





Co-funded by  
the European Union



**Activando de estrategias para combatir la condición Hikikomori**

**2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723**

**PUHU Investigación y Consultoría**

**Programa de sensibilización en materia de  
formación**

**HABLA Módulo 1**

**Más allá de las sombras**

**Evitación y procrastinación en la adolescencia**



# Tabla de contenido

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
El proyecto exterior	3
<b>Hikikomori</b>	<b>3</b>
Síntomas y diagnóstico	4
Comorbilidades	4
<b>Dilación</b>	<b>6</b>
Causas y síntomas	6
Predictores	7
<b>Hikikomori y la procrastinación</b>	<b>8</b>
<b>Adolescencia</b>	<b>9</b>
Adolescencia y Familia/Cultura/Sociedad	10
La adolescencia y la teoría ecológica de Bronfenner	10
Adolescencia y salud mental	11
<b>Comportamiento de procrastinación y evitación</b>	<b>11</b>
Comportamiento de procrastinación y evitación en la adolescencia	12
<b>Conclusión</b>	<b>13</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>13</b>

# Introducción

## El proyecto Outside

El proyecto "Outside" es una iniciativa centrada en el concepto de "*Hikikomori*" (Aislamiento Social). Las personas adultas jóvenes que padecen *Hikikomori*. El síndrome a menudo se confina en sus hogares, más allá de satisfacer sus necesidades básicas, y se aleja de sus familias y comunidades. Esta condición imposibilita que las personas participen en actividades laborales o escolares y se observa comúnmente entre adultos jóvenes de entre 18 y 35 años.

En los últimos años, rastrear los estados mentales y el aislamiento de las personas adultas jóvenes después de dejar la escuela se ha vuelto cada vez más desafiante, lo que ha impulsado la búsqueda de soluciones en el campo de la Educación de Adultos (EDA). El proyecto "Outside" tiene como objetivo llegar a este complejo grupo objetivo a través de acuerdos educativos inclusivos. El principal grupo objetivo del proyecto está formado por personas adultas jóvenes sin ninguna discapacidad o problema psicológico o aquellas que provienen de entornos socioculturales desfavorecidos. El grupo objetivo secundario abarca a todas las personas adultas jóvenes de entre 18 y 35 años, mientras que el grupo de trabajo está formado principalmente por personas educadoras mayores de 40 años.

Entre los objetivos del proyecto se encuentran fomentar la participación de personas adultas jóvenes que exhiben rasgos *Hikikomori* o en riesgo de tenerlos en actividades educativas, mejorar las habilidades de las personas educadoras para reconocer signos de aislamiento e incluir a estos individuos en experiencias educativas, crear conciencia sobre el concepto *Hikikomori* y organizar sesiones de educación preventiva.

Las actividades del proyecto incluyen el desarrollo de una "herramienta de evaluación" para ayudar a medir el grado de aislamiento asociado con *Hikikomori*, la organización de "Seminarios Web *Hikikomori*" como eventos iniciales de sensibilización y la realización de investigaciones sobre las mejores prácticas existentes a nivel europeo y la contribución a grupos de trabajo de enfoque de los países socios.

## Hikikomori

La expresión "*Hikikomori*" proviene de la combinación de dos palabras japonesas: "*hiki*", que significa "retirarse" y "*komori*", que significa "estar dentro". Este término fue introducido por el psiquiatra japonés Tamaki Saito, quien observó que numerosas personas jóvenes en Japón durante la década de 1990 mostraban tendencias severas de retraimiento social (Lin et al., 2022).

El fenómeno del "hikikomori" en Japón se refiere al alejamiento de las personas adolescentes y adultas jóvenes de la sociedad, caracterizado a menudo por permanecer en casa durante períodos prolongados, evitando las interacciones sociales y, en ocasiones, incluso invirtiendo sus horarios de sueño. Este comportamiento ha llamado la atención como un problema social importante en Japón desde la década de 1990.

Hikikomori no es sólo una cuestión laboral como NEET (ni en educación, ni en empleo ni en formación), sino también un problema psicológico. El término cubre una variedad de afecciones psiquiátricas, que incluyen esquizofrenia, trastornos afectivos, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de la personalidad y trastornos generalizados del desarrollo. Sin embargo, también abarca a personas que no presentan trastornos mentales evidentes.

