



Activando estrategias para combatir la condición Hikikomori

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

MÓDULO 1
-
PODERÍO



ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Antecedentes, tipos y prevalencia entre los individuos Hikikomori	4
3. Primeros signos, síntomas y efectos	6
4. Comprender los factores subyacentes	8
5. Estrategias prácticas de intervención y apoyo	10
6. Conclusión	14



MÓDULO 1: PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN DE FORMADORES

Más allá de la pantalla: identificar la adicción a la pantalla.

1. Introducción

La adicción, especialmente a las pantallas, es una preocupación apremiante en el contexto del hikikomori. Las personas que experimentan hikikomori a menudo se retiran a mundos virtuales y se vuelven excesivamente dependientes de las pantallas para la interacción social y el entretenimiento. Esta adicción puede profundizar su aislamiento y exacerbar su retirada de las actividades de la vida real y de las conexiones sociales. Comprender los mecanismos subyacentes de la adicción es crucial para que los educadores y formadores apoyen eficazmente a las personas afectadas por el fenómeno hikikomori.

El síndrome se caracteriza por el aislamiento, la soledad y la adicción a los medios digitales, que se han convertido en sus rasgos distintivos. La adicción a los videojuegos, ya reconocida en la CIE-11, implica conductas compulsivas en las que los individuos pueden pasar días delante de pantallas, descuidando necesidades básicas como comer o dormir. Esta adicción surge de la activación de circuitos cerebrales asociados al consumo de drogas, que cualquier dispositivo con acceso a Internet, juegos en línea y redes sociales puede desencadenar. Las personas jóvenes y adultas que se inician tempranamente con estos dispositivos pueden experimentar dificultades en el desarrollo psicomotor y de atención, así como desarrollar otras adicciones.

Otras afecciones de salud mental como el abuso de sustancias, el aislamiento social, el autismo, el TDAH, la depresión y la ansiedad acompañan con frecuencia a la adicción a los videojuegos. En Europa, la tasa de adicción a Internet ronda el 4%, y algunas personas pasan largas horas frente a las pantallas, mostrando un marcado desinterés por otras actividades.



El término "Hikikomori", que implica aislamiento voluntario, hace que los individuos se retiren a un mundo virtual creado dentro de las paredes de su habitación, alterando sus patrones de sueño y exhibiendo comportamientos agresivos u obsesivos que, en algunos casos, pueden conducir al suicidio.

2. Antecedentes, tipos y prevalencia entre los individuos Hikikomori

En 1995, Griffiths introdujo el término trastorno de adicción a Internet. Al año siguiente (1996), la Dra. Kimberly S. Young, psicóloga acreditada y con reconocimiento internacional en el campo de la adicción a Internet, presentó el caso de una mujer sin antecedentes psiquiátricos previos que fue etiquetada como "adicta a Internet". Este caso sirvió como punto de partida y, como era de esperar, poco después surgieron más estudios (Kaunt, et al., 1998). Esta investigación atrajo mucha atención, ya que sugirió que Internet disminuye la participación social y el bienestar, y contribuye a la depresión.

Según autores como los Dres. Gregory L. Jantz y David Greenfield, la adicción a las pantallas es una forma de adicción conductual que se caracteriza por un uso obsesivo y excesivo de pantallas digitales que impacta negativamente el bienestar social, mental y físico e interfiere con el funcionamiento diario. Comparte características con otros trastornos adictivos, como el abuso de sustancias y la adicción al juego, como los antojos, la tolerancia, los síntomas de abstinencia y la pérdida de control sobre el uso.

Dado que dependen principalmente de dispositivos digitales para entretenimiento e interacción, las personas que experimentan Hikikomori son especialmente susceptibles a la adicción a las pantallas. La relación entre la adicción a la pantalla y el hikikomori es compleja y multifacética. Si bien son condiciones distintas, tienen importantes superposiciones e interconexiones.

La adicción a los juegos, las redes sociales, Internet y las pantallas en general son solo algunas de las formas en que puede manifestarse esta adicción. Como se observó, la adicción a las pantallas abarca una variedad de comportamientos marcados por la incapacidad de



controlar el uso de la pantalla, la preocupación por los dispositivos digitales y los síntomas de abstinencia cuando no se puede acceder a las pantallas.

