

**Hikikomori: El síndrome de aislamiento social juvenil. Análisis, educación, tecnologías.**

**Hikikomori: The syndrome of juvenile social isolation. Analysis, education, technologies.**

**Hikikomori: A síndrome do isolamento social juvenil. Análise, educação, tecnologias.**

**Andrea Cueto Florido**  
Universidad de Málaga  
<https://orcid.org/0009-0009-2406-6585>  
[andreaquetoflorido@gmail.com](mailto:andreaquetoflorido@gmail.com)

**Resumen**

El síndrome de aislamiento social juvenil, también conocido como Hikikomori, término introducido en la sociedad japonesa por Tamaki Saito, forma parte de uno de los grandes problemas de la sociedad actual, ya que son numerosas las personas adictas a Internet. Este ensayo muestra datos sobre la extensión de este fenómeno no solo en su lugar de origen sino también a gran escala. En su mayoría, esta patología se daba en jóvenes varones de cualquier estrato social, con aversión al rechazo y a la crítica, debido a fracaso escolar, bullying, ansiedad, entre otros, pero hoy en día se da en una gran parte de la población. Asimismo, se muestra una visión personal, y posibles soluciones a este caso.

**Palabras clave:** Hikikomori, Internet, adicción, aislamiento, patología, educación, jóvenes.

**Abstract**

Youth social isolation syndrome, also known as Hikikomori, a term introduced into Japanese society by Tamaki Saito, is part of one of the biggest problems in today's society, as many people are addicted to the Internet. This essay presents data on the extent of this phenomenon not only in its place of origin, but also on a large scale. For the most part, this pathology occurred in young men from any social stratum, with an aversion to rejection and criticism, due to school failure, bullying, anxiety, among others, but today it occurs in a large part of the population. Likewise, a personal vision and possible solutions for this case are presented.

**Keywords:** Hikikomori, Internet, addiction, isolation, pathology, education, young people.

**Resumo**

A síndrome do isolamento social dos jovens, também conhecida como Hikikomori, termo introduzido na sociedade japonesa por Tamaki Saito, faz parte de um dos maiores problemas da sociedade atual,

uma vez que muitas pessoas são viciadas na Internet. Este ensaio mostra como este fenómeno está generalizado, não só no seu local de origem, mas também em grande escala. Esta patologia era maioritariamente encontrada em jovens do sexo masculino de qualquer estrato social, com aversão à rejeição e à crítica, devido ao insucesso escolar, bullying, ansiedade, entre outros, mas atualmente encontra-se numa grande parte da população. Este ensaio apresenta também uma visão pessoal e possíveis soluções para este caso.

**Palavras-chave:** Hikikomori, Internet, dependencia, isolamento, patologia, educação, jovens.

## Introducción

Las patologías presentes en las sociedades, concretamente las relacionadas con la dependencia tecnológica y las que muestran algunas personas para relacionarse, sobre todo jóvenes, tienen un claro ejemplo en Hikikomori.

La adolescencia es un periodo del desarrollo en el que ocurren numerosos cambios y, a la vez, cuando pueden comenzar a aparecer numerosos problemas de salud mental. Según a quienes preguntemos, pueden catalogar o no esta etapa como complicada, pero son evidentes las transformaciones muy significativas, tanto físicas como personales, además de ser un periodo muy sensible y caótico. Este período de edad puede considerarse que abarca desde los 10 a los 13 años (pubertad), aproximadamente, e incluso llegar hasta los 18 y más años en algunos casos, donde ya se podría hablar de maduración sexual principalmente. Durante estas edades, se toman unas decisiones normalmente inoportunas e inmaduras, que traen numerosas consecuencias, y con las cuales se aprende y diferencia el bien del mal, aparecen las primeras relaciones tóxicas, la sensación de pertenencia al grupo, la construcción de la personalidad, la mala gestión de las emociones... entre muchos otros. Palacios (2019) señala:

Los adolescentes actuales son personas que nacieron justo en el proceso del cambio de milenio (entre finales de los años 90 y 2008), inmersos en un contexto tecnológico, donde las redes sociales son su principal fuente de interacción social y de comunicación, se promueve el trabajo en casa y la virtualización de los procesos educativos y, en el que la soledad es un elemento común en su vida. (P. 2)

Ahora bien, siendo este periodo como lo descrito hasta ahora, ¿por qué la sociedad (familias, docentes, etc.) obliga a que los/as adolescentes, con esas edades, tomen decisiones tan importantes como *a qué se quieren dedicar, si quieren vivir con papá o mamá* (en el caso de una separación), etc.? Sin mencionar que, algunos y algunas, en esta etapa, ya tienen que trabajar en unas condiciones mínimas, teniéndose que enfrentar a la vida de adulto sin serlo, y sin tener el desarrollo mental y físico que esto conlleva.