## Síntomas y diagnósticos

Inicialmente, el hikikomori fue percibido como un fenómeno exclusivo de la sociedad japonesa; sin embargo, más recientemente, han surgido sucesos similares en muchos otros países y han atraído una amplia atención en los medios de comunicación mundiales. En 2010, el Diccionario Oxford incluyó una nueva entrada para "hikikomori", indicando su reconocimiento y relevancia más allá de los límites de la cultura japonesa ("Hikikomori", 2010).

Los informes indican que el hikikomori se encuentra a menudo junto con diversos trastornos psiquiátricos. Actualmente, no está claro si estos trastornos psiquiátricos precipitan el hikikomori como síntoma o si el hikikomori en sí mismo desencadena el desarrollo de afecciones psiquiátricas coexistentes. Por tanto, ambos escenarios se consideran plausibles. En la siguiente sección, presentamos una descripción general concisa de las preocupaciones de comorbilidad dentro de cada trastorno psiquiátrico asociado con síntomas similares al hikikomori.

## Comorbilidades

- 1. Esquizofrenia y trastornos psicóticos:** En la esquizofrenia, los individuos pueden retraerse físicamente debido a alucinaciones o delirios, como sentirse perseguidos por la Yakuza o temer a las ondas electromagnéticas. El retraimiento social, un síntoma negativo común, puede ser difícil de diferenciar del hikikomori no psicótico, especialmente en casos de "esquizofrenia simple" que carece de alucinaciones o delirios. Se ha debatido la inclusión de la esquizofrenia en la definición de hikikomori, prestando atención al retraimiento físico en los casos de psicosis en etapa prodrómica.

2. **Depresión:** En la fase depresiva de la depresión y el trastorno bipolar, la disminución de la motivación y la anhedonia pueden manifestarse como conductas de abstinencia similares al hikikomori.
3. **Trastorno de ansiedad social y trastornos relacionados con la ansiedad:** La ansiedad social puede conducir al hikikomori, con taijin kyofusho, al miedo a las interacciones interpersonales y a compartir similitudes. Las comorbilidades con el trastorno de personalidad por evitación son comunes entre los trastornos de la personalidad.
4. **Trastorno de estrés postraumático y trastornos relacionados con el trauma:** Las personas pacientes de Hikikomori, especialmente aquellas con ausentismo escolar o experiencias de intimidación, pueden presentar síntomas parecidos al trastorno de estrés postraumático, aunque la intimidación por sí sola puede no cumplir con los criterios de diagnóstico.
5. **Trastorno del espectro autista (TEA):** Las tendencias similares a las del TEA, incluida la inadaptación social y la susceptibilidad al acoso, pueden contribuir al hikikomori.
6. **Otras enfermedades mentales y trastornos del neurodesarrollo:** Se ha reconocido la comorbilidad con el trastorno del desarrollo intelectual y el trastorno de adaptación, en particular el "hikikomori idiopático".
7. **Suicidio:** Hikikomori puede preceder al suicidio cuando los individuos buscan escapar de la realidad, sugiriéndolo como un comportamiento suicida alternativo. Las investigaciones indican que el hikikomori es un factor de riesgo de suicidio, lo que justifica una mayor investigación.

**Figura 1.** Hikikomori y comorbilidades <sup>1</sup>



<sup>1</sup> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12895>

La complejidad del hikikomori enfatiza que no es simplemente una cuestión de retraimiento conductual sino que puede involucrar condiciones psicológicas subyacentes. Además, señala la falta de datos de pronóstico a largo plazo para las personas que experimentan hikikomori, lo que indica la necesidad de realizar más investigaciones y comprender este fenómeno (Suwa y Hara, 2007).

## Procrastinación

Al explorar un concepto, consultar la definición de un diccionario puede ser el paso inicial hacia la comprensión, ya que los diccionarios proporcionan una base compartida. Merriam-Webster define *dilación* como el aplazamiento intencionado y habitual de tareas que debían realizarse. La etimología, el estudio del origen de las palabras, también contribuye a la comprensión. La palabra "procrastinación" deriva del latín "procrastinatus", combinando "pro-", que significa adelante, con "crastinus", que significa mañana, lo que sugiere una tendencia a retrasar las acciones en el futuro. ("Definición de procrastinar", 2023).