La Dra. Kimberly S. Young clasificó los distintos tipos de adicción a Internet, como se describe a continuación:

1. **Adicción al juego:** Esto implica una compulsión excesiva por jugar juegos en línea, donde las personas tienen dificultades para controlar el uso de las plataformas de juegos en línea.
2. **Compulsiones netas:** participar en actividades interactivas en línea, incluidos juegos de azar, negociación de acciones, subastas y compras en línea. Dedicar demasiado tiempo a tales actividades puede generar gastos excesivos, arruinar la estabilidad financiera y causar problemas en el trabajo.
3. **Adicción al cibersexo:** se caracteriza por un consumo excesivo de contenido pornográfico en línea, salas de chat para adultos y servicios de cámaras web, que pueden dañar la vida personal, las relaciones y el bienestar emocional.
4. **Adicción a las relaciones cibernéticas:** recurrir a salas de chat o sitios de redes sociales para crear relaciones en línea. Los adictos a las relaciones cibernéticas están obsesionados con encontrar relaciones en plataformas en línea. Como resultado, las personas adictas pueden perder el contacto con el mundo real, lo que lleva a la destrucción de las relaciones personales fuera de línea.
5. **Búsqueda compulsiva de información:** la necesidad incontrolable de buscar datos en Internet. Esto refleja una compulsión excesiva por recopilar información en línea hasta el punto de desarrollar graves problemas de ansiedad.

Otro tipo es **adicción a las redes sociales**, que ha surgido en los últimos años y engloba plataformas como YouTube, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook y Snapchat, entre otras. Estas plataformas pueden ser muy adictivas y proporcionar a los usuarios una falsa sensación de compromiso social, lo que puede provocar sentimientos de soledad y aislamiento.

La prevalencia de la adicción a las pantallas entre las personas que experimentan Hikikomori es significativa, dada su tendencia a retirarse a mundos virtuales como mecanismo de afrontamiento de



las dificultades sociales y la angustia emocional. La naturaleza inmersiva de los entornos digitales proporciona un escape de los desafíos del mundo real, haciendo de las pantallas un refugio reconfortante para quienes luchan con este fenómeno.

El estudio de Tateno et al. (2019) examinó la relación entre la adicción a Internet y a los teléfonos inteligentes y el rasgo Hikikomori en personas adultas jóvenes japonesas. Descubrieron que el aislamiento social y el uso de las redes sociales están estrechamente relacionados entre los individuos Hikikomori que pasan la mayor parte del día en línea.

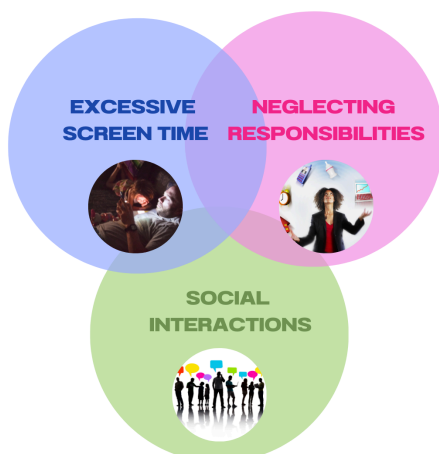
Mientras que algunos hombres prefieren jugar en línea con amigos virtuales, manteniendo el anonimato, las mujeres tienden a usar sus teléfonos inteligentes para mantenerse conectadas a las redes sociales, aunque pueden sentirse abrumadas por el volumen de mensajes.

Ambos géneros muestran aversión a las interacciones cara a cara, por temor a errores y humillaciones, que pueden llevar al rechazo de los eventos sociales. Además, las personas jóvenes pueden experimentar un trauma más profundo debido a eventos negativos de la vida real en comparación con situaciones en línea.

3. Primeros signos, síntomas y efectos

Identificar los primeros signos de adicción a las pantallas es crucial para la intervención temprana y el apoyo a los casos de Hikikomori. Las personas que experimentan adicción a la pantalla a menudo exhiben diversos patrones psicológicos y de comportamiento que pueden servir como indicadores de un uso problemático de la pantalla.

Comprender estos signos puede ayudar a los educadores, formadores y profesionales a reconocer cuándo alguien puede estar luchando contra la adicción a las pantallas y brindar la asistencia adecuada.



En el Instituto Madrileño de Psicología se ha observado que cuando alguien empieza a desarrollar una adicción de este tipo, puede no ser consciente de ello u optar por no reconocerlo.

Algunos comportamientos que pueden servir como señales de advertencia y que deben evitarse una vez reconocidos incluyen:

Fuente: Elaboración propia

- Sintiendo la necesidad de estar constantemente conectados a estas tecnologías;
- Disminución o interferencia en la capacidad de concentración;
- Ponerse nervioso/a al no poder acceder a ellos;
- Aislarse por su uso;
- Reducir las horas de sueño por su uso;
- Renunciar a determinadas actividades para priorizar su uso.