Desde que las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) se introdujeron en nuestras vidas, son numerosas las investigaciones acerca del uso de estas, mostrando el gran peligro que representan para las nuevas generaciones. Son muchos los/as jóvenes que presentan adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales, contando con grandes problemas en sus procesos formativos y del desarrollo debido a estas. Aunque son muchos los beneficios que presenta Internet, cabe mencionar que esta debe ser usada de forma correcta, dado que de lo contrario puede ocasionar graves obsesiones relacionadas con problemas mentales y sociales. Echeburúa y de Corral afirman: “en algunas circunstancias, que afectan sobre todo a adolescentes, Internet y los recursos tecnológicos pueden convertirse en un fin y no en un medio” (2010, p. 3). Esto es debido a que las nuevas tecnologías tienen la capacidad de atrapar en determinados casos a un sujeto, puesto que el mundo virtual puede producir en este una identidad ficticia y un distanciamiento social o una desviación del mundo real, relacionado con la pérdida de contacto y la incapacidad de relación.

Cualquier afección desmesurada hacia una determinada acción puede dar lugar a una adicción, haya o no un elemento químico. Dicha condición puede aumentar en un orden apresurado, por lo que supone una gran amenaza en la sociedad, al aceptarse que la información se encuentra verazmente en mano de toda la población, y al brindarse inéditas vías de comunicación, información y diversión. Esos instrumentos introducen nuevas formas de conexión entre los individuos, convirtiéndose esenciales en campos educativos, de la salud o empresariales, entre otros, puesto que las TIC hoy en día resultan indispensables en cualquier aspecto.

Hasta ahora sabemos que la tecnología forma parte de una de las grandes obsesiones que presentan muchos jóvenes hoy en día, y que el mundo está totalmente digitalizado, pero ¿conocemos a lo que se refiere el concepto de Hikikomori? Pues bien, se trata de una patología social, lo cual hace referencia al comportamiento considerado como “no normativo” dentro de la sociedad a la que pertenece la persona analizada. Dicha patología se encuentra relacionada con la adicción a las tecnologías, ya sea a partir de un móvil, de un ordenador o de cualquier otro dispositivo que lo posibilite. Tanto el teléfono móvil como el ordenador se han convertido en elementos indispensables en nuestro día a día, para trabajar, divertirnos, comunicarnos, etc.; sin embargo, el problema se genera cuando la persona que lo utiliza no es capaz de relacionarse con el mundo real a no ser que esto sea a partir de la virtualidad.

A lo anterior, se añade que muchas personas desconocen que su dispositivo móvil es su propio espía, debido a que es capaz de ofrecerte, sin que lo pidas, de manera directa, toda la información que te interesaría, justo en el momento en que lo deseas, y todo eso es posible en base a nuestras anteriores búsquedas, la aceptación de cookies, los “me gusta” de redes, etc. De ahí, un comienzo para la adicción.

### **Fundamentación teórica**

Atendiendo a profesionales relacionadas con el fenómeno de estudio, como De la Calle y Muñoz, encontramos que: “El Hikikomori es un trastorno recientemente descrito que se caracteriza por un comportamiento asocial y evitativo que conduce a abandonar la sociedad” (2018, p. 2). Numerosos estudios realizados demuestran que este trastorno es propio de Japón, conociéndose como una epidemia ligada al entorno reservado de la sociedad de este país y la estimación que ofrece a la soledad. Por ello se ha llegado a pensar que forma parte de una “epidemia enlazada a la cultura”.

