

Epidemia del brainrot: impacto del consumo masivo de contenido digital breve en la salud cognitiva y mental

**Brainrot epidemic: impact of mass consumption of brief digital
content on cognitive and mental health**

Johanna Melina Roldán Morales

jhoaroldan_92@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-1664-9733>
Universidad Católica de Cuenca
Cuenca – Ecuador

Marcia Yolanda Cobos Alvarracin

mcobos@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3390-2185>
Universidad Católica de Cuenca
Cuenca – Ecuador

Nancy Gabriela Ortiz Davalos

nortiz@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5121-9465>
Universidad Católica de Cuenca
Cuenca – Ecuador

Fanny Cecilia Rodríguez Quezada

fannyrodriguezq@yahoo.com
<https://orcid.org/0000-0001-6573-6543>
Universidad Católica de Cuenca
Cuenca – Ecuador

Gloria Cecilia Durazno Montesdeoca

gduraznom@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-1348-1977>
Universidad Católica de Cuenca
Cuenca – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5559>

Artículo recibido: 14 de noviembre de 2025.
Aceptado para publicación: 21 de marzo de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5559>

Epidemia del *brainrot*: impacto del consumo masivo de contenido digital breve en la salud cognitiva y mental

Brainrot epidemic: impact of mass consumption of brief digital content on cognitive and mental health

Johanna Melina Roldán Morales

jhoaroldan_92@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-1664-9733>

Universidad Católica de Cuenca

Cuenca – Ecuador

Marcia Yolanda Cobos Alvarracin

mcobos@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3390-2185>

Universidad Católica de Cuenca

Cuenca – Ecuador

Nancy Gabriela Ortiz Davalos

nortiz@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5121-9465>

Universidad Católica de Cuenca

Cuenca – Ecuador

Fanny Cecilia Rodríguez Quezada

fannyrodriguezq@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0001-6573-6543>

Universidad Católica de Cuenca

Cuenca – Ecuador

Gloria Cecilia Durazno Montesdeoca

gduraznom@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1348-1977>

Universidad Católica de Cuenca

Cuenca – Ecuador

Artículo recibido: 14 de noviembre de 2025. Aceptado para publicación: 21 de marzo de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El consumo masivo de contenido digital breve genera preocupación por su impacto en la salud cognitiva y mental de adolescentes y jóvenes adultos, afectando la función cerebral, la atención, la memoria y la autorregulación emocional. La revisión de estudios recientes evidencia que el uso intensivo de redes sociales y plataformas digitales se asocia con adicción, sobrecarga cognitiva, fatiga mental, ansiedad, depresión y disminución del bienestar psicológico. Factores como la comparación social, la exposición a contenido negativo y la búsqueda de popularidad amplifican estos efectos, contribuyendo al fenómeno denominado BrainRot. Intervenciones como ejercicio físico, educación digital, limitar el tiempo frente a la pantalla y seleccionar contenido de manera consciente muestran eficacia para reducir impactos negativos y fortalecer la resiliencia. Estos hallazgos destacan la necesidad de estrategias preventivas y un consumo equilibrado de medios, promoviendo un uso responsable de la tecnología que proteja la salud mental y cognitiva de los jóvenes.


Palabras clave: brainrot, salud mental, tecnología de la información, comportamiento del

usuario

Abstract

The massive consumption of short digital content raises concerns about its impact on the cognitive and mental health of adolescents and young adults, affecting brain function, attention, memory, and emotional self-regulation. A review of recent studies shows that intensive use of social media and digital platforms is associated with addiction, cognitive overload, mental fatigue, anxiety, depression, and decreased psychological well-being. Factors such as social comparison, exposure to negative content, and the pursuit of popularity amplify these effects, contributing to the phenomenon known as BrainRot. Interventions such as physical exercise, digital education, limiting screen time, and consciously selecting content have been shown to be effective in reducing negative impacts and strengthening resilience. These findings highlight the need for preventive strategies and balanced media consumption, promoting responsible use of technology that protects the mental and cognitive health of young people.

Keywords: brainrot, mental health, information technology, user behavior

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Roldán Morales, J. M., Cobos Alvarracin, M. Y., Ortiz Davalos, N. G., Rodríguez Quezada, F. C., & Durazno Montesdeoca, G. C. (2026). Epidemia del brainrot: impacto del consumo masivo de contenido digital breve en la salud cognitiva y mental. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (2), 466 – 480. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5559>

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida adolescente moderna. Plataformas como Instagram, Snapchat, TikTok y YouTube permiten a los jóvenes conectar con amigos, compartir experiencias y acceder a información diversa. Sin embargo, el creciente uso de estas redes ha generado preocupación sobre su impacto en la salud mental adolescente (Aribowo & Bagaskara, 2025; O'Reilly, 2020).

En la actualidad, el uso prolongado de dispositivos digitales e internet ha influido notablemente en el bienestar emocional de las personas, provocando variaciones constantes en sus estados de ánimo. De acuerdo con datos publicados en 2024 por el sitio Statista, existen 5.520 millones de usuarios de internet en todo el mundo, lo que representa aproximadamente el 67,5% de la población global. De este total, el 63,8% utiliza redes sociales de manera habitual. Este uso intensivo de pantallas genera una sobrecarga de información digital en el cerebro, con potenciales efectos negativos que afectan tanto la salud mental y física, como la interacción social y el bienestar general (Özpençe, 2024).