La definición integrada de procrastinación, propuesta por Klingsieck (2013), enfatiza el retraso voluntario de actividades importantes a pesar de prever consecuencias negativas. En la vida cotidiana, la procrastinación es un fenómeno común, con tasas de prevalencia estimadas de hasta el 20-25% en la población general. Si bien existen ligeras diferencias en las tendencias a la procrastinación entre géneros y entre grupos de edad, las correlaciones encontradas en los estudios tienen un valor informativo limitado debido a sus pequeños tamaños de efecto y grandes tamaños de muestra. Numerosos estudios han relacionado la procrastinación con resultados negativos, incluidos efectos perjudiciales sobre el bienestar subjetivo, la salud, el bienestar financiero y el rendimiento académico (Klingsieck, 2013).

## Causas y síntomas

Las causas de la procrastinación ilustran la naturaleza multifacética del fenómeno y resaltan los diversos factores psicológicos, cognitivos y emocionales que contribuyen al comportamiento de procrastinación. Según Balkis y Duru (2007), hay varios factores que pueden provocar la procrastinación:

- **Mala gestión del tiempo:** Dificultad para asignar tiempo de manera efectiva a las tareas y priorizar actividades.
- **Sentirse abrumado:** Sensación de estar inundado de tareas, lo que lleva a eludir responsabilidades.
- **Falta de motivación:** Ausencia de disco interno o externo para iniciar o completar tareas.
- **Falta de habilidades organizativas:** Incapacidad para estructurar tareas o gestionar recursos de manera eficiente.

- **Incapacidad para concentrarse:** Dificultad para mantener el foco o mantener la atención en las tareas.
- **Miedo y ansiedad relacionados con el fracaso:** Ansiedad o aprensión sobre los posibles resultados o consecuencias de la finalización de la tarea.
- **Creencias negativas sobre las capacidades:** Tener opiniones pesimistas sobre la propia capacidad para realizar tareas.
- **Problemas personales:** Cuestiones externas o internas que afectan el bienestar emocional o la salud mental.
- **Expectativas irrealistas:** Establecer objetivos demasiado ambiciosos o inalcanzables, lo que lleva a la procrastinación como mecanismo de afrontamiento.
- **Perfeccionismo:** Luchar por alcanzar estándares de perfección inalcanzables, lo que lleva a evitar tareas para evitar la percepción de fracaso.
- **Estilos cognitivos:**
  - Autodesprecio: participar en un diálogo interno negativo y despectivo.
  - Baja tolerancia a la frustración: dificultad para tolerar la frustración o el malestar asociado con la finalización de la tarea.
  - Hostilidad: Mantener actitudes hostiles hacia uno mismo o hacia los demás, contribuyendo a conductas de evitación.
- **Variables cognitivas:**
  - Creencias irracionales: Tener creencias distorsionadas o irracionales sobre uno mismo, las tareas o el mundo.
  - Estilos de atribución externa: atribuir fracasos o reveses a factores externos en lugar de habilidades o esfuerzos internos.
  - Creencias sobre el tiempo: tener creencias sobre el tiempo que pueden dificultar el inicio o la finalización de una tarea.
- **Ansiedad y baja autoeficacia:** Los altos niveles de ansiedad y la baja autoeficacia son predictores de una mayor procrastinación en las actividades cotidianas no académicas.

## Predictores

La procrastinación es un concepto bastante complejo de abordar definitivamente. Puede ser un síntoma de diversos trastornos psicológicos, así como una respuesta a un trauma o un mecanismo de afrontamiento para afrontar el estrés. La etiología de este concepto, sobre el cual es difícil emitir juicios definitivos, no está claramente definida, pero es posible mencionar algunos predictores. Según la investigación realizada por Steel y Ferrari (2013), los predictores de procrastinación son los siguientes:

- **Sexo:** Los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres debido a mayores niveles de impulsividad y menores niveles de autocontrol.



