

‘Brain rot’ o ‘pudrición cerebral’, Palabra del Año 2024: Oxford Dictionary

El Ciudadano · 20 de diciembre de 2024

Invocado con mayor frecuencia en el habla de los Gen Z y los Alfa, el término describe el deterioro mental inducido por la sobreexposición prolongada a contenido basura pepenado entre los vertederos de Internet.



Lea detenidamente las siguientes situaciones y evalúe, con toda honestidad, con cuál de ellas se siente identificado.

- ¿Le ha ocurrido que, luego de años de limitar a Internet el contenido escrito que consume, intenta leer una novela en físico y encuentra muy difícil avanzar? ¿
- Le ha pasado que cada vez tolera menos que las personas que le rodean intenten comunicarse con usted para propósitos no ‘urgentes’ o indispensables, pues le distraen de los videos de TikTok o YouTube?
- ¿Le ha sucedido que su pareja le conduce a un espectacular parque botánico, pero a cada paso que dan entre orquídeas y geranios usted siente ganas de salir corriendo para volverse a sumergir en un video de la serie «Top 24 YouTubers envilecidos que se despeñaron estrepitosamente en 2024»?
- ¿Por algún motivo ha tenido que prescindir de su celular por uno o dos días y, confrontado con el mundo físico que lo circunda, concluye que el mundo fuera de las pantallas es insufriblemente monótono y tedioso?

Si usted respondió «sí» a cualquiera de estas preguntas, es muy probable que padezca ‘brain rot» o «pudrición cerebral», término seleccionado como **Palabra del 2024** en una encuesta organizada por el equipo de lexicógrafos y editores del **Oxford Dictionary**, en la que participaron **37 mil respondientes**.

De acuerdo al [artículo](#) que el Oxford Dictionary preparó para la ocasión, «**pudrición cerebral**» hace referencia a «el supuesto deterioro del estado mental o intelectual de una persona, especialmente del que se deriva del consumo excesivo de material (sobre todo, contenido en línea) considerado trivial o facilón. También: lo que conduce a dicho deterioro».

Es decir, se puede utilizar para describir **el deterioro cognitivo en sí** («He llegado a tal nivel de pudrición cerebral que durante la cena navideña me encerré tres veces en el baño a ver videos ‘snuf’) o para hacer referencia a los contenidos que conducen a ese estado de conciencia («*Ren y Stimpy* yace consagrado en entre las joyas de la pudrición cerebral de los años ’90»)

En el monitoreo de medios efectuado por los expertos de Oxford Dictionary, la utilización de la palabra se incrementó en **230%** entre **2023** y **2024**.

Sorprendentemente, a pesar de la aparente hipernovidad del término, los filólogos del Oxford Dictionary consiguieron rastrear su primera enunciación escrita hasta la obra **Walden**, del mismísimo **Henry David Thoreau**, oda a la capacidad de observación y testimonio de pensamiento vigoroso publicado en **1854**, y que se explaya en las impresiones recibidas y las intuiciones alcanzadas durante los **dos años** en que el ensayista (santo patrón de ermitaños y anarquistas) vivió recluido en una cabaña en medio del bosque.

En un pasaje de **Walden**, citado por el Oxford Dictionary, Thoreau se pregunta: «Mientras Inglaterra se esfuerza por curar la pudrición de la papa, no surgirá también un esfuerzo por aliviar la pudrición cerebral, que prevalece más generalizada y fatalmente?».

Los filólogos del diccionario señalan que la palabra se ha usado con creciente frecuencia durante los últimos 12 meses, en particular entre la **Generación Z y la Generación Alfa**, en referencia a los efectos adversos del consumo excesivo de contenido de Internet cuyo valor formativo o informativo resultaría inferior a cero.

¿Qué hábitos nos colocan en riesgo de ‘podridumbre cerebral’?

De acuerdo a un documento publicado por el **Newport Institute**, la causa de la «podridumbre cerebral» es el **excesivo uso de tecnología**. Y aunque desde un punto de vista antropológico, las agujetas, los lápices y los sacapuntas también son tecnología, se sobreentiende que hoy en día, cuando se menciona «tecnología» se está haciendo referencia a **las pantallas y al absorbente mundo virtual** que abren a sus portadores.

Por ello, consagrar la mayor parte del tiempo libre, o del tiempo consciente, a farras de contemplación de videos, o a descender por el infinito pliegue virtual de Facebook o Twitter, es una garantía de que

desembocaremos en la **putrefacción cerebral**. ¿El motivo? La dopamina. Muchas de estas aplicaciones fueron diseñadas para estimular la producción de dopamina, ese neurotransmisor que se derrama exquisitamente entre las circunvoluciones de nuestro cerebro cada vez que suficientes contactos le dan «me encantas» a nuestra selfie, al meme que acabamos de retuitear, al articulo que compartimos en nuestro poco visitado muro.

Con el tiempo, y como toda adicción, llega el momento en que esa fuente específica de placer se convierte en La Única y Suprema Fuente de Placer, reduciendo todas las otras a chorritos raquíticos. Es por eso que para la persona con ‘putrefacción cerebral’, el mundo de las personas de carne y hueso nada tiene que ofrecer ante la maravilla de cada pixel de Roblox, de cada nuevo encuentro en el Metaverso.

Este síndrome es un hijo de los tiempos que corren, y su signo es la fractura de nuestra mente, tanto como la fractura de nuestro tejido social, cuyo desgarramiento acometemos desde nuestra crispación polarizante.

Como lo plantea el académico y polígrafo poblano Alejandro Badillo, en su [reseña](#) sobre el libro *Humanidad fragmentada*, de Johan Hari:

¿Cuáles son los saldos de una humanidad fragmentada? Hasta el momento no hay mediciones exactas, pues estamos ante un fenómeno multifactorial. Lo que sí se puede saber es lo que ocurre frente a nosotros todo el tiempo: popularidad de grupos extremistas, falta de comprensión de la realidad –pues la atención está sometida a estímulos que impiden una concentración a largo plazo–, individualismo extremo que obstaculiza la creación de comunidad fuera de Internet.

Guardar el celular mientras tomamos un café con alguien, dar una vuelta en auto con nuestro mejor amigo en vez de sumergirnos, solos, en el GTA, o imponerse el reto de entender qué atributos despliegan las orquídeas y los geranios que tan dignos de contemplación encuentra la persona que nos sonó al parque botánico; esos son, acaso, **los nuevos gestos radicales**, los martirios místicos **que nos podrían despolvar las puertas de la percepción**. Eso sí, a riesgo de que cada partícula del mundo nos revele el infinito que encapsula e irradia.

También lee:

- «Pelo suelto», de Gloria Trevi: ¿«Anarchy in the UK» a la mexicana?
- Arrastra criptoestafa «AMP GPT» a más de tres mil inversionistas en Puebla

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📧 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano