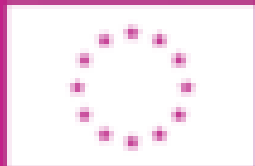




OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

Activando estrategias para combatir la condición
Hikikomori2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

Programa de sensibilización sobre formación

Yo en mí
Estrategias basadas en valores para superar la evasión

• • • •



Hikikomori

El fenómeno **Hikikomori** en Japón se refiere al aislamiento de adolescentes y jóvenes de la sociedad, que a menudo se caracteriza por permanecer en casa durante largos periodos, evitando interacciones sociales e incluso invirtiendo los horarios de sueño en ocasiones.

Este comportamiento ha destacado como un problema social significativo en Japón desde la década de 1990.

En un principio, el **Hikikomori** se consideraba un fenómeno exclusivo de la sociedad japonesa.

No obstante, en tiempos más recientes, se han registrado sucesos parecidos en numerosas naciones y han captado la atención de los medios de comunicación a nivel global.

En 2010, el Diccionario Oxford incluyó una nueva entrada para **Hikikomori**, reconociendo su importancia y relevancia más allá de los límites de la cultura japonesa.

Procrastinación

La definición integrada de **procrastinación**, propuesta por lingsieck (2013), hace hincapié en el retraso voluntario de actividades importantes a pesar de consecuencias negativas.

Hikikomori y procrastinación



La relación entre hikikomori y procrastinación es especulativa y carece de respaldo empírico; se aconseja precaución al investigar posibles conexiones.

Explorar las posibles conexiones entre el hikikomori y la procrastinación puede proporcionar información valiosa, aunque dentro del alcance de los objetivos de nuestro proyecto y no de una investigación científica rigurosa.



Similitudes:

- Variables psicológicas. ciclos de modelos mecanismos fundamentales

Semejanzas extensas y generales.



Semejanza

- abuso de internet
- estrategia de afrontamiento del estrés
- **conducta de evitación adolescentes**