- **Edad:** La prevalencia de la procrastinación aumenta significativamente durante la educación universitaria, alcanzando su punto máximo a mediados de los años veinte; con la madurez, la escrupulosidad aumenta, lo que lleva a una menor procrastinación (Schubert & Stewart, 2000; Steel & Ferrari, 2013).
- **Nacionalidad:** Los procrastinadores suelen ser hombres jóvenes y solteros con niveles educativos más bajos que residen en países donde se reportan niveles más bajos de autodisciplina.
- **Tipo de personalidad**
- **Correlatos neurobiológicos:** La procrastinación está influenciada por la interacción entre el sistema límbico y la corteza prefrontal, y comparte atributos con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- **Problemas de comportamiento:** Una mayor prevalencia de problemas de conducta entre los niños puede contribuir a su menor tasa de éxito en la universidad en comparación con las niñas.
- **Función ejecutiva:** Las capacidades deficientes de la función ejecutiva, controladas por la corteza prefrontal, contribuyen a los desafíos para superar la procrastinación.

## Hikikomori y la procrastinación

Nuestra búsqueda secundaria no arrojó evidencia directa que vincule el hikikomori con la procrastinación. Por lo tanto, es importante reconocer que se trata más bien de una suposición basada en conexiones teóricas y es esencial reconocer la naturaleza especulativa de esta afirmación. Por tanto, debemos abordar este vínculo con cautela, entendiendo que carece de sustento empírico. No obstante, explorar las conexiones potenciales entre el hikikomori y la procrastinación todavía puede proporcionar información valiosa, aunque dentro del marco de los objetivos de nuestro proyecto y no de una investigación científica rigurosa.

Si bien reconocimos que la procrastinación y el hikikomori comparten puntos en común en **factores psicológicos, patrones cíclicos y mecanismos subyacentes**, reconocemos la necesidad de una exploración más centrada. De hecho, ambos fenómenos pueden estar influenciados por factores psicológicos similares como la depresión, la ansiedad, la baja autoestima y los sentimientos de insuficiencia, al tiempo que exhiben patrones cíclicos perpetuados por el estrés y el aislamiento. Además, pueden compartir mecanismos subyacentes, como dificultades con la regulación de las emociones, la impulsividad o el funcionamiento ejecutivo.

Cuando examinamos de cerca *Dilación* y *Hikikomori*, notamos similitudes en la categorización. Antes de hacer suposiciones sobre enfermedades o síndromes psicológicos mientras se discuten estos conceptos, se debe adoptar una perspectiva holística. Un aspecto común de estos dos conceptos es que pueden

utilizarse como **estrategias para afrontar el estrés**. Académicos argumentan que el hikikomori podría interpretarse como una respuesta al estrés, manifestándose como una "condición de hikikomori", distinta de la presencia o ausencia de una enfermedad mental en un contexto limitado. Ciertas formas de hikikomori pueden representar un mecanismo de afrontamiento específico similar a estrategias de evitación desencadenadas por situaciones y juicios sociales. Kato, Kanba y Theo, 2019). Respectivamente, la procrastinación puede servir como un mecanismo de afrontamiento para posponer las emociones negativas relacionadas con una tarea o asignación específica. (Iprato, 2024).

La procrastinación y el hikikomori pueden estar asociadas con **el uso excesivo de Internet**. Los procrastinadores utilizan Internet o la actividad en línea como herramienta para procrastinar. La procrastinación a menudo implica pasar cantidades excesivas de tiempo en Internet, participar en actividades como navegar por las redes sociales o mirar videos como optimización del estado de ánimo a corto plazo (Reinecke et al., 2018)). De manera similar, las personas que experimentan hikikomori también pueden pasar una cantidad significativa de tiempo en línea, utilizando Internet como un medio para escapar del mundo exterior. Hay un módulo de capacitación separado dedicado específicamente a la adicción a Internet, por lo que este módulo se concentrará en puntos comunes específicos entre los dos.