En el pasado, el entretenimiento implicaba una participación activa; sin embargo, hoy la gratificación instantánea proporcionada por plataformas digitales como TikTok impulsa a los usuarios a buscar constantemente contenido cada vez más estimulante para alcanzar el mismo nivel de satisfacción (Yousef et al., 2025). Esta sobreestimulación digital dificulta la capacidad para consumir contenido más extenso y sin interrupciones, y reduce la participación significativa en experiencias de la vida real. Estas consecuencias del uso problemático de internet son especialmente visibles en las generaciones jóvenes, que han crecido con la tecnología como su principal fuente de entretenimiento (McCashin & Murphy, 2023; Bahnweg & Omar, 2023).

Además, el tiempo excesivo frente a la pantalla está vinculado a diversos problemas de salud mental, tales como aislamiento social, percepciones distorsionadas de la realidad y un aumento de los niveles de ansiedad y depresión (Yousef et al., 2025). También se asocia con riesgos potenciales para la salud cognitiva, particularmente en adolescentes y adultos jóvenes, que incluyen un desarrollo cerebral deficiente, mayor riesgo de trastornos cognitivos, conductuales y emocionales, así como una posible aparición temprana de demencia en la edad adulta tardía. En términos generales, el exceso de tiempo frente a pantallas se relaciona con consecuencias negativas como menor autoestima, mayor incidencia y gravedad de problemas de salud mental y adicciones, retraso en el aprendizaje, deterioro de la concentración, problemas de memoria y un incremento en el riesgo de deterioro cognitivo prematuro (Nesi, 2020; Khalaf et al., 2023).

Frente a este escenario, a finales del año 2024, Oxford University Press incorporó el término "BrainRot" (podredumbre cerebral) para describir el deterioro de la función cerebral y de las habilidades cognitivas en adolescentes, asociado al consumo excesivo de videos cortos y de escaso valor (Oxford University Press, 2024). Originalmente empleado como jerga juvenil en TikTok, hoy se define como el supuesto deterioro del estado mental o intelectual provocado por la exposición continua a material trivial o poco estimulante, así como todo aquello que pueda conducir a dicho deterioro. Entre sus principales síntomas se incluyen pasar horas frente a la pantalla, experimentar ansiedad al alejarse de los dispositivos móviles y presentar una capacidad reducida para concentrarse en actividades significativas (Oxford University Press, 2024; Owens, 2025).

Se ha descrito que, aunque el BrainRot no es una condición médica formalmente reconocida, su existencia es evidente, especialmente entre las generaciones más jóvenes, como la Generación Z Post-Millennial, conformada por quienes nacieron entre 1995 y 2009, y la Generación Alfa, integrada por los nacidos a partir de 2010. Estos grupos se desarrollan en un entorno cada vez más conectado y dominado por las pantallas. Actualmente, más de 4 mil millones de adultos jóvenes con acceso a

internet dedican en promedio 6,5 horas diarias a actividades en línea, muchos de ellos consumiendo de manera pasiva contenido de bajo valor en redes sociales y en la web en general (Yousef et al., 2025).

Esta situación evidencia la importancia de investigar el impacto que el consumo masivo de contenido digital breve tiene sobre la salud cognitiva y mental de estos jóvenes. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar dicha influencia en el contexto de la epidemia del BrainRot, con el fin de aportar información valiosa que permita comprender y enfrentar este fenómeno emergente.

Bajo este contexto, la revisión partió de la hipótesis central de que el consumo masivo de contenido digital breve se asocia con una reducción progresiva de la atención sostenida, alteraciones en la memoria de trabajo y mayor presencia de síntomas emocionales, como ansiedad o sobrecarga cognitiva. Además, se planteó que estos efectos serían más intensos en adolescentes y adultos jóvenes, debido al desarrollo aún incompleto de las funciones ejecutivas. Esta hipótesis se fundamenta en teorías de estimulación dopaminérgica, sobreexposición sensorial y fatiga cognitiva derivada del uso intensivo de plataformas digitales.

METODOLOGÍA

Este estudio corresponde a una revisión narrativa de la literatura, cuyo propósito fue analizar la epidemia del BrainRot y su relación con el consumo masivo de contenido digital breve, así como su impacto en la salud cognitiva y mental de adolescentes y adultos jóvenes. Este tipo de revisión fue seleccionado debido a la amplia heterogeneidad encontrada entre los estudios disponibles, tanto en diseños metodológicos como en instrumentos de medición, poblaciones y variables psicológicas evaluadas. Dadas estas diferencias significativas, no fue posible realizar un metaanálisis, por lo que se optó por un enfoque narrativo que permitiera integrar, comparar y comprender los hallazgos desde una perspectiva interpretativa y contextual.

La información científica se obtuvo mediante una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed, Scopus, Science Direct, Web of Science y Google Académico. La estrategia de búsqueda incluyó palabras clave tanto en inglés como en español, orientadas al fenómeno del BrainRot, el consumo digital y sus efectos cognitivos y emocionales. Se utilizaron términos como: "brain rot", "digital content consumption", "short video", "cognitive health", "mental health", "social networks", "cognitive functions", "adolescents"; y en español: "podredumbre cerebral", "consumo de contenido digital", "video corto", "salud cognitiva", "salud mental", "redes sociales", "funciones cognitivas", "adolescentes".

Estos términos se combinan mediante operadores booleanos (AND, OR, NOT) para lograr una búsqueda más específica y reducir resultados irrelevantes.