Posibles conexiones

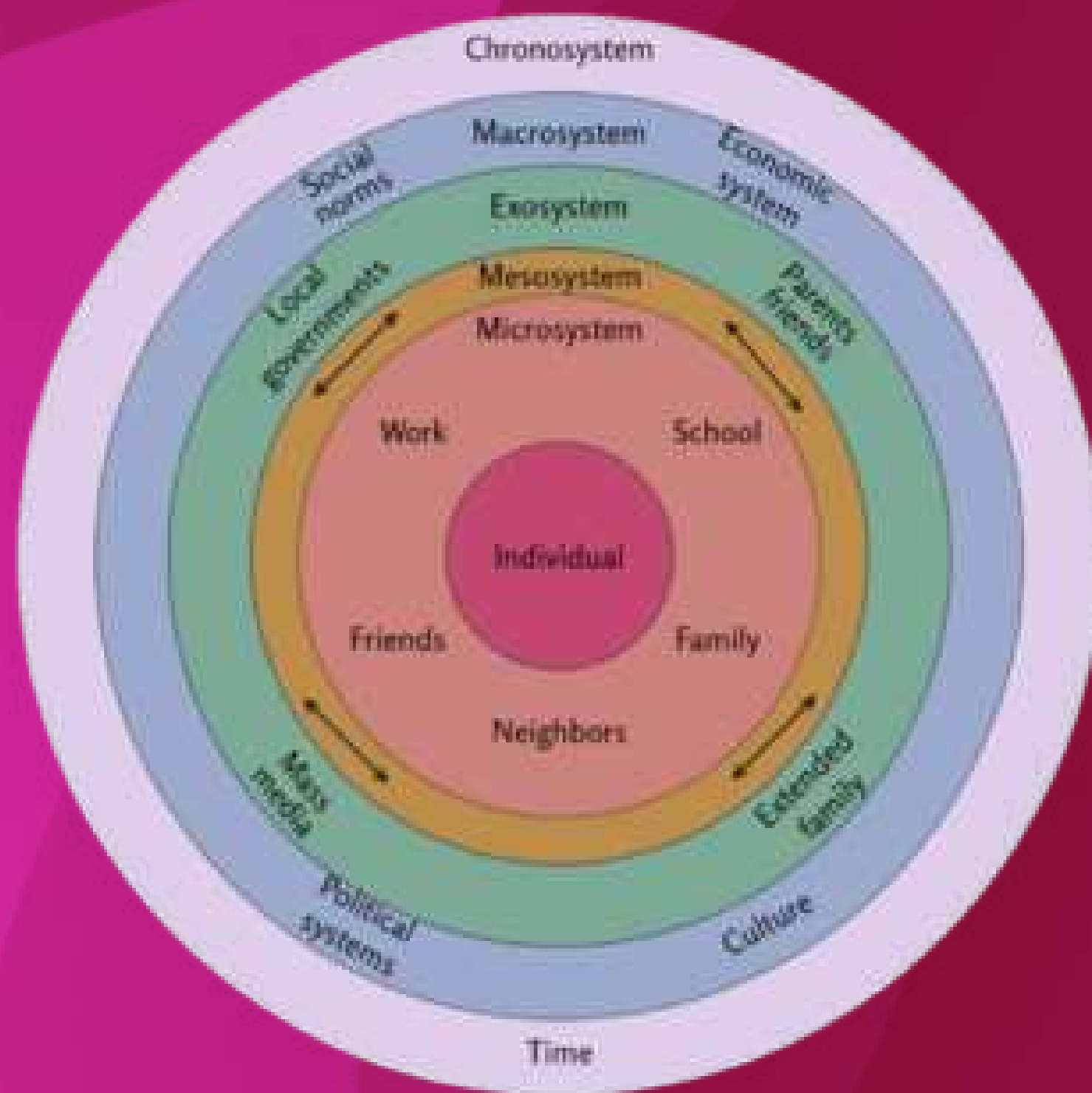


Estrategias para abordar conductas de evitación en la adolescencia

Comprendiendo la adolescencia

- Edades de 13 a 19 años, a menudo con raíces en la preadolescencia.
- Facilitación de la transformación psicológica y social.
- Transición hacia la independencia de adultos jóvenes, forjando identidades únicas en la sociedad.
- Cambios profundos físicos y psicológicos.
- Temáticas principales: Identidad, autonomía, afiliación.
- Desafíos: Académicos, relaciones amistosas, sexualidad, consumo de sustancias.
- Tendencias egocéntricas: habituales en medio de inseguridades y presiones sociales.





Comprendiendo la adolescencia

- interacciones
- microsistema
- Interdependencia de sistemas y bienestar juvenil.

Comprendiendo la adolescencia a través del modelo bioecológico.

El modelo bioecológico postula que el desarrollo del niño está determinado por sus interacciones con los padres y cuidadores, en las que influyen factores como el trabajo, la escuela y la comunidad.

Estos entornos, a su vez, se ven afectados por **contextos sociales, culturales y políticos** más amplios. Las capas interconectadas de relaciones y entornos interactúan entre sí, dando forma al desarrollo de los niños y fomentando la resiliencia.



Investigación de las necesidades básicas valores personales e Intenciones

La rueda de la vida

Adaptación de una
herramienta de
entrenamiento.





La rueda de la vida

La Rueda de la Vida es una herramienta de coaching que visualiza diversas áreas de tu vida para evaluar tu satisfacción.

Al evaluar estas áreas, las personas pueden comprender qué áreas necesitan mejorar, lo que las motiva a realizar cambios positivos.

La autoconciencia empodera a las personas, proporcionándoles orientación y dirección para una vida plena.

¿Cómo aplicarlo?

La rueda de la vida

Paso 1: Introducción de la Rueda de la Vida.

- Proporcione al adolescente una Rueda de la Vida impresa.
- Proporciona una visión de cómo perciben diversos aspectos de su vida.
- Analice el significado de todas las categorías, como
- Reorganizar las categorías según las preferencias y circunstancias de vida del adolescente.



¿Cómo aplicarlo?

La rueda de la vida

Fase 2: Clasificación de categorías

- Solicita al adolescente que asigne una puntuación del 1 al 10 a cada categoría, indicando su nivel de satisfacción.
- Indique que esta fase ofrece una visión general de su satisfacción con la vida.