Una de las conexiones teóricas específicas que se pueden establecer entre los dos fenómenos depende del hecho de que tanto la procrastinación como el hikikomori exhiben **conductas de evitación** en diferentes contextos. La procrastinación implica evitar tareas o responsabilidades (Eerde, 2021), mientras que el hikikomori implica retirarse de las interacciones sociales. Esta tendencia compartida hacia la evitación sugiere vulnerabilidades psicológicas subyacentes que contribuyen al desarrollo y perpetuación de ambos fenómenos. Comprender la intrincada dinámica del comportamiento de evitación puede proporcionar información valiosa para abordar la compleja interacción de factores que impulsan tanto la procrastinación como el hikikomori. Al explorar los puntos en común en el comportamiento de evitación, los investigadores pueden descubrir conexiones más profundas entre estos fenómenos aparentemente distintos y desarrollar enfoques más matizados para la intervención y el apoyo.

Al limitar nuestro alcance al comportamiento de evitación, pretendemos explorar a fondo sus manifestaciones, mecanismos subyacentes e implicaciones en diversos contextos. Este examen enfocado permitirá una comprensión integral del comportamiento de evitación, independientemente de asociaciones específicas con la procrastinación y el hikikomori. A través de este enfoque, podemos desarrollar una base básica para futuras investigaciones y al mismo tiempo

obtener conocimientos que puedan informar debates más amplios sobre los fenómenos psicológicos.

## Adolescencia

Otra conexión teórica que se puede establecer entre los dos fenómenos es su ocurrencia en poblaciones de adolescentes (Procrastinación: Danne et al., 2023; Hikikomori: Kato, Kanba y Theo,). Tanto el hikikomori como la procrastinación se manifiestan en los individuos durante esta etapa crítica del desarrollo. Por lo tanto, este módulo adoptará un enfoque centrado específicamente en **conducta de evitación en la adolescencia**, con el objetivo de dilucidar posibles estrategias para la identificación e intervención tempranas para apoyar la salud mental y el bienestar en esta población vulnerable.

Antes de continuar con la discusión sobre el comportamiento de evitación en la adolescencia, es crucial investigar brevemente **adolescencia** ya que marca una etapa crítica del desarrollo caracterizada por innumerables cambios físicos, psicológicos y sociales. La adolescencia, que abarca desde los 13 a los 19 años, y que a menudo tiene sus raíces en la preadolescencia, encarna un viaje tumultuoso pero transformador desde la niñez hasta la edad adulta. Esta fase de transición se caracteriza por profundos cambios físicos y psicológicos, que llevan a los adolescentes a lidiar con cuestiones de identidad, independencia y pertenencia.

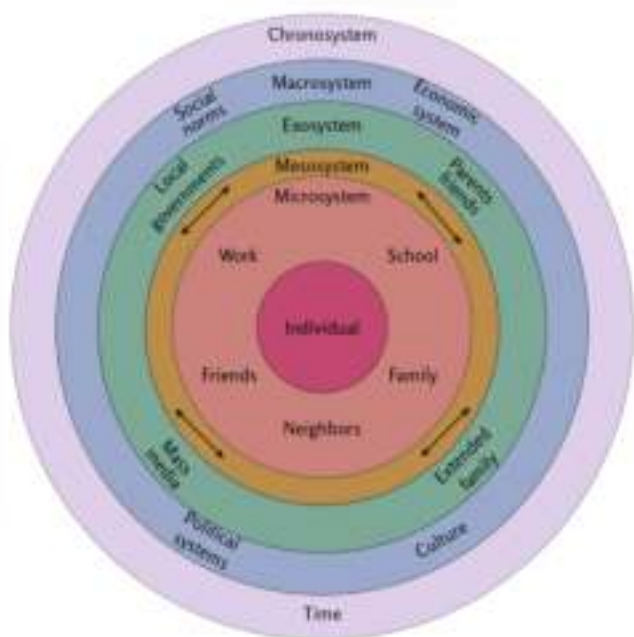
Al navegar a través de actividades académicas, amistades, sexualidad y uso de sustancias, los adolescentes enfrentan una infinidad de opciones que dan forma a su emergente sentido de sí mismos. Las tendencias egocéntricas son comunes, ya que los adolescentes se concentran en sí mismos en medio de un torbellino de inseguridades y presiones sociales. La ansiedad por el desarrollo físico y la aceptación social ocupa un lugar preponderante, junto con la aparición de enfermedades mentales graves. Dividida en etapas temprana, media y tardía, la adolescencia presenta desafíos únicos en cada coyuntura, que exigen un apoyo personalizado por parte de los padres y cuidadores. En última instancia, el propósito de la adolescencia radica en facilitar la metamorfosis psicológica y social necesaria para que los individuos hagan la transición a adultos jóvenes independientes, forjando sus identidades y roles distintos en la sociedad."Adolescencia", s.f.)