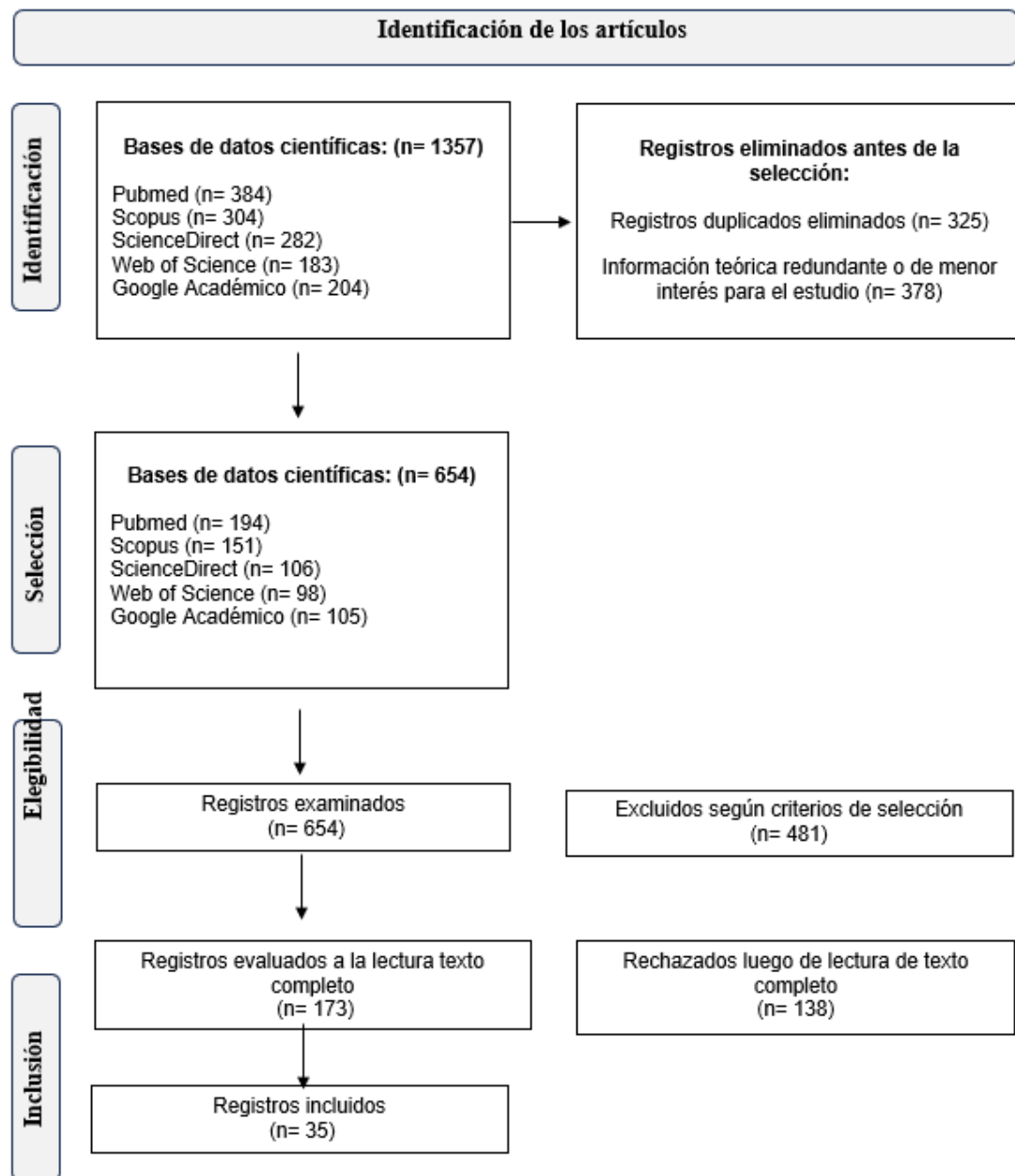
Se incluyeron estudios publicados entre 2021 y 2024, escritos en español o inglés, que analizaron el consumo masivo de contenido digital breve y su relación con la salud mental o cognitiva, especialmente en poblaciones adolescentes y jóvenes adultos. Se consideraron artículos originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis y ensayos clínicos que aportaran evidencia directa sobre el impacto del contenido digital y la interacción con redes sociales. Paralelamente, se excluyeron estudios duplicados, literatura gris, tesis, resúmenes de congresos y documentos sin acceso a texto completo, con el fin de asegurar la calidad y validez de la evidencia.

DESARROLLO

Como resultado de la revisión de la literatura, se seleccionaron 35 estudios, los cuales cumplieron con los criterios metodológicos establecidos. El flujo completo de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión se ilustra en el diagrama de búsqueda presentado en la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de búsqueda de artículos



Fuente: elaboración propia.

Una vez seleccionados, los estudios fueron analizados de forma detallada considerando su diseño, la población estudiada, el patrón de exposición al contenido digital breve, las variables cognitivas o emocionales evaluadas, los instrumentos de medición utilizados y los principales resultados reportados. Esta información fue organizada en matrices temáticas que permitieron comparar tendencias, identificar patrones comunes y reconocer divergencias entre los artículos incluidos. La notable diversidad metodológica observada reforzó la pertinencia del enfoque narrativo, ya que la heterogeneidad de los indicadores, técnicas de evaluación cognitiva y escalas psicológicas impedía establecer comparaciones estadísticas homogéneas.

La síntesis narrativa permitió integrar de manera interpretativa los hallazgos, identificar tendencias relacionadas con la disminución de la atención sostenida, la afectación de la memoria de trabajo, el incremento de la fatiga cognitiva, el agotamiento emocional y la asociación entre el consumo compulsivo de contenido digital breve y síntomas como ansiedad, depresión o sobrecarga cognitiva. Este enfoque facilitó una comprensión amplia y contextualizada del fenómeno del BrainRot, aportando una visión sólida acerca de su impacto en la salud cognitiva y mental de la población joven.

