

# Qué es el "cerebro roto", la nueva adicción que genera internet

» El término "brainrot" se refiere a los efectos que provoca pasar demasiado tiempo consumiendo contenidos online de poco valor.

Si tú o alguien a quien quieres habla casi exclusivamente con referencias de internet "tiene energía de novio golden retriever" o "enséñame, Rachel" ("Show it to me, Rachel"), puedes estar sufriendo una afección conocida como "brainrot". Es decir, "cerebro podrido" en español.

El término se refiere sobre todo a los contenidos de internet de poco valor y a los efectos que provoca pasar demasiado tiempo consumiéndolos. Ejemplo: "He estado viendo tantos videos en TikTok que ya sufro de 'brainrot'".

El debate en internet sobre el "brainrot" se ha extendido tanto que algunos usuarios de las redes sociales han empezado a crear parodias de personas que parecen encarnar la afección.

Varios videos de la usuaria de TikTok Heidi Becker la muestran mirando a la cámara mientras utiliza una referencia de internet tras otra en un abrir y cerrar de ojos.

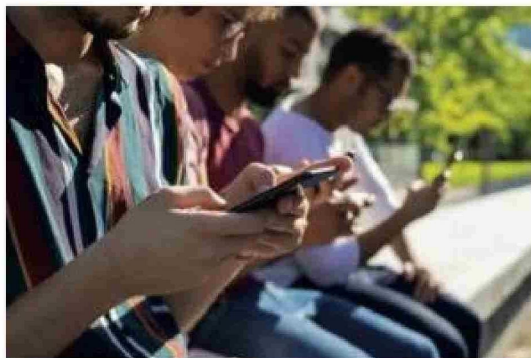
"¡Hola, ay Dios, si te queda el saco pónelo, al rey lo que es del rey!" (Hihi, oh my god, the fit is fitting, pop off king!), dice al principio de un video reciente que tiene más de 220.000 me gusta.

Otras frases de su soliloquio son: "tiene energía de golden retriever", una expresión del argot que describe a alguien que da la impresión de ser simpático, bobalicon o inofensivo, y "me gusta mucho dar paseos de chica sensual (#hotgirlwalking) y me gustan mucho las cenas de chicas", referencias a actividades cotidianas a las que TikTok ha dado género y un nuevo nombre.

Acusar a alguien de tener "brainrot" no es un cumplido. Pero algunas personas muestran un cierto orgullo al admitirlo. Un reciente cuestionario de BuzzFeed en el que se retaba a los lectores sobre curiosidades oscuras de internet se titulaba: "Si apruebas este cuestionario sobre el 'brainrot', tu cerebro está cocido al mil por ciento".

"Una de las maneras más fáciles de saber si el cerebro de alguien ha sido destruido por las redes sociales es notar con qué frecuencia esa persona hace referencia a la jerga de internet", publicó hace poco el influente Joel Cave en un tiktok. "El hecho de que el internet pueda infiltrarse tanto en nuestro cerebro que la gente ni siquiera tenga control sobre lo que dice -sólo tienen que hablar de cualquier meme que hayan visto mucho- me parece una locura".

Algunas cuentas de redes sociales se dedican a crear "conteni-



Miles de jóvenes sufren "brainrot" por su dependencia a los contenidos digitales.

do sobre brainrot", que se ha convertido en un propio subgénero de entretenimiento. El usuario de TikTok Fort History toma fragmentos de películas y programas de televisión y los dobla con la jerga más reciente de internet.

"Oye, Rizzler, hoy estamos solos tú y yo", parece decirle Phil, de la serie Familia Moderna, a su hijo Luke en un video.

"Muy bien, ahora mismo bajo (All right I'll edge right down)", responde Luke.

Taylor Lorenz, autora de Extremely Online: The Untold Story of Fame, Influence, and Power on the Internet, dijo que consideraba "brainrot" (cerebro podrido) como un sinónimo de la frase en inglés "broken brain" (cerebro descompuesto). Ambos términos de internet se aplican a quienes han sido tan torcidos por lo que ven en línea "que han perdido la capacidad de funcionar en el mundo físico", explicó Lorenz, columnista del Washington Post que antes fue reportera de The New York Times.