Tamaki Saito, psicólogo japonés, saca a la luz por primera vez en el año 1998 el concepto Hikikomori, en su respectivo libro, que toma por título, traducido, *Hikikomori, adolescencia sin fin*. Este concepto proviene de los términos *hiki* y *komoru*, los cuales hacen referencia a los siguientes verbos: “estar encerrado”, “estar aislado”, etc. Asimismo, Yume Nikki también ha sido bastante reconocido en este aspecto, ya que tuvo una gran repercusión en Japón (Grau, 2021). Volviendo al autor Tamaki Saito, resulta necesario mencionar que ha sido muy criticado en sus investigaciones, debido a la carencia de exactitud; además, sus estudios fueron catalogados como preocupantes; sin embargo, gracias a su trabajo y a su gran obra, se dio nombre y se empezó a conocer el síndrome de aislamiento social o síndrome de Hikikomori, en un principio solo en Japón, y luego en el resto de países, ya que este síndrome no queda reducido a la población japonesa, sino que, a partir de la información extraída de un artículo publicado por el gobierno japonés en julio del año 2010, puedo señalar que se dan unos 700.000 casos de personas hikikomori aproximadamente en dicho país, mientras que otros estudios muestran que la cifra mundial rondaba entre los 800000 y los 1400000 casos mundiales (Hattori, 2006). Becerra-Canales et al. (2023) muestran el significado del concepto Hikikomori de la siguiente forma:

Se trata de un fenómeno psiquiátrico transcultural, sin llegar a ser una enfermedad psiquiátrica, y representa una nueva categoría diagnóstica que aún no está incluida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales o DSM-5, pero que aspira a convertirse en un término clínico en psiquiatría. (P. 3).

Esta patología daña principalmente a jóvenes que se apartan de la sociedad, aislándose en sus habitaciones a lo largo de un tiempo indeterminado, principalmente en el hogar en el que conviven con sus padres, siendo estos fundamentalmente personas con un alto nivel económico, de ahí que se dé mayormente en países como Japón, India, Estados Unidos o España. Estos sujetos desechan todo tipo de comunicación, ya que su vida gira alrededor de los videojuegos y de Internet, sin tener concepción de si es de día o es de noche.

Feixa afirma: “En un estudio elaborado por el gobierno japonés en 2002 sobre 3300 antiguos Hikikomori un 17% no eran capaces de salir de casa, y un 10% ni siquiera podía salir de su propia habitación” (2005, p. 5). Este mecanismo de retiro es paulatino y aparece cuando los adolescentes comienzan a confinarse en sus dormitorios cada vez por más horas, consumidos por Internet. Se trata de un proceso en el que estas personas descuidan a su entorno (estudios, familia y amigos), y a ellos y ellas mismas,

ya que la higiene cada vez es menor, su alimentación es escasa, etc. Además, los comportamientos son diferentes en cada caso, dándose tendencia agresiva en algunos, y depresión y ansiedad en otros, siendo estos últimos en muchos casos, abrumados por el suicidio.

Estudiosos/as de la materia, como Lindblad y otros/as investigadores/as (2024), llevaron a cabo un estudio acerca del aumento de las enfermedades físicas en los jóvenes encontrándose en posición NEET, lo cual significa sin estudios o empleo, tanto es así que en 2015 se dieron 40000000 casos en los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), aumentándose el porcentaje en el caso de contar con algún tipo de diversidad, e incrementándose con ello el riesgo de padecer Hikikomori.

Dicho trastorno hace referencia a un entusiasmo extremo por la cultura digital, enlazado a un terror por hacer frente a su vida de adulto apoyada en la competencia, cuyo objetivo es “detener el tiempo” y “reducir el espacio”, convirtiéndolo en uno ficticio. Esto ha provocado en mí un fuerte déjà vu, debido a que me he remontado unos años atrás, recordando un fuerte virus que dio lugar a una pandemia mundial en el año 2020. Esto dio lugar a una época de confinamiento con la cual he visto una relación clara, ya que, toda la población mundial fue encerrada en sus casas. Paricio y Pando (2020) señalan: “Un estudio realizado sobre población infanto-juvenil en China señala que el 22,6% de sus estudiantes ha presentado síntomas depresivos durante la pandemia de COVID-19, una cifra superior a los estudios previos realizados sobre escuelas de Educación Primaria (17,2%)” (p. 5). Síntomas parecidos presentan las personas con el síndrome de Hikikomori, y entre las características más reseñables de estos individuos, cabe señalar que se trataba fundamentalmente de hombres asociales, con pánico a la crítica o al rechazo. No obstante, hoy en día, se conoce que el síndrome se ha extendido a ambos géneros, ya que la prevalencia en los varones se da según qué región, debido a que, según varias investigaciones, se ha comprobado que en Eslovaquia los datos son diferentes: se llevó a cabo un estudio con 2767 discentes de primaria en Eslovaquia, de una edad media de 12 a 13 años, y se percataron de que la prevalencia en varones había cambiado, siendo ahora más frecuente en chicas que en chicos (Niklová, Zošáková & Šimšíková, 2024).