¿Cómo aplicarlo?

La rueda de la vida



Paso 3: Revisar la rueda en su conjunto

- Analiza la configuración general de la rueda y analiza su importancia.
- Comience un debate sobre la satisfacción con la vida planteando preguntas como:
 - ¿Cuál es tu opinión sobre la rueda de la vida?
 - ¿De qué manera te gustaría modificarlo?
 - ¿Qué te asombra?
 - ¿Cuál es el significado para usted de una puntuación de 10?
 - ¿En qué categoría te gustaría mejorar primero?
 - ¿Cómo distribuye en la actualidad su tiempo en cada área?
 - ¿Cuáles son las medidas que se pueden tomar para mejorar la satisfacción en cada categoría?



¿Cómo aplicarlo?

La rueda de la vida

Paso 4: verifica cada sección.

- Analice los intereses o preocupaciones detectados por el adolescente.
- Explora interrogantes como:
 - ¿Cuál es la razón de que esta zona requiera atención?
 - ¿Cómo se puede mejorar la satisfacción en un punto?
 - ¿Qué grado de equilibrio percibes en esta área?
 - ¿Qué omisión podría impactar tu puntuación?
 - ¿Cómo se podría mejorar esta área de tu vida?



¿Cómo aplicarlo?

La rueda de la vida

Paso 5: Identificar las acciones

- Asigne una tarea u objetivo a cada categoría para mejorar la satisfacción.
- Asegúrate de que tus metas sean INTELIGENTES.
- Destaque que cada acción contribuye al equilibrio general de la vida.



¿Cómo aplicarlo?



La rueda de la vida



Paso 6: Revisar y repasar

- Revisar regularmente la Rueda de la Vida para supervisar el avance e identificar tareas pendientes.
- Emplee controles continuos para comprender los patrones de comportamiento y superar las barreras.



Investigación de las necesidades básicas valores personales e intenciones

Rueda de valor.

Adaptación de una
herramienta de
entrenamiento.





La rueda de los valores

- Visualización de valores y prioridades fundamentales.
- Facilitar debates y ejercicios de exploración de valores.
- Incrementa la autoconciencia y la alineación con el yo auténtico.
- Mapeo de valores en diferentes áreas de la vida (carrera, relaciones, salud, etc.).
- Identificar congruencia y áreas de crecimiento o ajuste.
- Investigación reflexiva y establecimiento de objetivos.
- Claridad en las aspiraciones, toma de decisiones informadas.
- Alineación intencional con valores para mejorar el cumplimiento.

Cultura, valores y cambio

- ¿Cómo nos formamos?

Valores y prácticas distintos.

- Modificando valores y prácticas.

¿Cómo progresa esta relación?

