet puede ser beneficioso para la formación en diseño; estas habilidades incluyen la edición y producción de imágenes, la creación de discursos visuales significativos tanto a nivel concreto como global, el dominio de software específico, así como el manejo de plataformas y aplicaciones intuitivas, las que puede contribuir a adquirir habilidades compartidas con otras áreas, como el lenguaje y la ortografía, el pensamiento crítico, la colaboración en red, la gestión de liderazgos y roles (Bartolomé et al., 2021).

Desde el punto de vista cultural los memes pueden convertirse en un caldo de cultivo para mantener a un cerebro débil; son diseñados para generar apego y adicción; además de ser pegadizos y fáciles de compartir, no se niega que son divertidos y pueden captarse rápidamente, son de naturaleza viral y a menudo conducen a una gran cantidad de contenido (variaciones, referencias y remezclas), que pueden dominar las conversaciones en línea convirtiéndose omnipresentes en los espacios digitales.

Los memes también son aprovechados para generar puntos de contacto generacionales y/o culturales, identificándolos como resonantes para determinados grupos de edad. La generación alfa está creciendo en una era de conectividad digital sin precedentes, y los memes son una forma de comunicación y expresión mental; su rápido consumo y creación puede conducir a una especie de descomposición cultural, en la que ciertas tendencias dominan sus interacciones sociales.

Finalmente, los memes han transformado la forma de comunicar, transmitir, informar y generar sentido de comunidad en la sociedad actual, su evolución rápida, su capacidad para transmitir información e influencia en la formación de identidades y comunidades en línea, y su impacto en la política y la cultura moderna son aspectos destacados que han despertado el interés de académicos e investigadores en diversas disciplinas.

La generación alfa y el compromiso digital

La generación alfa es la primera que creció completamente en la era digital, se caracteriza por su perfecta integración de la tecnología en su vida cotidiana; desde una edad temprana tienen acceso a teléfonos inteligentes, tabletas e Internet, lo que hace que la alfabetización digital sea una gran parte de su educación.

Este compromiso digital está constantemente expuesto a una avalancha de información, medios y contenidos; las plataformas de redes sociales como TikTok, Instagram y YouTube son fundamentales para su vida social y entretenimiento. Estas plataformas están optimizadas para captar la atención y fomentar la participación prolongada, a menudo a través de contenido impulsado por algoritmos que se adapta a sus preferencias e intereses específicos.

El concepto de brainrot es particularmente relevante para la generación alfa debido a esta exposición intensa y continua a los contenidos digitales, su naturaleza rápida y repetitiva de los ciclos de memes, los desafíos virales y los temas de tendencia pueden provocar una sensación de saturación mental.

Desde el surgimiento de las redes sociales, la manera en que las personas se relacionan, comunican y conectan, ha cambiado radicalmente. Estas plataformas han dado paso a nuevas dinámicas de interacción, generando tanto comunidades digitales como fenómenos de aislamiento social producto de la sobreexposición y otros factores relacionados.

TikTok, por ejemplo, comenzó como un espacio de entretenimiento caracterizado por tendencias de baile y el uso de plantillas de audio que permitían a cada usuario recrear los videos virales a su manera, pero la aceptación que esta plataforma ha tenido en los últimos años ha hecho que distintas clases de creadores se unan a la plataforma y, asimismo, otras redes populares, como YouTube e Instagram, han tratado de replicar su éxito, llevando a los videos cortos en formato vertical la popularización que tienen.

Este desarrollo ha configurado una dinámica en la que los usuarios se han adaptado al rápido estímulo de las redes sociales; las plataformas, a su vez, han promovido la búsqueda de contenidos cada vez más breves y estimulantes, como por ejemplo, TikTok, la plataforma que mejor ha sabido aprovechar estas dinámicas desde un comienzo, con contenidos de muy corta duración y un formato de video vertical; modelo que se traduce en estrategias dirigidas a captar y mantener el interés del usuario mediante algoritmos de recomendación y diseño de contenido corto, altamente estimulantes y personalizados.

Estudios recientes indican que el uso de Tik Tok entre la población joven del mundo creció un 27 % en 2022 (Asselin, citado en Klimenko, et. al. 2022), porque su contenido es mucho más creativo, cercano y viral que el de otras redes sociales. Las razones que explican estas preferencias de uso son el escapismo, el entretenimiento y la relajación, pues la aplicación aprovecha los macrodatos (big data) para generar un enganche mucho más efectivo con contenidos completamente personalizados (Liang, citado en Klimenko, et. al., 2022).