## ¿Una medalla de honor?

El término "brainrot", que apareció en internet en 2007, pretende ser juguetón. Pero su aumento de popularidad está relacionado con el reconocimiento creciente de un trastorno que los investigadores del Hospital Infantil de Boston han denominado como "uso problemático de los medios interactivos".

Michael Rich, pediatra que fundó el Laboratorio de Bienestar Digital del hospital, dijo que sus pacientes se refieren al "brainrot" como "una manera de describir lo que ocurre cuando pasas mucho tiempo en internet, y has trasladado tu conciencia al espacio en línea en lugar de la vida real, y estás filtrando todo a través del lente de lo que se ha publicado y lo que se puede publicar".

tantermente y hay muchas referencias a nichos de la plataforma", aseguró.

Citó un video viral reciente titulado "The Tik Tok Rizz Party", que mostraba a un grupo de adolescentes bailando al ritmo de Kanye West en la fiesta de un cumpleaños 16.

Rodríguez Ortiz, estudiante asesor en el Laboratorio de Bienestar Digital de Rich, ayuda a los adultos que trabajan para tratar el uso problemático de los medios interactivos a entender cómo utilizan los jóvenes la tecnología digital. Aunque es un estudiante estrella (irá a Harvard el año que viene), dijo que incluso a él le costaba trabajo limitar el uso del teléfono.

Dijo que ahora establecía restricciones en su teléfono que le permitían acceder a sus aplicaciones más utilizadas -Instagram y TikTok- sólo durante quince minutos cada vez.

## Adormecerse a uno mismo

Mientras el Laboratorio de Bienestar Digital trata de entender el uso de las redes sociales y crear normas saludables para ello, otros grupos están adoptando una postura más punitiva. Newport Institute, un centro de tratamiento hospitalario de salud mental para jóvenes adultos, empezó hace poco a reclutar a personas que sufren de "brainrot". En su sitio web, el instituto anima a los padres cuyos hijos sufren "dependencia de las pantallas" y "adicción digital" a considerar planes de tratamiento en uno de sus centros repartidos por todo el país.

Para Rich y los expertos del Laboratorio de Bienestar Digital del Hospital Infantil de Boston, el "bra-

» El debate en internet sobre el "brainrot" se ha extendido tanto que algunos usuarios de las redes sociales han empezado a crear parodias de personas que parecen encarnar la afección

inrot" no es tanto una adicción a internet como un mecanismo de defensa para personas que podrían tener otros trastornos subyacentes que los lleven a adormecerse con la revisión sin sentido de las redes sociales o con sesiones de juego demasiado largas.

"El internet y los juegos son utilizados, por ejemplo, por niños con TDAH que pasan el día en la escuela sintiendo que no pueden seguir el ritmo, que no pueden seguir lo que está pasando, no sólo en el aula, sino incluso en el patio de recreo", explicó Rich.

El objetivo de Rich es replantear el debate sobre el uso de internet y el teléfono de "bueno frente a malo" a "sano frente a menos sano", en un intento por ayudar a padres e hijos a desarrollar mejores hábitos en línea.

"Satanizar el teléfono y las redes sociales simplemente no es realista en estos tiempos", dijo Leena Mathai, estudiante de último grado de secundaria en Basking Ridge, Nueva Jersey, que también es consejera estudiantil del Laboratorio de Bienestar Digital. "Decir a los niños: 'Ah, estás mejor sin tu teléfono', o tratar de hacerlos sentir mal por querer usar su celular no es la mejor manera de abordar la situación, porque eso sólo provoca que la gente quiera hacerlo más".

"Usamos nuestros teléfonos para anestesiarnos a nosotros mismos", añadió. "Sé que está muy mal y a la gente siempre le sorprende ese comentario, pero es muy cierto".

Infobae



Investigadores de Boston encontraron un creciente trastorno que denominaron "uso problemático de los medios interactivos".