Por lo tanto, el uso excesivo de pantallas, descuidar responsabilidades y aislarse de las actividades sociales son signos clave de dependencia de las pantallas. Esto implica dedicar demasiado tiempo a las pantallas digitales, ignorar responsabilidades personales, académicas o laborales y optar por interacciones online en lugar de conversaciones cara a cara.

Las personas que luchan contra la adicción a la pantalla con frecuencia exhiben comportamientos compulsivos hacia el uso de la pantalla. Esto puede manifestarse al revisar incesantemente sus dispositivos, sentirse inquieto o ansioso cuando se separan de las pantallas y experimentar una necesidad compulsiva de interactuar con contenido digital.

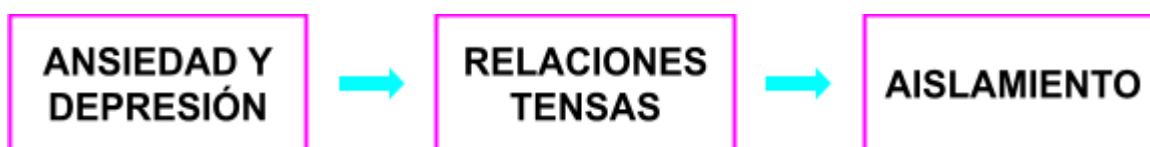
Cuando se intenta limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla, estas personas pueden reaccionar con irritabilidad, frustración o incluso enojo. Es posible que se resistan a los esfuerzos por reducir el

uso de la pantalla y reaccionen de manera defensiva u hostil cuando se les confronte sobre sus hábitos.

Además, puede resultar en el desprecio por prácticas fundamentales de autocuidado como dormir bien y la higiene personal. Esto podría implicar renunciar a actividades como ducharse, cepillarse los dientes o cambiarse de ropa con regularidad, lo que altera los patrones o la calidad del sueño y potencialmente causa insomnio o alteraciones del sueño.

En cuanto a los efectos psicológicos y sociales, puede exacerbar los sentimientos de **ansiedad y depresión**. Los efectos perjudiciales del uso excesivo de la pantalla a menudo hacen que quienes sufren de adicción a la pantalla se sientan más estresados, ansiosos y deprimidos. Además, priorizar las actividades basadas en pantalla sobre las interacciones en persona puede resultar en **aislamiento social y soledad**, perpetuando aún más el ciclo de la adicción. Este aislamiento puede intensificar los sentimientos de soledad y alienación, agravando los desafíos que enfrentan las personas.

Además, puede tensar las relaciones con familiares y amigos, ya que las personas pueden tener dificultades para relacionarse con los demás en un nivel significativo. Estas dificultades en la comunicación pueden provocar conflictos, malentendidos y rupturas en las relaciones interpersonales.



4. Comprender los factores subyacentes

La adicción a las pantallas se ve afectada por varios factores sociales, culturales, psicológicos y tecnológicos. Al examinar estas influencias subyacentes, los educadores, formadores y profesionales pueden comprender mejor las causas fundamentales de la adicción a las pantallas entre los hikikomori y adaptar las intervenciones en consecuencia.

En la sociedad actual, a menudo existe una inmensa presión social para lograr el éxito y cumplir con los estándares sociales de logro. La presión marginada es un fenómeno psicológico y social en el que los individuos cambian su comportamiento, actitudes e incluso opiniones para complacer a los demás y evitar ser rechazados o marginados. En sí misma, la presión social no es ni buena ni mala, pero puede serlo como se fomentan y difunden conductas negativas en la sociedad, especialmente entre los adolescentes, y sigue estando presente a lo largo de nuestra vida, condicionando acciones e ideas de una forma u otra.

La presión social es negativa cuando su influencia conduce a conductas nocivas para el individuo. Entre estas conductas, encontraríamos aquellas que perjudican su salud, ponen en peligro su rendimiento laboral y académico, o les llevan a conflictos con su familia, como el consumo de drogas, actividades delictivas, autolesiones, conductas de riesgo o aislamiento. Esta presión puede manifestarse de varias maneras y, como resultado, las personas pueden recurrir a las pantallas como medio para escapar o distraerse del estrés y las expectativas que se les imponen.