RESULTADOS

Los estudios incluidos en esta revisión coinciden en que el consumo masivo de contenido digital breve, especialmente en plataformas como TikTok, Instagram Reels y YouTube Shorts, se asocia de manera consistente con alteraciones cognitivas y emocionales en adolescentes y adultos jóvenes. Entre los hallazgos más frecuentes se reportan dificultades para mantener la atención sostenida, disminución de la memoria de trabajo, sobrecarga cognitiva, fatiga mental y deterioro de las funciones ejecutivas. En el ámbito emocional, la literatura describe incrementos en ansiedad, síntomas depresivos, irritabilidad, sueño fragmentado y mayor vulnerabilidad a conductas adictivas vinculadas al uso compulsivo de redes sociales. Estos efectos se manifiestan con mayor intensidad en usuarios que consumen contenido breve de manera continua o durante varias horas al día, fenómeno directamente relacionado con el concepto de BrainRot descrito en investigaciones recientes (Galal, 2025).

Asimismo, una parte importante de los estudios analizados muestra que la exposición repetida a videos cortos con alta estimulación sensorial reduce la capacidad de procesamiento profundo de la información y favorece un estilo cognitivo fragmentado, caracterizado por cambios rápidos de foco atencional. Este patrón se vincula con dificultades para la concentración en tareas académicas, menor tolerancia al aburrimiento y un descenso en la motivación para actividades que requieren esfuerzo cognitivo prolongado. Tales hallazgos se alinean con el objetivo de esta revisión al evidenciar cómo el consumo digital inmediato influye en la salud cognitiva y en el bienestar psicológico de la población joven (Galal, 2025; Childers & Boatwright, 2021; Reid et al., 2023).

Dado que la socialización depende del entorno, la inmersión en el mundo digital ha impuesto la necesidad de un nuevo modelo de interacción adaptado a estas tecnologías. Así, los nativos digitales son hablantes nativos del lenguaje digital, moldeando su identidad y comunicación según el ecosistema tecnológico. Sin embargo, esta adaptación también ha generado conductas problemáticas, derivadas del uso poco reflexivo y en ocasiones inconsciente de las redes sociales (Reid et al., 2023; Gebremariam et al., 2024).

Lejos de ser solo una fuente de entretenimiento, el consumo compulsivo de contenido digital puede causar trastornos psicológicos. Mark Fisher denominó a este fenómeno "hedonia depresiva", un estado donde no se pierde la capacidad de sentir placer, sino la posibilidad de involucrarse en actividades que no sean la búsqueda constante de gratificación. Esto genera una sensación persistente de vacío, un disfrute esquivo que solo puede alcanzarse más allá del principio del placer. Así, la dependencia a estímulos digitales breves y continuos se vincula con el deterioro progresivo de la salud cognitiva y mental (Galal, 2025).

Las investigaciones indican que la exposición prolongada a pantallas, especialmente por la noche, afecta negativamente las capacidades cognitivas. Niños y jóvenes que pasan largas horas frente a dispositivos presentan deterioro en atención, memoria y pensamiento analítico. Además, el exceso de tiempo frente a la pantalla deteriora la calidad del sueño, esencial para el aprendizaje y la consolidación de la memoria (Yazgan, 2025; Shalash et al., 2024; Nakshine et al., 2022; Hisler et al., 2020).

Un factor clave que impulsa el consumo constante de contenido digital es la necesidad de estimulación y recompensa. Neurológicamente, el receptor dopaminérgico D1, responsable de la anticipación de

recompensas, se desensibiliza tras una activación continua, disminuyendo su actividad. Esto reduce la motivación para realizar tareas que no generan estímulos inmediatos y favorece la adicción a las redes sociales. La consecuencia es una menor participación en actividades cognitivas complejas y una reducción de la plasticidad sináptica, que es fundamental para el desarrollo cognitivo, lo que conduce a un deterioro progresivo (Westbrook et al., 2021; Nakirikanti, 2025).

Este deterioro está vinculado al fenómeno conocido como Brainrot, que describe el supuesto deterioro intelectual asociado al consumo excesivo de contenido digital trivial o poco estimulante. Este término refleja uno de los peligros más evidentes de la vida virtual y cómo el uso desmedido del tiempo libre en plataformas digitales puede afectar la salud cognitiva (Galal, 2025; Batmaz et al., 2025).

Aunque Brainrot no es un término médico oficial, ha ganado reconocimiento cultural significativo, siendo nombrada oficialmente como "palabra del año" en 2024 por Oxford University Press. Esta institución ha destacado previamente otras expresiones de la jerga digital juvenil, como "rizz" en 2023, "selfie" en 2013 y "unfriend" en 2009, lo que evidencia la profunda influencia de los medios digitales en el lenguaje y la sociedad, especialmente entre las generaciones jóvenes. La inclusión de Brainrot en este listado oficial resalta su relevancia como concepto para describir el impacto negativo del consumo excesivo de redes sociales (Owens, 2025).

Incluso, a pesar de que el brainrot fue declarado "palabra del año" en 2024, el concepto ya se mencionaba en el siglo XIX. En Walden (1854), una obra del escritor y filósofo estadounidense Henry David Thoreau, se menciona sobre el deterioro intelectual causado por el estilo de vida de su época. Thoreau promovía la atención a lo esencial, a la belleza, amor y gratitud por la naturaleza, y describía el brainrot como un mal más generalizado y perjudicial que la podredumbre física que afectaba a las patatas en Inglaterra. En la era digital, el término volvió a ganar popularidad en plataformas como Discord. Actualmente, el deterioro cerebral se asocia con la fatiga mental moderna, causada por el exceso de tiempo frente a pantallas y la distracción constante, factores que dificultan mantener la concentración y resolver problemas de manera efectiva (Yazgan, 2025; Yousef et al., 2025).