Un análisis acerca de la incidencia y variables asociadas con dicha patología en la población japonesa, a partir de un cuestionario realizado entre 2020 y 2021, a 3092 sujetos, de un rango de edad entre 15 y 64 años, tuvo un porcentaje de Hikikomori de un 2,3%; además, el análisis realizado indicó que son muchas las variables que indican directamente en el desarrollo de esta adicción, como son el desempleo, la falta de un lugar seguro, o el historial psiquiátrico... también, este análisis destaca la prevalencia en varones (Kanai et al., 2024).

Bradley (2024) analiza esta patología en Japón y señala cómo se da en los sujetos que la padecen una privación de deseo y vínculo con la realidad, viéndose en el exterior una gran introversión. Todo ello en un entorno de una sociedad mercantilista que acentúa el abandono.

El Covid-19 y el periodo de confinamiento dieron lugar a momentos de ansiedad, depresión y aburrimiento, recurriendo por ello a Internet con el fin de paliarlo, lo cual pudo provocar en muchos adolescentes una adicción, generando con ello dicho síndrome (Mooney, 2024). Ahora bien, ¿cuáles son las causas de este tipo de trastorno? Entre los motivos por los que se da el síndrome de Hikikomori, cabe mencionar una sobreprotección familiar, una posible presión académica, el fracaso escolar, bullying, o un problema personal, bien relacionado con las amistades o con una posible pareja. Además, otro factor muy importante hace referencia a las variables socioeconómicas de las familias, ya que, un o una adolescente que presenta este síndrome y pertenece a un contexto socioeconómico alto será más fácil de preservar, que alguien en el seno de una familia que tiene ingresos mínimos, puesto que va a ser necesario que el adolescente trabaje, o estudie, o ambas, con el fin de poder subsistir, lo cual puede provocar que el choque a la realidad se convierta en una solución a dicho síndrome en casos aislados (Concina, Frate y Biasutti, 2024). Las realidades llevan siendo complejas desde hace mucho...

Los problemas que refieren no sólo tenían que ver con la deficiente infraestructura (programas y máquinas obsoletas), las condiciones de acceso (cuatro o cinco estudiantes por máquina), la poca capacitación de los profesores, la integración prácticamente nula del taller de computación con el resto del plan de estudios, la censura y las prohibiciones (no se podía jugar), sino también con la profunda contradicción entre la cultura escolar y las culturas juveniles. (Winogur, 2006, p.8)

El objeto de estudio puede dar lugar a un gran dolor, tanto social como físico, ya que el individuo se encuentra excluido socialmente, puesto que está inmerso en una pantalla, lo cual le lleva a grandes consecuencias físicas, como dolor de espalda debido a la postura, dificultades de visión, dolor de cabeza, etc. (Pérez et al., 2020): “De forma más reciente, la investigación en neurociencia ha conectado la experiencia de dolor físico con la experiencia de dolor social identificando una vía neuronal subyacente compartida” (p. 3).

Ahora bien, los adolescentes que presentan el síndrome de Hikikomori, ¿sienten esa exclusión? Pues bien, como señala Cáceres (2021), “para muchos de estos jóvenes la virtualidad se ha transformado en una forma de suplencia al contacto cara a cara con sus pares” (p. 12). Bajo mi punto de vista, considero que una de las causas que ha llevado a estos adolescentes a sumergirse en las tecnologías ha podido ser esa soledad social, encontrando a sus iguales en las redes sociales, o siendo su refugio un ordenador y un teclado, por lo que pienso que sí la sienten, y se manifiesta, esa herida.

Asimismo, en 2019, tuvo lugar en la BBC Radio 4 una reseña de una investigación acerca de la soledad. En el informe de la misma, intervinieron 55000 individuos de numerosos países, con edades comprendidas entre 16 y 99 años, siendo un alto porcentaje mujeres: “Muchas aseguran sentirse solas a pesar de estar rodeadas de gente” (The Family Watch, 2019, p. 1).

Con las familias es distinto, puesto que estas en muchos casos tan solo pueden proporcionar la comida a la puerta del dormitorio de su hijo e hija, sin ni siquiera poder verle la cara. Muchos otros rehúyen de la idea, es decir no admiten que tienen un descendiente Hikikomori, con el fin de que el resto de las personas conocidas y no tan conocidas se percate de ello. En este último caso vale más la vergüenza que el hecho de buscar ayuda psicológica para que el joven o la joven salga de la situación en la que se encuentra.