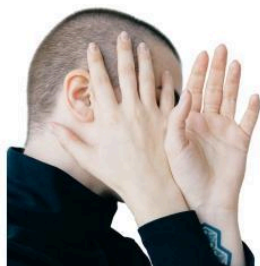
No existe una única explicación para la adicción a la tecnología; está influenciada por una combinación de factores:

Ideas neuroanatómicas: Los estudios revelan que las personas adictas a Internet presentan alteraciones cerebrales similares a las de aquellos con dependencia de sustancias o hábitos de juego compulsivos. En particular, los cambios en el área prefrontal, asociados con la atención y la priorización, llevan a los adictos a priorizar el uso de Internet sobre necesidades básicas como comer o dormir.



Influencias biológicas: Las investigaciones sugieren que las personas con adicción tienen desequilibrios en neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, cruciales para la comunicación cerebral. Los niveles más bajos de estas sustancias químicas pueden llevar a las personas al consumo de

sustancias, ya que ciertas drogas elevan los niveles de dopamina y serotonina.



Características personales: Las personas con timidez o dificultades sociales enfrentan un mayor riesgo de adicción a la tecnología. El anonimato de las interacciones en línea ofrece una alternativa atractiva a la comunicación cara a cara para estas personas.

Factores relacionados con Internet: Las recompensas inmediatas e impredecibles de Internet contribuyen a la vulnerabilidad a la adicción. Plataformas como Facebook ofrecen un flujo constante de información potencialmente positiva, aunque impredecible, con cada inicio de sesión, lo que fomenta el deseo de regresar por más.



La adicción a Internet tiende a afectar de manera desproporcionada a ciertos grupos demográficos e individuos con características específicas:

- Hombres
- Adolescentes
- Individuos que luchan con la interacción social y experimentan ansiedad o miedo.
- Depresión
- Las personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) tienen un mayor riesgo de desarrollar adicción a Internet.
- Fumadores
- Los problemas de adicción a las drogas también son más susceptibles a esta condición.



Estos factores de riesgo subrayan la intrincada interacción entre factores psicológicos, sociales y de comportamiento en el desarrollo de la adicción a Internet en los individuos Hikikomori.

La adicción a las pantallas puede servir como un mecanismo de afrontamiento desadaptativo para afrontar el estrés, la ansiedad, el trauma u otras dificultades emocionales. Los individuos Hikikomori pueden recurrir a las pantallas como una forma de escapismo, buscando un alivio temporal de las emociones negativas o de las circunstancias desafiantes de la vida.

Las pantallas se han convertido en una presencia omnipresente en nuestro entorno cotidiano. Desde teléfonos inteligentes y tabletas hasta computadoras y televisores, se han convertido en una parte integral de nuestras vidas. Sin embargo, su perfecta integración ha dificultado que las personas establezcan límites y regulen el uso de la pantalla de manera efectiva.

Los avances en tecnología, como la realidad virtual (VR), la realidad aumentada (AR) y las experiencias de juego inmersivas, son cada vez más inmersivos y atractivos. Si bien estos avances tienen el potencial de tener aplicaciones positivas, también plantean nuevos desafíos en el manejo de la adicción a las pantallas y su impacto en el fenómeno hikikomori.

5. Estrategias prácticas de intervención y apoyo

Como formador, es fundamental estar atento a los signos de adicción a las pantallas en el entorno. Como se señaló anteriormente, la adicción a las pantallas o adicción a Internet puede manifestarse en los casos de hikikomoris a través de una variedad de signos y síntomas, que incluyen cambios de humor, aislamiento social y problemas académicos u ocupacionales. A continuación se presentan una serie de pruebas, terapias, estrategias y recomendaciones para incorporar a su práctica:

Prueba de adicción a Internet.

El Cuestionario de Diagnóstico de Adicción a Internet (IADQ), creado por la Dra. Kimberly Young y denominado "La prueba de adicción a



Internet". Contiene un cuestionario de 20 ítems que un supervisor proporciona al cliente.

Es una herramienta para diagnosticar el uso problemático de Internet. Diseñado originalmente como un instrumento de investigación y diagnóstico, se alinea con los criterios del DSM-IV para diagnosticar el juego patológico. El IAT sirve como herramienta de evaluación de síntomas de adicción a Internet. Incluye ocho criterios para la adicción:

1. la persona está preocupada por Internet,
2. existe la necesidad de pasar cada vez más tiempo en Internet para lograr satisfacción;
3. intenta sin éxito controlar, reducir o interrumpir el uso de Internet;
4. siente ansiedad y depresión al reducir o suspender el uso de Internet;
5. permanece en Internet mucho más tiempo del previsto;
6. pone en peligro contactos personales, trabajos, estudios, carreras;
7. oculta la verdad sobre la adicción a los familiares y profesionales que ayudan;
8. utiliza Internet para escapar del problema.