Esta fatiga se agrava por la intensa demanda de interacción digital, que sobrecarga el cerebro. La búsqueda constante de gratificación inmediata, mediante "me gusta" y retroalimentación instantánea, reduce la paciencia y limita el pensamiento crítico necesario para un aprendizaje profundo. Además, el estilo de vida sedentario asociado afecta la agudeza mental, promoviendo fatiga y debilitamiento cognitivo. Estos hábitos afectan procesos clave como la concentración, el análisis y la retención de información, consolidando un deterioro cerebral (Yilmaz & Aktürk, 2025; Zheng & Ling, 2021; Weinstein, 2023; Sunil et al., 2022).

Plataformas que promueven contenido breve, como TikTok o Instagram Reels, fomentan estallidos cortos de atención, disminuyendo la capacidad para la concentración prolongada. Este cambio dificulta especialmente a adolescentes realizar actividades que requieren resistencia mental, como estudiar o leer. La multitarea digital y el flujo constante de notificaciones saturan la memoria de trabajo, provocando olvidos y errores cognitivos. Además, deterioran funciones ejecutivas, afectando la toma de decisiones, planificación y regulación emocional (Choudhary, 2025; Harsanto et al., 2025).

En este sentido, la exposición constante a contenidos superficiales reduce la velocidad de procesamiento, dificultando el análisis de problemas complejos y la construcción de argumentos sólidos. La atención sostenida y selectiva se fragmenta por la multiplicidad de estímulos, y el cambio frecuente entre tareas provoca fatiga mental y disminución de eficiencia. Los adolescentes son especialmente vulnerables debido al desarrollo aún en curso de la corteza prefrontal, y el uso excesivo de redes sociales en esta etapa aumenta el riesgo de trastornos atencionales y bajo rendimiento académico (Choudhary, 2025; Harsanto et al., 2025).

Los síntomas vinculados al uso excesivo de internet presentan similitudes con la dependencia química. El abuso de redes sociales entre adultos jóvenes se asocia con menor autoestima, reducción del bienestar subjetivo y caída en la satisfacción vital. Las generaciones jóvenes tienden a minimizar su uso, viéndolo como un escape de síntomas psicopatológicos, mientras que los adultos lo perciben como problemático. La socialización digital eleva el riesgo de ansiedad, depresión, fobia social y, en casos de ciberacoso, agrava estos trastornos (Abdo & Pêgo-Fernandes, 2025; Chen et al., 2025).

Por lo que se ha señalado que el Brainrot se produce principalmente por el consumo de contenido trivial en redes sociales, que induce un ciclo de fatiga y mayor consumo, deteriorando las capacidades cognitivas. Contenidos con "sobrestimulación sensorial", como pornografía o videos con imágenes rápidas, generan sobrecarga cognitiva y fatiga psicológica, siendo clasificados como "inductores de caries cerebral" (Yazgan, 2025; Prasunpriya, 2025).

La sobrecarga cognitiva provocada por redes sociales con características diseñadas para maximizar la interacción genera lapsus de memoria, déficit atencional y aumento de errores, especialmente en cerebros en desarrollo (Gan et al., 2025). Aunque no reconocido médicamente, el Brainrot también se relaciona con efectos neurotóxicos, como el estrés oxidativo provocado por sustancias como la rotenona, implicada en procesos neurodegenerativos y deterioro cognitivo (Yilmaz & Aktürk, 2025).

Este deterioro afecta funciones ejecutivas fundamentales y disminuye la flexibilidad cognitiva, creando un ciclo que potencia conductas adictivas y agrava el daño mental. Para contrarrestar esto, se recomiendan intervenciones basadas en el modelo biopsicosocial, incluyendo desintoxicación de dopamina mediante reducción del uso de redes, ejercicio, sueño adecuado, conexión social y atención plena, con el fin de restaurar la motivación y el bienestar integral (Yilmaz & Aktürk, 2025).

El diseño de las plataformas, centrado en la gratificación instantánea, también disminuye la tolerancia al aburrimiento y fomenta la dependencia de la estimulación constante. Los algoritmos crean cámaras de eco que limitan la exposición a perspectivas diversas, reduciendo el pensamiento crítico. El "doomscrolling", o consumo compulsivo de noticias negativas, intensifica la fatiga mental y genera ansiedad, afectando la memoria y la toma de decisiones. Sin embargo, la digitalización también ofrece beneficios como el acceso a la información y la potenciación de la creatividad, siempre que se adopten hábitos digitales conscientes, limitando el tiempo de pantalla y fomentando actividades fuera de línea (Prasunpriya, 2025; Satici et al., 2023).

Los primeros síntomas del deterioro cognitivo incluyen problemas de concentración, lapsos de memoria y dificultad para mantener la atención. Si no se interviene, puede conducir a problemas para tomar decisiones y a la pérdida de interés en actividades antes placenteras. Esto afecta a la sociedad en su conjunto, reduciendo la calidad del discurso público y aumentando la vulnerabilidad a la desinformación y la polarización. Por ello, es crucial promover un uso equilibrado y consciente de la tecnología para preservar la salud cognitiva y fomentar un compromiso social informado (Prasunpriya, 2025).

Finalmente, el tiempo excesivo frente a pantallas es un factor determinante en la descomposición cerebral, generando confusión mental, somnolencia y deterioro de la atención. El "doomscrolling" intensifica este deterioro al estimular circuitos dopaminérgicos que refuerzan conductas adictivas, perpetuando un ciclo de sobrestimulación y desgaste cognitivo (Özpençe, 2024; Kaye & Johnson, 2024).