## Adolescencia y Familia/Cultura/Sociedad

### La adolescencia y la teoría ecológica de Bronfenbrenner

El modelo bioecológico de Bronfenbrenner se destaca como uno de los marcos más completos y valiosos para comprender el desarrollo adolescente en la investigación contemporánea. Este modelo profundiza tanto en factores próximos como la familia, la escuela y las influencias de los compañeros, como en factores más distantes como la cultura y las políticas públicas. Destaca particularmente las ventajas de considerar los efectos interactivos y sinérgicos de múltiples entornos (mesosistemas) en estudios de desarrollo y critica las aplicaciones actuales de modelos ecológicos (Garbarino, Governale, 2020).

**Figura 2.** *El modelo ecológico de Bronfenbrenner<sup>2</sup>*



Comprender estos aspectos fundamentales de la adolescencia es esencial para comprender cómo las conductas de evitación se manifiestan e impactan la vida de los adolescentes. Estos comportamientos pueden cumplir diversas funciones, como afrontar el estrés, evitar situaciones que provoquen ansiedad o buscar alivio de emociones abrumadoras. Al explorar la interacción entre la adolescencia y el comportamiento de evitación, podemos obtener información sobre las motivaciones y mecanismos subyacentes que impulsan estos comportamientos y desarrollar estrategias para ayudar a los adolescentes a atravesar esta desafiante etapa del desarrollo.

<sup>2</sup> <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>

## Adolescencia y salud mental

Durante la adolescencia, muchas condiciones de salud mental que enfrentan los adultos pueden comenzar a surgir, y uno de cada cinco adultos jóvenes experimenta un trastorno diagnosticable. Sin embargo, las personas adolescentes también pueden lidiar con sentimientos transitorios de ansiedad, depresión o angustia que son parte del desarrollo normal. Distinguir entre desafíos típicos y problemas clínicos puede ser un desafío, pero buscar orientación de consejeros escolares o profesionales de la salud mental es crucial en caso de duda. Los padres pueden desempeñar un papel vital al reconocer las señales tempranas de advertencia, fomentar la comunicación abierta y buscar una intervención oportuna, mitigando así la escalada de problemas de salud mental y facilitando un manejo o tratamiento efectivo ("Adolescencia", n.d.)

## Comportamiento de procrastinación y evitación

La procrastinación, caracterizada por evitar tareas o responsabilidades, y el hikikomori, marcado por un retraimiento social extremo, ejemplifican comportamientos de evitación con profundas implicaciones. Al centrarnos en el comportamiento de evitación en el contexto de la procrastinación y el hikikomori, podemos desentrañar las intrincadas dinámicas que contribuyen a estos fenómenos. Comprender los mecanismos subyacentes de la evitación en estos contextos puede proporcionar información valiosa sobre las barreras psicológicas que enfrentan las personas, el impacto en su funcionamiento y bienestar diarios, y vías para intervenciones efectivas y estrategias de apoyo para abordar estos desafíos.

**Evitación: motivaciones para procrastinar** son multifacéticas y van más allá de la mera evitación de tareas desagradables. Si bien algunos casos de procrastinación pueden deberse a una falta de escrupulosidad, la procrastinación crónica a menudo implica factores emocionales y psicológicos más complejos. Las investigaciones sugieren que la procrastinación puede servir como un mecanismo para el manejo de impresiones y la autoprotección. Al retrasar las tareas, los individuos posponen el inevitable juicio sobre su desempeño, salvaguardando así su autoestima de posibles críticas. Los estudios han demostrado vínculos entre la procrastinación y la autoestima, siendo las personas que exhiben baja autoestima más propensas a la procrastinación debido a las dudas sobre sí mismas o al miedo a la evaluación. La procrastinación también puede funcionar como una forma de autodiscapacidad, permitiendo a los individuos atribuir el fracaso a factores externos y preservar su propia imagen. Sorprendentemente, los patrones de procrastinación cambian según el contexto de evaluación, lo que indica una interacción matizada entre evitación y autoconservación. En esencia, la

procrastinación a menudo surge como una respuesta defensiva a la amenaza de una evaluación negativa, ya sea de uno mismo o de otros, resaltando su naturaleza compleja más allá de la simple evitación de tareas (Tangney et al., 2000).