Para obtener más información, el siguiente artículo proporciona los detalles del cuestionario:
<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/internet-addiction>

Las cualidades psicométricas de las escalas de adicción a Internet han sido objeto de múltiples revisiones críticas. La prueba de adicción a Internet del Dr. Young, que ha sido traducida a numerosos idiomas en todo el mundo y validada mediante medidas de confiabilidad, consistencia y validez de nuevas pruebas, es la herramienta más utilizada para evaluar el uso problemático de Internet.

Terapia basada en la atención plena.

Este método de terapia implica el empleo de técnicas de atención plena destinadas a ayudar a las personas a afrontar el estrés y la



ansiedad, que con frecuencia sirven como desencadenantes comunes del uso excesivo de la pantalla. A través de la práctica de la atención plena, las personas pueden cultivar una mayor sensación de presencia y conciencia con respecto a sus pensamientos y emociones. Esta mayor conciencia les permite regular mejor sus impulsos de tiempo frente a la pantalla.

Existen varias estrategias de atención plena diseñadas para ayudar a las personas a evitar el aislamiento social y la adicción a las pantallas. Algunas de estas estrategias incluyen:

1. Práctica de atención plena: esto puede ayudar a reducir la dependencia de la pantalla al fomentar una mayor conciencia de las actividades y relaciones sociales fuera del mundo digital.
2. Establecer límites de tiempo: al aplicar los principios de la atención plena, las personas pueden establecer conscientemente límites de tiempo para el uso de dispositivos electrónicos.
3. Conectarse con la naturaleza: Pasar tiempo al aire libre y conectarse con la naturaleza es una forma eficaz de practicar la atención plena y reducir la dependencia de la pantalla.
4. Participar en actividades sociales: fomentar relaciones sociales significativas y participar en actividades sociales fuera del entorno digital es crucial para combatir el aislamiento social y la adicción a las pantallas.

La página web de Psicología Positiva incluye una variedad de ejercicios y actividades de atención plena diseñados específicamente para adultos, junto con un PDF descargable. El artículo proporciona una hoja de ruta para quienes buscan incorporar la atención plena en su vida diaria, sesiones de terapia o sesiones de coaching.

Estos ejercicios respaldados científicamente tienen como objetivo cultivar la paz interior y equipar a los lectores con herramientas para mejorar la atención plena en sus clientes, estudiantes o empleados.

Enlace:

<https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>



Consejos para formadores.

Estrategia	Descripción
Construir relaciones de confianza	Priorizar la construcción de relaciones basadas en la confianza para fomentar la comunicación abierta y el apoyo mutuo con ellos.
Fomentar grupos de apoyo	Anímate a buscar grupos de apoyo especializados en hikikomori o adicción a las pantallas.
Establecer metas realistas	<p>Ayude a establecer objetivos alcanzables para reducir el tiempo frente a la pantalla y reintegrarse gradualmente a las actividades sociales. Comience con objetivos pequeños y alcanzables, como reducir el tiempo frente a la pantalla en 15 minutos por día.</p> <p>-Sitio web: https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm</p>
Promover hábitos saludables a través de	<p>Fomente la participación en actividades saludables como ejercicio, actividades al aire libre, pasatiempos e intereses personales.</p> <p>-Sitio web: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/</p>
Limitar el tiempo frente a la pantalla	Colabore en la creación de horarios con períodos designados sin pantalla y establezca límites de uso claros.

	<p>-Sitio web: https://www.forestapp.cc/</p>
Anímelos a explorar nuevas actividades o pasatiempos.	<p>Introducir formas alternativas de entretenimiento y actividades de crecimiento personal, como grupos comunitarios locales o clubes basados en intereses compartidos.</p> <p>- Sitio web: Meetup.com</p>
Proporcionar apoyo emocional	Ofrecer un espacio seguro para expresar emociones y brindar apoyo emocional durante todo su proceso de recuperación.
Monitorear el progreso	Realice un seguimiento regular del progreso individual, celebre sus logros y ajuste las estrategias según sea necesario.
Involucrar a familiares y amigos	Involucre a familiares y amigos para crear una red de apoyo sólida y fomentar la colaboración en el viaje de recuperación. Por ejemplo, planifique salidas o reuniones familiares para mejorar las conexiones.