Al analizar de forma crítica los estudios incluidos, se observa que, aunque existe una tendencia consistente que vincula el consumo intensivo de contenido digital breve con alteraciones atencionales, fatiga cognitiva y síntomas emocionales, la evidencia no es homogénea. Algunos trabajos emplean escalas validadas para evaluar funciones ejecutivas, mientras que otros se basan en cuestionarios

autorreportados, lo que limita la comparabilidad entre resultados. Además, la mayoría de investigaciones utilizan diseños transversales, lo que impide establecer relaciones causales claras entre el uso de contenido breve y el deterioro cognitivo. También se identifican diferencias metodológicas importantes en la evaluación del BrainRot, ya que algunas investigaciones lo abordan como un comportamiento emergente no estandarizado, mientras que otras lo conceptualizan como un patrón asociado a la adicción digital. Estas variaciones evidencian la necesidad de interpretar los resultados con cautela, reconocer las brechas existentes y valorar que, aunque los hallazgos apuntan en una dirección similar, la solidez metodológica varía entre estudios.

Otro aspecto crítico identificado es la limitada representación de estudios longitudinales que permitan observar la evolución del deterioro cognitivo en relación con la exposición sostenida a contenido digital breve. Asimismo, pocos estudios diferencian el impacto según la edad, el contexto socioeducativo o las características individuales de los participantes, lo que dificulta determinar si ciertos grupos son más vulnerables al BrainRot. A pesar de estas limitaciones, los resultados aportan una base sólida para comprender el fenómeno y resaltan la urgencia de investigaciones más robustas que permitan establecer conclusiones definitivas.

Tabla 1

Recopilación de los principales hallazgos obtenidos

Autores / Año	Diseño del estudio	Hallazgos principales
Aribowo et al. (2025)	Revisión de literatura	El uso excesivo de redes en adolescentes se asocia con ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas de sueño y cyberbullying, evidenciando deterioro emocional por sobreexposición digital.
Özpençe (2024)	Ensayo conceptual	El brainrot surge del consumo masivo de contenido trivial, vinculado a adicción, deterioro cognitivo, distracción y baja atención; es un problema global que requiere intervención.
Khalaf et al. (2023)	Revisión sistemática	Uso de redes asociado a ansiedad, depresión, problemas de sueño y comparación social; impacto negativo consistente, aunque se requieren estudios longitudinales.
Gan et al. (2025)	Estudio transversal	El ejercicio físico reduce brainrot al mejorar resiliencia y disminuir ego depletion, actuando como factor protector frente al uso compulsivo digital.
Childers & Boatwright (2020)	Cualitativo	Gen Z es más vulnerable a influencia digital y menos consciente de la publicidad, enfatizando necesidad de alfabetización para reducir manipulación cognitiva.
Reid et al. (2023)	Revisión de literatura	Los nativos digitales no tienen habilidades cognitivas superiores; muestran debilidades en pensamiento crítico, requiriendo formación en gestión tecnológica.
Yazgan (2025)	Revisión sistemática	Redes causan ansiedad, depresión, adelgazamiento cortical y deterioro cognitivo, confirmando que el brainrot implica daño real y exige límites de uso.
Nakshine et al. (2022)	Revisión de literatura	El exceso de pantallas deteriora funciones ejecutivas, sueño, salud física y resiliencia, especialmente por uso nocturno.
Westbrook et al. (2021)	Observacional	Interacciones sociales intensivas se relacionan con menor síntesis dopaminérgica en putamen, indicando vulnerabilidad a uso compulsivo.
Choudhary (2025)	Correlacional	El uso de redes predice fallos cognitivos y baja atención, generando sobrecarga mental y fatiga.
Harsanto et al. (2025)	Cuantitativo	Mayor consumo de videos breves aumenta distracción y brain fog, con relación dosis-respuesta.

Abdo & Pêgo-Fernandes (2025)	Editorial	Redes generan nomofobia, adicción y fatiga cognitiva; urge alfabetización digital y políticas de salud pública.
Golding et al. (2024)	Correlacional	TikTok disminuye función ejecutiva solo cuando existe adicción; el deterioro depende de uso compulsivo, no de la plataforma en sí.

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta revisión fue analizar el impacto del consumo masivo de contenido digital breve en la salud cognitiva y mental, centrándose en el fenómeno denominado BrainRot y sus manifestaciones en adolescentes y adultos jóvenes. La evidencia recopilada revela que el uso intensivo de redes sociales y plataformas digitales no solo tiene efectos en la salud psicológica, sino también en la función cognitiva, generando alteraciones en la atención, la memoria, la autorregulación emocional y la capacidad de procesamiento de información.

Ante este contexto, Aribowo et al. (2025) destacan que el uso de redes sociales entre adolescentes ha aumentado significativamente en los últimos años. Si bien estas plataformas facilitan la comunicación y el acceso a información, su consumo excesivo se asocia con problemas de salud mental como ansiedad, depresión y baja autoestima. La revisión bibliográfica realizada en su estudio subraya que la comparación social y la exposición a contenido negativo actúan como factores desencadenantes de estrés emocional e insatisfacción personal. Además, se evidencia que el uso desmedido de redes sociales altera la calidad del sueño, un factor crítico para el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes. Los autores proponen estrategias de mitigación basadas en educación digital, supervisión parental y políticas que fomenten un uso responsable, reconociendo que un manejo adecuado de estas plataformas puede apoyar el desarrollo psicológico saludable.