Wong et al. (2019) distingue dos tipos de Hikikomori: primario, quien no presenta trastornos psiquiátricos, y secundario, que sí presenta dichos trastornos asociados al propio síndrome, siendo el más común la depresión. No obstante, es necesario señalar que se trata de una clasificación no respaldada empíricamente, sino que tan solo es un concepto teórico. Amendola (2024) y Kato, Sartorius y Shinfuku (2024) señalan que dependiendo de los criterios que se usen para ello, el sujeto que padece esta patología podría contemplar una forma grave de ambos trastornos, o únicamente una manera exagerada de aislamiento social provocada por diferentes índoles psicosociales y situaciones desfavorables, sin presentar forzosamente un diagnóstico propio.

Con respecto al tratamiento, cabe señalar que resulta esencial la implicación de los familiares, además de la psicoeducación, tanto en el plano individual como grupal, encontrando las técnicas cognitivo-conductuales como las más usadas, además de utilizar antidepresivos, como la sertralina.

### **Análisis crítico**

Que un fenómeno como el analizado podría darse a tal escala, podría sorprender a quienes no están habituados al objeto de estudio. Hemos podido comprobar que se trata de una epidemia que afecta a muchísimas personas. Sin embargo, no se le ofrece la importancia que esta precisa, basta con encender el televisor y poner las noticias, donde nos podemos percatar de que se le da mucha más importancia a cualquier incidente relacionado con Cristiano Ronaldo, cualquier otro deportista, influencers, políticos, etc., que a un problema que afecta a cada vez más personas. Necesitamos escritos como este para que no seamos ciegos al asunto, puesto que hasta que no nos toca de lleno, no nos damos cuenta de que esto realmente está sucediendo a nuestro lado, como tantas otras cuestiones relacionadas con la salud mental, adicciones a la tecnología, y aislamiento social.

Extraer la información que he podido recopilar ha sido de gran ayuda para romper esquemas y mostrar la gran repercusión que presenta Internet en nuestras vidas, ya que entre los riesgos que se dan por el exceso de esta no solo se encuentra la adicción, sino que también están la pérdida de intimidad, la accesibilidad a ciertos contenidos no aptos para menores, el ciberbullying... entre otros. Sin embargo, con ello no quiero decir que haya que eliminar las nuevas tecnologías de la vida de los/as adolescentes ni de los centros educativos, sino que todo/a adulto/a, y en este caso, todo/a educador/a, debe ofrecer una serie de pautas a los/as discentes para que estos sepan cómo deben ser utilizadas de manera adecuada.

Considero que la educación es la clave para acabar con el aislamiento social de muchos jóvenes: debemos dar el pistoletazo de salida para que esto no se repita, generación tras generación, y para que los individuos que hoy en día están sufriendo este tormento, se den cuenta de que realmente la solución se encuentra tras la puerta de la habitación de la cual están presos/as. Esto último me ha llevado a pensar en Platón y en el conocido mito de la caverna, dado que bajo mi punto de vista sucede algo parecido en la vida de los Hikikomori. En el mito de la caverna, Platón nos muestra cómo las personas que se encuentran prisioneras pasan de un mundo oscuro a un mundo lleno de luz, el mundo real, tal y como sucede en la vida de los Hikikomori, quienes se encuentran presos/as de la vida real. Estos/as son ignorantes del conocimiento y viven en una completa ficción, tal y como sucede en el mito de la caverna. Abensour afirma: “Su ascensión hacia el reino de las ideas le ha hecho perder el sentido de la orientación en la caverna, alimenta pensamientos tanto más peligrosos cuanto que ellos le llevan a contradecir las evidencias del sentido común” (2007, p. 11).

La educación, bajo mi punto de vista, es el arma más poderosa para cambiar el mundo, puesto que educar implica formar a individuos comprometidos y responsables, con una gran capacidad de pensamiento crítico. La escuela no debiera ser un espacio de adoctrinamiento e inculcación del miedo, dentro un sistema educativo diseñado por las élites del mundo para satisfacer sus intereses (Betancur, 2023).

Existen numerosos tratamientos para acabar con esta epidemia, entre los cuales puedo señalar los enfoques terapéuticos, sociales y educativos, centrándome en los últimos. Bajo mi punto de vista, un ejemplo de cómo tratar esto desde el punto de vista educativo, podría ser mediante actividades que trabajen la inteligencia emocional, las habilidades interpersonales, sociales y la construcción de un futuro.