## Comportamiento de procrastinación y evitación en la adolescencia

El concepto de brecha intención-acción sugiere que los procrastinadores luchan con habilidades de autorregulación como el autocontrol, la regulación de las emociones, la regulación de la motivación, la gestión del tiempo y las estrategias de aprendizaje. Por lo tanto, la procrastinación puede considerarse una falla de autorregulación y, por lo tanto, las intervenciones generalmente se centran en **apoyar a las personas para que mantengan sus intenciones iniciales..** Sin embargo, Grund y Fries proponen una perspectiva alternativa, sugiriendo que la procrastinación ocurre cuando los individuos persiguen metas que no se alinean con sus valores personales y necesidades básicas. Sostienen que, desde este punto de vista, la procrastinación no es necesariamente irracional, sino que puede surgir de una desalineación entre objetivos impuestos externamente y **valores personales** (Grund y patatas fritas, 2018).

La procrastinación académica es un desafío frecuente que enfrentan las personas adolescentes y adultas jóvenes en entornos educativos. Implica retrasar las tareas académicas a pesar de conocer las consecuencias negativas asociadas a dichos retrasos. Milgram y Marshevsky (1995) han identificado la procrastinación académica como un problema importante entre los estudiantes universitarios, que atrae más la atención de investigadores y profesionales en comparación con otras formas de procrastinación.

Este tipo de procrastinación abarca tanto posponer tareas como experimentar angustia personal por el retraso. Además, las encuestas indican que una proporción sustancial de personas, incluidos los adolescentes, reconocen que la procrastinación es un obstáculo importante para sus esfuerzos educativos (Steel y Ferrari, 2013). Los estudios sugieren que la procrastinación académica afecta a una gran parte de la población estudiantil, con estimaciones que oscilan entre el 10% y el 70% entre los estudiantes de educación postsecundaria (Schubert & Stewart, 2000; Steel & Ferrari, 2013).

Por ejemplo, Balkis y Duru (2007) informaron una alta prevalencia de procrastinación académica entre estudiantes universitarios estadounidenses, y el 95% admitió procrastinar en tareas académicas. Estos estudios resaltan la importancia de la procrastinación académica como un problema generalizado que afecta a los adolescentes y enfatizan la necesidad de una mayor comprensión y estrategias de intervención para abordar este desafío.

## Conclusión

En conclusión, si bien existen paralelismos evidentes entre el hikikomori y la procrastinación, es fundamental abordar su relación con cautela debido al número limitado de estudios que demuestran una correlación clara. Aunque ambos fenómenos implican conductas de evitación y mecanismos de afrontamiento en respuesta al estrés, el alcance de su conexión requiere una mayor investigación empírica. Por lo tanto, es imperativo ejercer el pensamiento crítico y el rigor metodológico al explorar los posibles puntos en común entre el hikikomori y la procrastinación. Los esfuerzos de investigación futuros deberían tener como objetivo dilucidar la dinámica matizada entre estos dos conceptos para avanzar en nuestra comprensión de su interacción y sus implicaciones para la salud mental y el bienestar.

