

## Podredumbre cerebral

Señora Directora:

Hasta cuatro horas al día pueden pasar conectados a internet los niños, niñas y adolescentes durante las vacaciones de verano, según las estimaciones de un estudio de Critería y ClaroVTR. Y aunque un 82% de los padres consideramos que este tiempo es excesivo, un 66% reconocemos que nosotros mismos pasamos demasiado tiempo conectados.

La tecnología tiene muchos beneficios, pero también un aspecto negativo que quedó en evidencia cuando el diccionario Oxford eligió el concepto brain rot como la palabra del 2024, aludiendo a la “podredumbre cerebral” presente en la sociedad como resultado del consu-

mo excesivo de contenidos online de baja calidad, triviales o poco desafiantes para el razonamiento.

Este es un problema que afecta por igual a niños y adultos y del que debemos hacernos cargo. Contamos con una poderosa herramienta para combatir esta “podredumbre cerebral” gracias a los panoramas relacionados con el arte y la cultura. Participar en talleres artísticos, escuchar música, jugar juegos de mesa, asistir a obras de teatro o visitar museos son actividades que no sólo estimulan la creatividad y el pensamiento crítico, sino que también fomentan la conexión social y emocional. Estas experiencias permiten a los más pequeños descubrir nuevas formas de expresión, interactuar de manera significativa y desconectarse del ruido digital. Para los adultos, es una oportunidad de reconectar con la curiosidad, explorar intereses personales y crear hábitos más equilibrados en el uso de la tecnología. Apostar por estas actividades es mucho más que un respiro necesario; es una inversión en el desarrollo integral y el bienestar de todas las personas.

*Alejandra Valdés*

*Corporación Lo Barnechea*