



Pódcast #340

El síndrome de *hikikomori* en España

- *Hiki...¿qué?*
- *Hikikomori. Escucha el episodio y lo entenderás...*

¡Hola! Soy Óscar. Gracias por acompañarme en un nuevo episodio del pódcast de unlimitedspanish.com.

En mi página web puedes suscribirte a mi “newsletter” y obtener los 5 pilares para aprender a hablar español gratis. Son consejos para saber cómo ser eficiente cuando quieres mejorar tu habla en español.

Vamos al episodio de hoy, que se enfría :)

¿Alguna vez has pasado el fin de semana jugando a videojuegos, navegando por internet o viendo series sin salir de tu habitación? ¡Vaya forma de desconectar! Pero, ¿te imaginas hacerlo durante semanas, meses o incluso años? Hoy te hablaré de algo sorprendente y un poco inquietante.

Imagina a una persona que decide quedarse en su habitación la mayor parte del tiempo, evitando cualquier tipo de contacto con amigos, familia e incluso trabajo o estudio. Suena extraño, ¿verdad? Pues existe y tiene un nombre: *Hikikomori*, una palabra que proviene del lejano Japón. En España, algunos lo llaman el "síndrome de la puerta cerrada".

Aunque parezca algo exclusivo de Japón, se ha descubierto que este fenómeno está presente en muchas partes del mundo. Tras la aparición del coronavirus, parece que se están encontrando más casos en países como España, Italia o Estados Unidos.

La mayoría de las veces, quienes sufren de este síndrome suelen ser jóvenes, sobre todo varones. Pasan mucho tiempo en el mundo virtual: internet, videojuegos y redes sociales. Pero... ¡No pienses que son como las personas con agorafobia que tienen miedo a salir a la calle! No, los *hikikomoris* simplemente prefieren no interactuar en sociedad.

Una buena pregunta es: ¿Por qué alguien haría eso?
Buena pregunta, Óscar.

Según descubro cuando leo sobre este fenómeno, las causas son variadas. Algunos creen que es debido a una sociedad que pone mucha presión en el éxito y en cumplir expectativas, llevando a algunas personas a sentir que no encajan. Encajar quiere decir adaptarse a un grupo, situación, etc.

Otros apuntan a traumas, como haber sido víctima de acoso en la escuela o vivir en una familia problemática.

La tecnología también juega un papel. No es que cause el síndrome, pero puede hacer más fácil que alguien se aisle si ya tiene tendencia a ello. Después de todo, hoy en día puedes hacer casi todo desde tu habitación: trabajar, comprar, socializar, consumir entretenimiento, etc.

Por cierto, recuerda que puedes consultar el texto del episodio en:

www.unlimitedspanish.com
sección pódcast.

Vale, entonces, ¿qué pasa con la salud de alguien que casi no sale de casa?

No es difícil imaginar que estar tanto tiempo encerrado no es bueno ni física ni psicológicamente. Pueden surgir problemas físicos como debilidad o insomnio. A nivel emocional, se pueden desarrollar sentimientos de depresión, inseguridad o culpabilidad.

Creo que existen dos elementos que no permiten que estas personas reciban ayuda.

El primero es que la sociedad, al menos en España, no lo percibe como un problema importante. La gente no habla de ello. Incluso muchas personas no saben qué significa la palabra *hikikomori*.

El segundo es que estas personas no piden ayuda. Ya se sienten más o menos bien con su situación. Así que es difícil ayudar, pero hay iniciativas.

En Japón, por ejemplo, se intenta acercar a estas personas a través de redes sociales. En Europa, la idea es animarlos a salir y relacionarse más. Una vez que piden ayuda, se combina terapia, medicación y actividades sociales para reintegrarlos en la sociedad.

A veces, hacer un pequeño paso es lo más importante. Si llevas tiempo en casa, abre la puerta, sal de la habitación, ves a un parque cercano y respira. Un poco de sol y aire fresco pueden hacer maravillas.

Bueno... ¿Qué te parece este tema? En mi opinión, es un tema de gran impacto social que no se habla suficiente.