Estos datos no sólo redefinen cómo se consume contenido, sino que también afectan la manera en que los creadores de contenidos, medios tradicionales y marcas interactúan con sus audiencias, priorizando la retención sobre la profundidad.

Lo que estamos observando es que las plataformas se adaptan a lo que el usuario solicita, producto de la sobreestimulación constante; la rapidez con que los jóvenes se desplazan por Internet responde a una necesidad de acelerar el proceso de consumo y, asimismo, el aprendizaje (Epstein y Quartz, 2022).

En la historia de las redes sociales la pandemia de Covid-19 aceleró significativamente el flujo, sobre todo de los jóvenes, hacia estas redes y plataformas digitales, con el fin de “compartir información, expresar sus ansiedades y esperar el momento oportuno durante la cuarentena” (Molla, 2020).

Posteriormente surgió, como se ha señalado, el término brain rot o “cerebro frito”, considerado la palabra del año 2024 según el Oxford English Dictionary; el término refleja los efectos cognitivos y conductuales del consumo desmedido de contenido en redes sociales, como la pérdida de concentración y la dificultad para procesar información en profundidad.

Las afecciones de los usuarios recurrentes de TikTok han sido investigadas por los autores Yao Qin, Bahiyah Omar y Alessandro Musseti (2022), quienes determinaron que uno de los factores más influyentes es lo que llamaron como TikTok Addiction Behavior; de esta forma detallaron que para los usuarios adolescentes es difícil abandonar la actividad online cuando se están entreteniendo lo que significa la representación de una profunda inmersión de un usuario con conductas adictivas.

La libertad que otorga la plataforma permite que el contenido varíe desde lo más banal hasta lo más cercano a un espacio informativo relevante y esto ha generado que las redes sociales sean cada vez más utilizadas y validadas socialmente, tanto como entretenimiento y como medios de información (Colemn, 2020).

La relevancia de este tema recae en la transformación digital que los medios de comunicación han tenido que sobrellevar para adaptarse a los nuevos formatos de consumo, como son los videos cortos en redes sociales así lo muestra Apablaza-Campos et al. (2024) en su estudio Las experiencias de Meganoticias en Tiktok e Instagram Reels, donde se puede observar una presencia altísima de backstages televisivos en su cuenta de Tiktok durante mayo y junio de 2022, a diferencia de su contraparte en Instagram Reels, donde la publicación no fue tan frecuente como en la plataforma de origen chino.

A través de la revisión de medios, se logró corroborar que existe una percepción general de correlación entre la pérdida de concentración y un uso intenso de Tiktok. La Revista Paula en su apartado de Vida Sana y Salud Mental, el neurólogo Rojas realizó una investigación donde afirma que los videos y la intensa estimulación visual de las redes “genera una atención fragmentada y dificultades para retener información de manera prolongada”, lo que se traduce en una fatiga cognitiva, “afectando la plasticidad cerebral y, en última instancia, la capacidad de concentración a largo plazo”, evidenciando cómo el consumo de Tiktok, a pesar de ser entretenido, puede ser un perjuicio para los usuarios (Fernández, 2022).

Según un artículo de Business Insider International (2021), el algoritmo de detección de contenido de Tik Tok se desarrolla específicamente para adaptarse a los intereses de los usuarios y se perfecciona constantemente para mantenerlos en la plataforma el mayor tiempo posible esto; nos conduce a cuestionar el inveteres desmedido que muestran estas plataformas para mantenerlos el mayor tiempo pegados al móvil que existe realmente detrás de toda esta inteligencia artificial.

Conclusiones

La “podredumbre cerebral” es un fenómeno creciente entre los adolescentes y adultos jóvenes que viven en el mundo actual altamente tecnologizado. El brainbrot se caracteriza

por una niebla mental y disminución de la concentración, exacerbada por el tiempo excesivo frente a la pantalla o la sobreexposición a contenido frívolo en línea.

Los comportamientos a los que se atribuye la debilidad cerebral, como es el doomscrolling y/o zombie scrolling, tienen profundas ramificaciones en términos de salud mental, bienestar emocional y concepción de sí mismos. Este tipo de comportamientos hacen que los adolescentes y adultos jóvenes sean cada vez más vulnerables a los efectos paralizantes de la sobreestimulación digital, y los bucles de retroalimentación impulsados por la dopamina asociados con el uso de las redes sociales amplifican la sobrecarga cognitiva y el agotamiento emocional.

Las diversas investigaciones subrayan las consecuencias dañinas o perjudiciales que estos patrones de comportamiento tienen en las habilidades del funcionamiento ejecutivo, la atención, el desarrollo cognitivo, las habilidades emocionales, la concentración, el discernimiento y la memoria, entre otros.