## **Conclusiones**

Es necesario aprender muchísima información acerca del síndrome de aislamiento social que acecha a muchos jóvenes hoy en día, así como las formas de tratarlo y prevenirlo. Hemos de pensar en la soledad, pero no solo en el hecho de que los/as Hikikomori se encuentren así, sino en que los seres humanos no podemos estar en aislamiento. En el caso de los/as Hikikomori, en lugar de estar rodeados de personas reales, lo hacen con individuos ficticios. Pero ¿por qué las personas huimos de la soledad? Tenemos la costumbre de estar rodeados de gente continuamente, por lo que, si por escasos segundos nos perdemos en la soledad, ya nos sentimos abandonados/as y tristes. Esto repercute de tal manera en nuestras vidas que nos sentimos incapaces de llevar a cabo determinadas acciones por nosotros y nosotras mismas. Sin embargo, está totalmente demostrado que la soledad presenta numerosas ventajas para la salud mental (salud a la que hoy en día muchas personas no le dan la importancia que esta precisa), ya que nuestra mente tiene una adecuada formación y coopera de una forma más apropiada en el momento en el que la persona está en soledad. Bajo mi punto de vista, esto se debe a



que de este modo nuestra concentración puede aumentar, teniendo por ello un mejor rendimiento en todos los ámbitos.

Gracias a todo lo anterior, podemos deducir que resulta imprescindible dar a conocer este síndrome que actualmente se ha convertido en una pandemia mundial, bajo mi punto de vista. Lo mismo ocurre con el miedo que dan las transformaciones sociales y económicas que están sucediendo hoy en día en el mundo, dejando sin armas personales a gran parte de la población, la cual no sabe cómo afrontar dichos cambios. Sin embargo, es necesario señalar que contamos con muchos avances educativos que debemos usar para acabar con esta pandemia, entre otros los relacionados con las metodologías innovadoras, es decir, si el alumnado recibe una enseñanza tradicional tiende a no sentirse motivado para ir a clase, con lo cual busca esa motivación en otro sitio. De tal forma que, si hacemos que los discentes sientan atracción por el colegio, no tendrán tanta necesidad de usar el ordenador o el teléfono móvil. No obstante, es necesario establecer tiempos que los sujetos deben respetar para hacer uso de cada cosa, además de prohibir el uso de determinadas páginas, de tal forma que no se podrá caer fácilmente en la adicción que las (TIC) pueden provocar.

Otra de las formas de evitar la adicción recae en los padres y en la compra de teléfonos móviles u ordenadores a edades tempranas, puesto que pueden no comprarlos hasta que sea realmente necesario, además de no prestar el móvil a niños/as de 5 años, e incluso menos. Ahora bien, Internet es necesario como uso educativo. En este caso, los sujetos podrían hacer uso del portátil de los padres con fines educativos estableciendo un horario y siendo supervisado. En el caso de que se desee utilizar como ocio, siempre partiendo de un horario y a una edad adecuada, siendo informado/a con antelación de las páginas web que puede visitar, además de la importancia de no aceptar las cookies sin antes informarse, promoviendo con ello el pensamiento crítico del individuo.

Nuevos interrogantes surgen: si existen tantas personas que padecen esta patología, ¿por qué no se hace nada al respecto? Hay que seguir indagando acerca del tema. Del mismo modo, este estudio me ha hecho pensar en nuevas líneas de investigación, entre las cuales puedo mencionar las siguientes:

La primera de ellas hace referencia al estudio exhaustivo de los factores que incitan esta adicción, ya sean factores psicológicos, familiares, educativos, culturales o sociales, siendo un ejemplo de ello la presión social...

En el caso de los numerosos cambios disruptivos que hemos visto desde las tres últimas décadas del siglo XX hasta la IA del presente milenio, lo pertinente es una evaluación social específica de cada sistema o aparato tecnológico, donde primen criterios éticos que sopesen la afectación o salvaguarda de la libertad y la autonomía humana. (Colina, 2024, p. 5)

La segunda de ellas podría estar relacionada con las consecuencias que puede provocar este encierro para la salud mental, relacionándolo por ello con la depresión o la ansiedad, y ofreciendo pequeñas

pinceladas sobre estos y la repercusión e impacto de las Tics. La última de ellas alude a la investigación de posibles maneras de actuación o programas para la reintegración de estos sujetos en la población. Todos estos análisis podrían llevarse a cabo en países concretos o de manera íntegra. En la sociedad de hoy en día, las nuevas tecnologías resultan imprescindibles, sin embargo, como ya he mencionado anteriormente, debemos darle un buen uso, de lo contrario, podrían aparecer numerosos problemas.