6. Conclusión

Como se dijo anteriormente, está surgiendo una nueva estructura psicológica y social que no se desarrolla en el mundo real, sino que comienza a ocupar un espacio virtual. Algunas personas no necesitan sentirse completamente abandonadas, lo que sugiere que Internet ha proporcionado una nueva herramienta "social" para quienes carecen de habilidades interpersonales o problemas de salud mental. Este nuevo espacio demuestra que uno puede estar completamente acompañado y al mismo tiempo solo en una



habitación donde la necesidad de permanecer conectado es esencial para evitar sentirse privado.

Es importante reconocer los riesgos potenciales de la adicción a Internet y abordarlos adecuadamente. Los estudios indican que las personas con adicción a Internet tienen más probabilidades de desarrollar adicciones al alcohol y otras drogas. Además, puede alterar los hábitos de vida saludables, provocando dificultades para mantener patrones de sueño regulares, un mayor comportamiento sedentario y obesidad.

El acceso a información en Internet sobre métodos de autolesión también puede empeorar las conductas autolesivas y las tendencias suicidas entre las personas afectadas. Además, la adicción a Internet está relacionada con un mayor riesgo de sufrir trastornos psiquiátricos, como depresión, ansiedad y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), y las investigaciones sugieren que hasta una de cada cuatro personas con adicción a Internet también padece algún tipo de trastorno psiquiátrico. .

Países como Japón, China, Estados Unidos, Italia, Turquía o España, entre otros, están asistiendo a la aparición de casos que viven la ola inicial de aislamiento tecnológico, conocidos como "screenagers" o Hikikomori. Se está descuidando o postergando el cumplimiento de expectativas cada vez más exigentes de sus familias, empleos y sociedad, con todas las ramificaciones que esto tiene en varios niveles.

Es imperativo enfatizar la importancia de la intervención temprana al abordar la adicción a las pantallas en el contexto del hikikomori. Al reconocer los primeros signos y síntomas, los formadores pueden desempeñar un papel vital a la hora de ofrecer apoyo y orientación a las personas afectadas por este fenómeno.

Además, para una intervención eficaz es esencial adoptar un enfoque holístico que considere la naturaleza multifacética de la adicción a las pantallas, incluidos sus factores psicológicos, sociales y ambientales. Por último, fomentar la empatía y la comprensión hacia las personas que luchan contra la adicción a las pantallas es



crucial para generar confianza y simpatía, que son fundamentales para una intervención y un apoyo exitosos.

Referencias

- Casale, S. (2015). "Hikikomoris y screenagers: nuevas formas de reclusión, inhibición y aislamiento. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/283033621_Hikikomoris_y_screenagers_nuevas_formas_de_reclusion_inhibicion_y_aislamiento
- Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., Tabacchi, M. E. y La Barbera, D. (2022). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en adultos y niños: una comparación entre la literatura científica y las redes sociales. *Computers in Human Behavior*, 129, 107164. Obtenido de: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107164>
- Equipo Clínico Instituto Madrid de Psicología, Madrid. (s.f.). Adicción a las pantallas. Retrieved from: <https://www.psicologomadrid.com/adiccion-a-las-pantallas/>
- Centro de Adicciones. (Dakota del Norte.). Adicción a la pantalla. Obtenido de: <https://www.addictioncenter.com/drugs/screen-addiction/>
- Asociación Española de Enseñanza de la Estadística y la Probabilidad. (2014). ¿El ocaso de la adicción a internet? Reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno *Revista de Enseñanza de la Estadística*, Volume (39), 83. Retrieved from: https://www.aesed.com/upload/files/vol-39/n-2/v39n2_6.pdf
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H. y Kato, T. A. (2019). "Adicción a Internet, adicción a los teléfonos inteligentes y rasgo Hikikomori en adultos jóvenes japoneses". *Frontiers in Psychiatry*, 10, 455. Obtenido de: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Clinic Barcelona & Fundación BBVA. Clinic Barcelona, Retrieved from: <https://www.clinicbarcelona.org/es/assistance/be-healthy/addiction-to-the-internet>.
- Centro de Adicciones. (Dakota del Norte.). Adicción a la pantalla. Obtenido de: www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/.



- Ciencia directa (2014). Adicción a Internet. En Adicciones conductuales. Obtenido de: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/internet-addiction>



**MISSION
e EMPATHY**


PUHU
Projects for **Utility** and **Humanity**



PODERÍO
Training & Research

SKILL *up*
CONSULTING TRAINING



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein".
Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723