A medida que la sociedad siga evolucionando en su relación con la tecnología, será cada vez más importante dar prioridad al consumo equilibrado de medios de comunicación y a la alfabetización en Internet.

El uso de los medios digitales que pueden mejorar las habilidades cognitivas, emocionales y físicas radica en el tipo de contenido que una persona consulta, sus efectos pueden ser positivos y/o negativos en función del uso excesivo del tipo de plataforma que es consultada por el usuario.

Las investigaciones futuras deben dirigirse a intervenciones efectivas que ayuden a los adolescentes y adultos jóvenes a formar hábitos más saludables en su interacción con las tecnologías digitales (Yousef, et. al., 2025).

La sociedad debe crear una conciencia del uso de las plataformas necesarias para navegar por el mundo digital de forma equilibrada, con el objetivo de proteger las funciones físicas y emocionales para adquirir una resiliencia cognitiva. En el ámbito escolar, es necesario implementar estrategias para favorecer el pensamiento crítico digital.

El fenómeno del Brainrot es un reflejo de los desafíos de la era digital y del impacto que el consumo desmedido de tecnología tiene en los procesos psicológicos del ser humano; no obstante, las plataformas sociales tienen también elementos muy positivos, siempre y cuando se utilicen con conciencia, moderación y equilibrio para proteger la salud mental y emocional.

Referencias Bibliográficas:

- Apablaza-Campos, A., Alonso-López, N., & Forteza-Martínez, A. (2024). *Short Video Journalism (SVJ): Las experiencias de Meganoticias en Tiktok e Instagram Reels*. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra. DigiDoc Research Group. (Serie Editorial DigiDoc. DigiDoc Reports). <https://repositori.upf.edu/items/de72e2b4-84d6-470a-8147-30f0c4ead7bd>
- Bartolomé-Llorente, D., Grob, M., Marmolejo-Cueva, M. C. y Rey-Somoza, N. (2021). El meme de internet como herramienta educativa innovadora en diseño. *Actas de diseño*, Vol. 34, pp. 188-195. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/actas/article/view/4473/6203>
- Cho, G., Betensky R.A., y Chang, V.W. (2023). El uso de Internet y el riesgo prospectivo de demencia: un estudio de cohorte basado en la población. *J. Am. Geriatr. Soc.* 71 (8), 2419–2429. doi: 10.1111/jgs.18394. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37132331/>
- Coleman, R. (2020). Crear, gestionar y experimentar 'el ahora': los medios digitales y la compresión y el ritmo del 'tiempo real'. *Nuevos Medios Soc.*, 22.
- Day, M., Turner, G., & Dorzdiak, N. (10 de abril de 2019). Amazon Workers Are Listening to What You Tell. *Bloomberg*. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2019-04-10/is-anyone-listening-to-you-on- alexa a-global-team-reviews-audio>
- Durán, D. (2024). Éste es el significado del doomscrolling, una conducta común con graves daños para la salud mental. *Infobae*. <https://www.infobae.com/mexico/2024/05/08/que-es-el-doomscrolling-una-conducta-comun-con-graves-danos-para-la-salud-mental/>
- Epstein, A. (2022, 21 julio). For the first time, Netflix name-checked Tiktok as a major competitor. *Quartz*. <https://qz.com/1881983/netflix-says-tiktok-is-now-a-major-competitor>
- Firth J., Torous J., López-Gil J.F., Linardon J., Milton A., Lambert J., Smith L., Jarić I., Fabian H., Vancampfort D., et al. (2024). De los "cerebros en línea" a las "vidas en línea":