Por último, decir que nuestra función como futuros profesionales de la educación es ofrecer dicha información a nuestro alumnado, siendo lo primero que debemos hacer es comprender la situación que vivimos actualmente en cuanto al uso de las TIC, cómo son utilizadas y dónde se encuentran los principales problemas con relación a ellas. Alcanzar la inclusión social es factible, pero debemos tener como base la educación y contar a su vez con otros/as profesionales del campo de la salud, entre otros, como psicólogos/as, médicos/as, etc. Además, como educadores/as debemos promover unos correctos hábitos de vida saludable, con el fin de prevenir las malas conductas y de que no se den ni estos casos de adiciones ni otras problemáticas similares en los adolescentes. De igual forma, es necesario saber que contamos con numerosos programas de reintegración social, con los que tratar esta patología de diferente manera según la región. A continuación, procedo a enumerar una serie de programas:

Por una parte, Japón cuenta con Centros Regionales de Apoyo para los Jóvenes y con la ONG New Start (2020). El primero de ellos hace que los sujetos cuenten con talleres, apoyo psicológico y orientación en numerosos aspectos, mientras que la ONG dispone de un conjunto de apartamentos compartidos en los que los individuos pueden convivir con otras personas, de tal manera que se van integrando de nuevo en la sociedad, respetando los tiempos de cada uno/a.

Seguidamente, Corea del Sur dispone del Programa de Recuperación Juvenil, similar a los Centros Regionales de Apoyo para los Jóvenes en Japón. Por último, Europa cuenta con programas como Transitions, BetterHelp o Out of the net, siendo ejemplos de ayudas más personalizadas y desde casa.

Concluyendo, cabe señalar que, con todos estos programas, se pretende que las personas que padecen esta patología puedan reintegrarse poco a poco en la sociedad. Sin embargo, como ya se mencionó anteriormente, la ayuda de estos no será posible sin la implicación de las familias, las cuales deberán llevar a cabo una gran labor con el fin de que su respectivo/a hijo/a salga adelante, incluyendo una serie de normas o responsabilidades que este debe acatar (Tokuni, 2024). Asimismo, en este proceso también resulta esencial las ganas y la motivación del individuo, puesto que si este/a no obedece el proceso se verá ralentizado. Es por ello que resulta esencial conectar con el sujeto y atender a sus necesidades e intereses, con el fin de centrar su atención en algo que no sea el ordenador o el móvil.

## Bibliografía

- Abensour, M. (2007). La lectura arendtiana del mito de la caverna. *Al margen*, (21-22), 8-13. [https://d3g4v0cf6ioz32.cloudfront.net/cecinematograficos/BibliotecaGrupos/54bc1ed7\\_effb\\_490f\\_9f02\\_bdcbc2d88c77.pdf](https://d3g4v0cf6ioz32.cloudfront.net/cecinematograficos/BibliotecaGrupos/54bc1ed7_effb_490f_9f02_bdcbc2d88c77.pdf)
- Amendola, S. (2024). Clarifying the position of hikikomori in mental health: ¿Is hikikomori a variant of already-known mental health disorders? *Journal of Pacific Rim Psychology*, 18(1), 1-18. <https://doi.org/10.1177/18344909241274808>
- Becerra-Canales, B., Hernández-Huaripaucar, E., Laos-Anchante, C., del Rio-Mendoza, J., Dávalos-Almeyda, M., Cevallos-Cardenas, M. J., Becerra-Huamán, D. (2023). Factores de riesgo asociados al hikikomori en adolescentes tras la pandemia por COVID-19. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20(3), 1-15. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/367/220>
- Betancur, B. (2023). Educación y miedo, aportes para el debate a partir de Noam Chomsky. *Círculo De Humanidades*, (41-42), 1-10.
- BetterHelp. (s/f). *Betterhelp.com*. <https://www.betterhelp.com/>
- Bradley, J. P. N. (2022). What has happened to desire? The BwO of the Hikikomori. *Educational Philosophy and Theory*, 56(3), 262–272. <https://doi.org/10.1080/00131857.2022.2111255>
- Cáceres, C. (2021). El encierro como solución: el fenómeno de los Hikikomori. *Repique*, 8, 12-13. <https://glm-uy.org/revista-repique/008/revista-repique-8.pdf#page=12>
- Colina, C. (2024). Panóptico digital y sociedad psicopolítica de la vigilancia. *Comunicación*, (205), 127-133. <https://revistacomunicacion.com/wp-content/uploads/2024/04/Comunicacion-205-127-Panoptico-digital.pdf>
- Concina, E., Frate, S., y Biasutti, M. (2024). Secondary school teachers' beliefs and needs about hikikomori and social withdrawn students. *International Journal of Educational Management*, 38(2), 317-332. <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2023-0377>
- De la Calle, M. & Muñoz, M. J. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 115-129. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352018000100006>
- Echeburúa, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Feixa, C. (2005). Los hijos en casa: ¿hackers o hikikomoris? *Revista Comunicación y Pedagogía*, 208, 1-10. <http://xtec.cat/~abernat/articles/feixa.pdf>