PUNTO DE VISTA (mejora tu gramática)

Muy bien. Ahora vamos a practicar con un punto de vista. Puedes encontrar estas técnicas en mis cursos en:

www.unlimitedspanish.com
sección productos.

Muy bien, empecemos.

Juanito era un *hikikomori*. Pasaba sus días encerrado en su habitación, sumergido en el mundo de los videojuegos. Su favorito era "Reinos Conectados". Ahí tenía una compañera de batallas, Lila. Juntos,

conquistaban reinos, luchaban contra monstruos y resolvían enigmas. Aunque hablaban a diario, solo se conocían por sus voces.

Lo que Juanito no sabía era que Lila, la valiente guerrera virtual, vivía en una casa muy cerca de la suya. Al igual que él, Lila era *hikikomori*, y su ventana estaba en frente de la de él, aunque ambos siempre la mantenían cerrada.

Un día, se fue la electricidad. Sin poder usar su computadora, Juanito decidió asomarse por su ventana. Al mismo tiempo, Lila hizo lo mismo. Se miraron con confusión y curiosidad, y cuando empezaron a hablar, ¡se reconocieron las voces! Tras la sorpresa inicial, decidieron encontrarse en el jardín que dividía sus casas.

Se dieron cuenta de que no solo compartían un amor por los videojuegos, sino que también tenían muchísimas cosas en común. Poco a poco, comenzaron a pasar más tiempo juntos fuera de la pantalla, explorando el mundo real.

Los años pasaron y su relación floreció. Se enamoraron, se casaron y tuvieron siete maravillosos hijos. En honor a su historia, decidieron nombrar a cada uno como un personaje de videojuego: Mario, Zelda, Lara, Sonic, Luigi, Donkey y Pacman.

Y así, de una coincidencia virtual, nació una historia de amor muy real.

Imagina ahora en presente:

Juanito es un *hikikomori*. Pasa sus días encerrado en su habitación, sumergido en el mundo de los videojuegos. Su favorito es "Reinos Conectados". Ahí tiene una compañera de batallas, Lila. Juntos, conquistan reinos, luchan contra monstruos y resuelven enigmas. Aunque hablan a diario, solo se conocen por sus voces.

Lo que Juanito no sabe es que Lila, la valiente guerrera virtual, vive en una casa muy cerca de la suya. Al igual

que él, Lila es *hikikomori*, y su ventana está en frente de la de él, aunque ambos siempre la mantienen cerrada.

Un día, se va la electricidad. Sin poder usar su computadora, Juanito decide asomarse por su ventana. Al mismo tiempo, Lila hace lo mismo. Se miran con confusión y curiosidad, y cuando empiezan a hablar, se reconocen las voces! Tras la sorpresa inicial, deciden encontrarse en el jardín que divide sus casas.

Se dan cuenta de que no solo comparten un amor por los videojuegos, sino que también tienen muchísimas cosas en común. Poco a poco, comienzan a pasar más tiempo juntos fuera de la pantalla, explorando el mundo real.

Los años pasan y su relación florece. Se enamoran, se casan y tienen siete maravillosos hijos. En honor a su historia, deciden nombrar a cada uno como un personaje de videojuego: Mario, Zelda, Lara, Sonic, Luigi, Donkey y Pacman.

Y así, de una coincidencia virtual, nace una historia de amor muy real.

Muy bien. ¿Qué te parece la historia? Si te fijas, has aprendido algunos verbos en pasado y en presente tales como:

- Pasaba – pasa
- Tenía – tiene
- Conquistaban – conquistan
- Sabía – sabe
- Fue - va
- Reconocieron – reconocen
- Dividía - divide

Lo más importante es que aprendes estas cosas en contexto.

Te recomiendo un curso completo con horas de este tipo de ejercicios en:

www.unlimitedspanish.com

sección productos.

Perfecto, nos vemos pronto, y recuerda, la clave es aprender en contexto para poder recordar mucho mejor. ¡Hasta pronto!



Óscar Pellus

unlimitedspanish.com