De manera complementaria, Yazgan (2025) aborda el concepto BrainRot, su metasíntesis, basada en el análisis de 11 estudios internacionales, confirma que la exposición a redes sociales contribuye a la ansiedad, la depresión y la soledad, particularmente en adolescentes. Un hallazgo clave es la importancia otorgada a los "me gusta" y la competencia por popularidad, que generan conflictos internos relacionados con la autoconfianza. La comparación constante con otros usuarios afecta no solo la salud mental, sino también la estructura cognitiva, mientras que el perfeccionismo derivado de estos hábitos provoca sentimientos de incompetencia y pérdida de seguridad personal. Este estudio refuerza la idea de que el deterioro cognitivo y emocional no es un fenómeno aislado, sino el resultado de interacciones complejas entre exposición digital, autopercepción y presión social.

Asimismo, Ergün et al. (2025) profundizan en los mecanismos de influencia al analizar cómo la adicción a las redes sociales se asocia con depresión, ansiedad y estrés en adultos jóvenes (N=603). Sus hallazgos indican que la relación entre el consumo digital y la mala salud mental está mediada por la adicción a internet y el phubbing, destacando que la adicción a las redes sociales por sí sola no influye directamente. Este modelo de mediación evidencia la interrelación entre distintos comportamientos digitales y su impacto acumulativo, sugiriendo que las estrategias de prevención deben considerar la complejidad de los patrones de uso tecnológico y no centrarse únicamente en la cantidad de tiempo frente a la pantalla.

De manera complementaria, Gan et al. (2025) exploraron intervenciones protectoras al examinar el impacto del ejercicio físico sobre el comportamiento BrainRot en 1,091 adolescentes. Sus resultados indican que el agotamiento del ego actúa como mediador entre el ejercicio físico y el BrainRot, mientras que la resiliencia, aunque influida por el ejercicio, no predice directamente este comportamiento. La

evidencia sugiere un efecto mediador encadenado, donde el ejercicio físico reduce el agotamiento del ego, lo que a su vez disminuye la propensión al BrainRot. Este hallazgo subraya la relevancia de estrategias preventivas que promuevan hábitos físicos y fortalecimiento emocional para contrarrestar los efectos negativos del consumo digital intenso.

En cuanto a la medición del deterioro cognitivo, Yilmaz et al. (2025) desarrollaron una escala confiable que evalúa carga cognitiva, fatiga, emulación y despersonalización, mientras que Batmaz et al. (2025) crearon la BRS-8, centrada en fatiga cognitiva y agotamiento mental. Ambas escalas mostraron alta consistencia interna y validez, además de correlaciones significativas con la adicción a las redes sociales, evidenciando que el BrainRot puede ser cuantificado y monitoreado de manera sistemática. La disponibilidad de estas herramientas permite vincular la exposición digital con indicadores medibles de deterioro cognitivo y psicológico.

Del mismo modo, Choudhary et al. (2025) examinaron la relación entre patrones de uso de redes sociales y funciones cognitivas en adultos jóvenes (18-25 años), encontrando que mayor participación digital se asocia con menor control de la atención y aumento de errores cognitivos cotidianos, como olvido y distracción. Estos hallazgos complementan los de Golding et al. (2025), quienes analizaron específicamente el uso de TikTok y la adicción a redes sociales, determinando que la disfunción de la función ejecutiva está más relacionada con el uso problemático de medios que con características específicas de la plataforma. La mediación de la adicción subraya que los patrones de consumo, más que el contenido puntual, determinan el deterioro cognitivo, y que este impacto se extiende a la salud mental en general.

En conjunto, la evidencia revisada sugiere un panorama consistente: el consumo masivo de contenido digital breve tiene efectos negativos sobre la salud mental y cognitiva, con mecanismos mediadores como adicción a internet, phubbing y agotamiento del ego. Los estudios también identifican factores de riesgo como la comparación social, la búsqueda de popularidad y la exposición a contenido negativo, así como posibles estrategias de mitigación mediante ejercicio físico, educación digital y supervisión parental. La integración de herramientas de medición validadas permite evaluar y monitorear estos efectos, ofreciendo bases sólidas para intervenciones preventivas y programas de salud pública dirigidos a adolescentes y adultos jóvenes.

CONCLUSIONES

En conclusión, la degeneración cerebral y el deterioro cognitivo representan un desafío creciente entre adolescentes y jóvenes adultos inmersos en el mundo digital contemporáneo. La evidencia revisada indica que el uso excesivo de redes sociales y la sobreexposición a contenido superficial contribuyen de manera significativa a la disminución de la función cognitiva, afectando la memoria, la atención, la planificación y la toma de decisiones. Comportamientos como el doomscrolling y la adicción a plataformas digitales generan sobrecarga cognitiva, agotamiento emocional y riesgos elevados de ansiedad, depresión y disminución del bienestar psicológico, especialmente en etapas críticas del desarrollo.

Asimismo, se observa que la comparación social constante, la exposición a contenido negativo intensifican la vulnerabilidad de los adolescentes, mientras que la naturaleza compulsiva de los ciclos de retroalimentación digitales amplifica la sobreestimulación y el estrés. Frente a este panorama, las estrategias preventivas y correctivas, como la alfabetización digital, la supervisión parental, la limitación del tiempo frente a la pantalla y la promoción de actividades físicas o no digitales, resultan fundamentales para mitigar los efectos adversos y fomentar la resiliencia cognitiva y emocional.