- Grau, T. (2021). Lidiando con el Otro: la recreación del estereotipo cultural del Hikikomori a través del consumo de Yume Nikki. En Antonio César Moreno y Alberto Venegas Ramos (coords.), *La vida en juego: la realidad a través de lo lúdico* (pp. 223-255). Anaitgames.
- Hattori, Y. (2006). Social Withdrawal in Japanese Youth. *Journal of Trauma Practice*, 4(3-4), 181-201. [https://doi.org/10.1300/J189v04n03\\_01](https://doi.org/10.1300/J189v04n03_01)
- Kanai, K., Kitamura, Y., Zha, L., Tanaka, K., Ikeda, M., Sobue, T. (2024). Prevalence of and factors influencing hikikomori in Osaka City, Japan: A population-based cross-sectional study. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(5), 967-980. <https://doi.org/10.1177/00207640241245926>
- Kato, T. A., Sartorius, N., y Shinfuku, N. (2024). Shifting the paradigm of social withdrawal: A new era of coexisting pathological and non-pathological hikikomori. *Current Opinion in Psychiatry*, 37(3), 177-184. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000929>
- Lindblad, V., Kragholm, K. H., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F. & Melgaard, D. (2024). From illness to inactivity: Exploring the influence of physical diseases on youth not in education, employment, or training status in Europe: A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 1-18. <https://doi.org/10.1002/jad.12386>
- Mooney, A. (2024). *Scotland's Hikikomori: Estimating patterns of extreme social withdrawal in young people following COVID-19* (Tesis de doctorado en Psicología Clínica). Universidad de Glasgow. <https://theses.gla.ac.uk/84241/>
- New Start Treaty. (2020). *United States Department of State*. <https://www.state.gov/new-start/>
- Niklová, M., Zošáková, K., y Šimšíková, A. (2024). Prevalence of the Hikikomori Syndrome in the context of Internet Addictive Behaviour among Primary School Pupils in the Slovak Republic. *TEM Journal*, 13(1), 476-483. <https://doi.org/10.18421/TEM131-49>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v17n1/1692-7273-recis-17-01-5.pdf>
- Paricio, R. & Pando, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: Cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pérez, Y., Pérez, M., García, D., Fuentes, I. & Rodríguez, I., (2020). El cuerpo duele, y el dolor social... ¿duele también? *Atención Primaria*, 52(4), 267-272. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.10.003>
- Saito, T. (1998). *Hikikomori: An Adolescence without end* (2013 ed.). University of Minnesota Press.

- The Family Watch. (2019). *La soledad como una cuestión de Estado en Europa*.  
<https://thefamilywatch.org/2019/06/17/25-la-soledad-como-cuestion-de-estado-en-europa/>
- Tokuni, M. (2024). Examining illness narratives of Hikikomori. *The Ethnograph*, 73(1), 73-81.  
<https://doi.org/10.14288/ejas.v8i.199553>
- Winogur, R. (2006). Internet en la vida cotidiana de los jóvenes. *Revista Mexicana de Sociología*, 68(3), 551-580. <http://dx.doi.org/10.22201/iis.01882503p.2006.003.6069>
- Wong, J. C. M., Wan, M. J. S., Kroneman, L., Kato, T. A., Lo, T. W., Wong, P. W.-C. & Chan, G. H. (2019). Hikikomori phenomenon in East Asia: Regional perspectives, challenges, and opportunities for social health agencies. *Frontiers in psychiatry*, 10, 1-7.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00512>