- Comprender los impactos individualizados del uso de Internet en las dimensiones psicológicas, cognitivas y sociales. *Psiquiatría Mundial*, 23, 176–190. DOI: 10.1002/WPS.21188
- Firth, J.; Toroso, J.; Stubbs, B.; Firth, J.A.; Steiner, G.Z.; Smith, L.; Álvarez-Jiménez, M.; Gleeson, J.; Vancampfort, D.; Armitage, C.J.; et al. (2019). El "cerebro en línea": cómo Internet puede estar cambiando nuestra cognición. *Psiquiatría Mundial*, 18, 119–129. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- García-Bullé, S. (2020). Doomscrolling: Una amenaza para la salud mental - Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación. Tecnológico de Monterrey, *Instituto para el futuro de la Educación*. <https://observatorio.tec.mx/doomscrolling/>
- George, A.S.; Jorge, A.H.; Baskar, T.; Shahul, A. (2023). Las pantallas roban tiempo: cómo el uso excesivo de las pantallas afecta la vida de los jóvenes. *Partn. Univers. Innov. Res. Publ.*, 1, 157–177. <https://zenodo.org/records/10250536>
- Klimenko, O. y Herrera, D. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16 (29), 1-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8900002>
- León, N. (2022). TikTok y la salud mental de los jóvenes. Tesis de Grado, Universidad Autónoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2022/266550/TFG_Leon_Fernandez_Natalia.pdf
- Manwell, L.A.; Tadros, M.; Ciccarelli, T.M.; Eikelboom, R. (2022). Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. *J Integr Neurosci*, 21, 28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35164464/>
- Méndez M.L., Padrón I., Fumero A., Marrero R.J. (2024). Efectos de la adicción a Internet y teléfonos inteligentes en el control cognitivo en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática de estudios de resonancia magnética funcional. *Neurosci. Biocomportarse. Rev.*, 159:105572. doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105572
- Molla, R. (2020, 12 marzo). How coronavirus took over social media. Vox. <https://www.vox.com/recode/2020/3/12/21175570/coronavirus-covid-19-social-media-twitter>
- Neophytou, E.; Manwell, L.A.; Eikelboom, R. (2019). Efectos del tiempo excesivo frente a la pantalla en el neurodesarrollo, el aprendizaje, la memoria, la salud mental y la neurodegeneración: una revisión exploratoria. *Int. J. Ment. Adicto a la salud*, 19, 724–744.

Diversidad Académica

- Volumen: 5** **Número: 1** **Periodo: julio 2025 – diciembre 2025** **ISSN: 2954-4564**
- Orlowski, J. (Dirección). (2021). "El dilema de las redes sociales" [Película]. USA
- Oxford University Press (2024). Brain Rot nombrada palabra del año de Oxford 2024.
<https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app Tiktok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.932805/full>
- Fernández, F. J., & Núñez-Mussa, E. (2024). Reuters Institute Digital News Report 2024. Chile. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/es/digital-news-report/2024/chile>
- Ríos, J. (22 de julio de 2023). Cómo TikTok está afectando el cerebro de adultos y niños. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tecno/2023/07/22/como-tiktok-esta-afectando-el-cerebro-de-adultos-y-ninos/>
- Rojas, T., & Errázuriz, I. (2024, 14 febrero). ¿Cómo TikTok nos afecta en la concentración? *La Tercera*. <https://www.latercera.com/paula/como-tik-tok-nos-afecta-en-la-concentracion/>
- Satici, S.A., Gocet, E., Deniz, M.E., Satici, B. (2023). Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 833–847.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Simon, H. A., Deutsch, K. W., Shubik, M., & Daddario, E. Q. (1971). Designing organizations for an information-rich world. In M. Greenberger (Ed.), *Computers, communications, and the public interest*. The Johns Hopkins Press.
- Statista (2024). TikTok - Datos estadísticos. <https://es.statista.com/temas/7541/tiktok/>
- Statista (2025). Redes sociales con el mayor porcentaje de usuarios en México en 2024.
<https://es.statista.com/estadisticas/1035031/mexico-porcentaje-de-usuarios-por-red-social/>
- Sweller J. (2022). El papel de la psicología evolutiva en nuestra comprensión de la cognición humana: Consecuencias para la teoría de la carga cognitiva y los procedimientos instruccionales. *Educ. Psychol. Rev.*, 34, 2229–2241. doi: 10.1007/s10648-021-09647-0
- Sweller J. (2011). Teoría de la carga cognitiva. En J. Sweller. *Psicología del aprendizaje y la motivación*; pp. 37-76. Volumen 55. Prensa Académica.
- Téllez, Á., Mendoza, N. E., & Herrera, L. (2024). Percepción de los adolescentes respecto de los usos y aplicaciones del TikTok en México. *LATAM Revista Latinoamericana*

Diversidad Académica

Volumen: 5 Número: 1 Periodo: julio 2025 – diciembre 2025 ISSN: 2954-4564
de Ciencias Sociales y Humanidades 5 (2), 912 – 931.

<https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1924>

Varchetta, M., Fraschetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14 (1), e1087. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Yousef A.M.F., Alshamy, A., Tlili, A., Metwally, AHS. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sci.* 2025 Mar 7;15 (3), 283. doi: 10.3390/brainsci15030283.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11939997/#B36-brainsci-15-00283>

Zhou M., Ding X. (2023). Internet use, depression, and cognitive outcomes among Chinese adolescents. *J. Psicol. Comunitaria*, 51, 768–787. doi: 10.1002/jcop.22779.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.22779>