REFERENCIAS

Abdo, C. H. N., & Pêgo-Fernandes, P. M. (2025). Hostages to social networks and mental health. *São Paulo Medical Journal*, 143(2), e20251432. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40172448/>

Aribowo, P., & Bagaskara, M. (2025). Dampak penggunaan media sosial "Brain Rot" terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357. <http://sostech.greenvest.co.id/index.php/sostech/article/view/32020>

Bahnweg, E., & Omar, H. (2023). Effects of TikTok on adolescent mental health and wellbeing. *Dynamics of Human Health*, 10(1), 1–7. https://www.journalofhealth.co.nz/wp-content/uploads/2023/04/DHH_TikTok_Hatim.pdf

Batmaz, H., Çelik, E., & Yıldırım, M. (2025). Development and validity of the Brain Rot Scale (BRS-8). *Journal of Current Education Studies*, 3(5), 58–80. <https://ojces.com/index.php/pub/article/view/65>

Chen, J., Wang, X., Huang, S., Lu, J., & Zheng, H. (2025). Similarities and differences between internet addiction and nicotine dependence: Motivation network. *Computers in Human Behavior*, 162, 108480. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563224003480>

Childers, C., & Boatwright, B. (2021). Do digital natives recognize digital influence? Generational differences and understanding of social media influencers. *Journal of Current Issues & Research in Advertising*, 42(4), 425–442. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10641734.2020.1830893>

Choudhary, K. (2025). Brain rot in the digital age: Investigating the effects of excessive screen time on cognitive function in young adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(5), 1556–1567. <https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/977>

Ergün, N., Özkan, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Social media addiction and poor mental health: Examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. *Psychological Reports*, 128(2), 723–743. <https://doi.org/10.1177/0033294123116660>

Galal, A. (2025). The digital natives between brain rot and the lost sense of we-ness as portrayed in Nimesh Shukla's *Meatspace* in light of Pierre Bourdieu's habitus and Mark Fisher's depressive hedonia. *Mağallaṯ Kulliyat Al-Adāb*, 17(1), 1085–1120. https://jfafu.journals.ekb.eg/article_432474_83895bd3c1dd55ab0382f3add85081a8.pdf

Gan, Y., He, Z., Liu, M., Ran, J., Liu, P., Liu, Y., Deng, L., et al. (2025). A chain mediation model of physical exercise and BrainRot behavior among adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 1–12. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-02132-6>

Gebremariam, H., Dea, P., & Gonta, M. (2024). Digital socialization: Insights into interpersonal communication motives for socialization in social networks among undergraduate students. *Heliyon*, 10(20). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(24\)15538-7](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(24)15538-7)

Golding, J., Rallison, A., Zhang, K., Awan, A., Romero, F., Lacbain, J., & Zhang, W. (2025). The relationship between TikTok usage, social media addiction, and executive function. SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5165676

Harsanto, E., Yunike, Y., & Kusumawaty, I. (2025). Brain rot and focus disorders survey: Impact of consumption of TikTok and Instagram Reels content on teenagers. *International Journal Scientific and Professional*, 4(3), 593–600. <http://rumahprof.com/index.php/CHIPROF/article/view/103>

Hisler, G., Twenge, J. M., & Krizan, Z. (2020). Associations between screen time and short sleep duration among adolescents varies by media type: Evidence from a cohort study. *Sleep Medicine*, 66, 92–102. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31838456/>

Kaye, B., & Johnson, T. (2024). I can't stop myself! Doomscrolling, conspiracy theories, and trust in social media. *Atlantic Journal of Communication*, 32(3), 471–483. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15456870.2024.2316844>

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671234/>

McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health: A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279–306. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35689365/>

Nakirikanti, T. (2025). Social media as a behavioral dopamine agonist: Implications for addiction and neurological health. SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5284412

Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. *Cureus*, 14(10), e30051. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36381869/>

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/>

O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: The good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200–206. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31989847/>

Owens, E. (2025). 'It speaks to me in brain rot': Theorising 'brain rot' as a genre of participation among teenagers. *New Media & Society*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14614448251351527>

Oxford University Press. (2024). Brain rot named Oxford word of the year 2024. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>

Özpençe, A. (2024). Brain rot: Overconsumption of online content (an essay on the publicness of social media). *Journal of Business Innovation and Governance*, 7(2), 48–60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jobig/issue/89604/1605072>

Prasunpriya, N. (2025). 'Brain rot': Unintended consequence of digital lifestyle? *Indian Journal of Physiology and Allied Sciences*, 77(1), 1–2. <https://www.ijpas.org/index.php/ijpas/article/view/512>

Reid, L., Button, D., & Brommeyer, M. (2023). Challenging the myth of the digital native: A narrative review. *Nursing Reports*, 13(2), 573–600. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37092480/>

Satici, S. A., Gocet Tekin, 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(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>

Shalash, R. J., Arumugam, A., Qadah, R. M., & Al-Sharman, A. (2024). Night screen time is associated with cognitive function in healthy young adults: A cross-sectional study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 2093–2104. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38736535/>

Sunil, S., Sharma, M. K., Amudhan, S., Anand, N., & John, N. (2022). Social media fatigue: Causes and concerns. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(3), 686–692. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35114833/>

Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use—Effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1106004. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36741578/>

Westbrook, A., Ghosh, A., van den Bosch, R., Määttä, J. I., Hofmans, L., & Cools, R. (2021). Striatal dopamine synthesis capacity reflects smartphone social activity. *iScience*, 24(5), 102497. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8170001/>

Yazgan, A. (2025). The problem of the century: Brain rot. *OPUS Journal of Society Research*, 22(2), 211–221. <https://dergipark.org.tr/en/pub/opusjsr/issue/90879/1651477>

Yilmaz, E., & Aktürk, A. (2025). Brain rot: A scale development study. *Research on Education and Psychology*, 9(1), 5–28. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/92163/1666895>

Yousef, A., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. (2025). Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: A review. *Brain Sciences*, 15(3), 283. <https://www.mdpi.com/2076-3425/15/3/283>

Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64, 101696. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0736585321001350>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 