## Bibliografía

- *Adolescencia*. (Dakota del Norte.). Psicología Hoy. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescent#what-is-adolescence>
- *Adolescencia*. (Dakota del Norte.). Psicología Hoy. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/adolescencia#mental-health-in-adolescencia>
- Balkis, M. y Duru, E. (2007). La evaluación de las principales características y aspectos de la procrastinación en el marco de la orientación y el asesoramiento psicológico. *Ciencias de la Educación: Teoría y Práctica*.
- *Definición de procrastinar*. (2023, 23 de septiembre). Merriam-Webster: el diccionario más confiable de Estados Unidos. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/procrastinate>
- Eerde, W. (4 de agosto de 2021). *Cómo dejar de procrastinar*. Psique. <https://psyche.co/guides/how-to-stop-procrastinating-by-confronting-your-avoidance>
- Governale, A. y Garbarino, J. (2020). Modelos ecológicos de desarrollo adolescente. En *La enciclopedia del desarrollo infantil y adolescente* (págs. 1 a 12). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad302>
- Grund, A. y Fries, S. (2018). Comprender la procrastinación: un enfoque motivacional. *Personalidad y diferencias individuales*, 121, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>

- *Hikikomori*. (2010). Referencia de Oxford. <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803095936483>
- Iprato. (2024, 29 de febrero). *Una guía para recuperar el control: cómo superar la procrastinación crónica*. Hunimed. <https://www.hunimed.eu/news/a-guide-to-regaining-control-how-to-overcome-chronic-procrastination/>
- Kato, TA, Kanba, S. y Teo, AR (2019). *Hikikomori* : Comprensión multidimensional, valoración y perspectivas internacionales de futuro. *Psiquiatría y Neurociencias Clínicas*, 73(8), 427–440. <https://doi.org/10.1111/pcn.12895>
- Klingsieck, KB (2013). Procrastinación cuando las cosas buenas no llegan a quienes esperan. En *Psicólogo europeo* (Vol. 18, Número 1, págs. 24–34). <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H. y Takeshima, T. (2010). Prevalencia de vida, comorbilidad psiquiátrica y correlatos demográficos de "hikikomori" en una población comunitaria en Japón. *Investigación en psiquiatría*, 176(1), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.019>
- Lin, PKF, Andrew, Koh, AHQ y Liew, K. (2022). La relación entre los factores de riesgo de Hikikomori y las tendencias de retraimiento social entre los adultos emergentes: un estudio exploratorio de Hikikomori en Singapur. *Fronteras en psiquiatría*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1065304>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K. y Müller, K. W. (2018). ¿Permanentemente en línea y procrastinando permanentemente? El papel mediador del uso de Internet en los efectos del rasgo de procrastinación en la salud y el bienestar psicológico. *Nuevos medios y sociedad*, 20(3), 862–880. <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Steel, P. y Ferrari, J. (2013). Sexo, educación y procrastinación: un estudio epidemiológico de las características de los procrastinadores a partir de una muestra global. *Revista europea de personalidad*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Suwa, M. y Hara, K. (2007). *"Hikikomori" entre los jóvenes adultos de Japón*.
- Tangney, J. P., Barlow, D. H., Borenstein, J., Bowling-Nguyen, L., Bowling, T., Brown, J., Cato, M., Peg, L., Cloister, M., Connell, B., Conner, L., Covert, M., Dimanto, R.,



Drake, A., Federline, K., Joelsson, C., Kangarloo, R., Kramer, G., No, J., ... Tarifa, R. L. (2010).

- Procrastinación: ¿una forma de evitar la vergüenza o la culpa? En *Revista de comportamiento social y personalidad* (Vol. 15, Número 5).
- Teo, AR y Gaw, AC (2010). Hikikomori, ¿un síndrome de retraimiento social ligado a la cultura japonesa?: Una propuesta para el DSM-5. *Revista de enfermedades nerviosas y mentales*, 198(6), 444–449. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>
- Tolomei, G., Masi, G., Milone, A., Fantozzi, P., Viglione, V., Narzisi, A. y Berloff, S. (2023). Hikikomori (abstinencia social severa) en adolescentes italianos: características clínicas y seguimiento. *Niños*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/children10101669>
- Türkmen, OO, Kavakli, M. y Ak, M. (2022). Los múltiples roles mediadores de la autoestima y la felicidad en la relación entre soledad y depresión en usuarios de Facebook e Instagram. *Revista de psiquiatría clínica*, 25(1), 23–30. <https://doi.org/10.5505/kpd.2022.79663>



**MISSION  
e EMPATHY**

**PUHU**  
Projects for Utility and Humanity



**PODERÍO**  
Training & Research

**SKILL  
CONSOLIDATING TRAINING**  
*up*



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