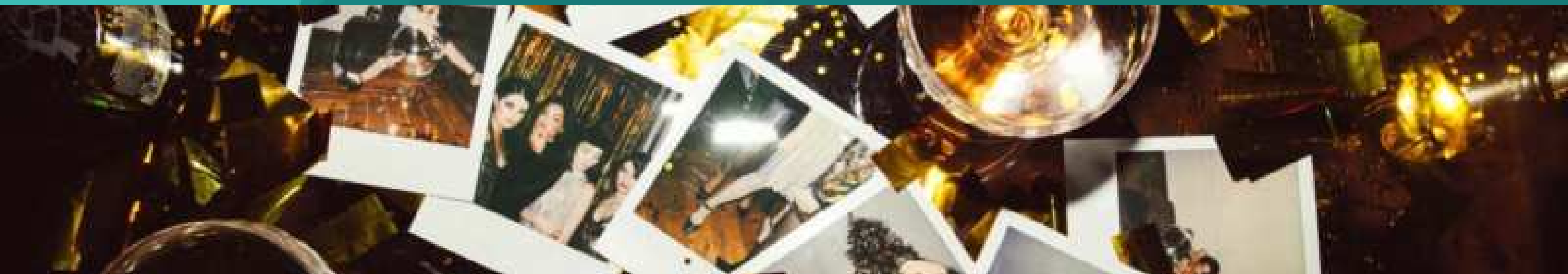


Clarificación de valores

- Para los especialistas que trabajan con adolescentes, es esencial ayudarles a comprender sus valores para tomar decisiones de vida significativas y fomentar la autenticidad.
- No obstante, los jóvenes pueden enfrentar dificultades al expresar sus valores, dado su significado emocional profundo.
- En lugar de enumerar valores, la Rueda de Valores busca orientar a los adolescentes a través de la autoexploración y la reflexión para identificar sus valores en un entorno de apoyo.
- La atención se enfoca en asistir a los adolescentes a identificarse con la noción general de un valor, en vez de buscar la palabra perfecta.

CONFUSION

CLARITY



Paso 1: Introducción de la actividad.

Explore momentos especiales de su vida que resultaron especialmente gratificantes o conmovedores, destacando la importancia de que sean breves y específicos, centrándose en una única experiencia "pico".

Paso 2: Preguntar al cliente

Solicite al cliente que recuerde un momento específico de su vida que sea significativo o satisfactorio. Pídale que reflexione sobre **las circunstancias, las personas involucradas y las emociones** experimentadas en ese instante.

3. Solicite detalles: una vez que el cliente haya identificado un momento, profundice en el problema haciendo preguntas abiertas para obtener más información. Pregunte qué estaba pasando, quiénes estuvieron presentes y qué valores se honraron durante esa experiencia.

4. Reconocimiento y validación: En el transcurso de la conversación, es importante reconocer las respuestas del cliente y validar sus sentimientos. Reflexione sobre lo escuchado y proporcione afirmaciones de apoyo para promover una mayor exploración.

5. Verificación de valores: Se recomienda revisar de forma regular las respuestas de los clientes sugiriendo posibles valores que podrían haber estado presentes en ese momento. Se pueden utilizar frases como: “¿Ha experimentado algún valor de libertad en esta situación?”. Es importante observar la reacción del cliente y ajustar el enfoque según sus comentarios.

6. Confirme la resonancia: al recibir una respuesta positiva del cliente ante un valor sugerido, reconozca su reacción y confirme si resuena en él. Emplee frases como: "Parece que estás honrando un valor relacionado con la libertad. ¿Crees que es correcto?".

7. Fomentar la expansión: Incentivar al cliente a ampliar los valores identificados. Realizar preguntas de sondeo para explorar el significado de cada valor y su relación con las experiencias personales.

8. Prosigue explorando los momentos destacados: reitera el procedimiento solicitando al cliente que rememore otros momentos sobresalientes de su vida. Sigue buscando vivencias que el cliente haya hallado especialmente enriquecedoras y satisfactorias, aprovechando cada instante como una ocasión para desentrañar y clarificar sus valores.

SUMMARIZE

9. Resuma y reflexione: Al concluir la actividad, sintetice los valores que surgieron durante la discusión y reflexione sobre su contribución al sentido de logro y propósito general del cliente.

10. Brindar apoyo y seguimiento: Proporcionar apoyo y aliento al cliente mientras reflexiona sobre sus valores y considera cómo integrarlos en su vida diaria. Realizar un seguimiento con el cliente en sesiones posteriores para revisar sus valores y supervisar su progreso en alinear sus acciones con sus valores.

[illegible]

- Una vez que haya hecho una lluvia de ideas sobre valores con los adolescentes, pídeles que prioricen sus diez valores.
- A continuación, pídeles que califiquen su satisfacción con cada valor en una escala de 0 a 10.
- Este ejercicio suele revelar sorprendentes para los adolescentes, especialmente si especialmente si las puntuaciones son inferiores a 7, lo que atención. Repita este proceso con regularidad para ayudar al adolescente a mantenerse conectado sentido de sí mismo.

Modificación de evitación conductual

La activación conductual (BA) es un enfoque terapéutico efectivo para varios trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático, que se enfoca en participar en actividades adaptativas y reducir las conductas que perpetúan la angustia.

Enfoques más actuales destacan la importancia de abordar la evitación para potenciar el estado de ánimo. La hoja de trabajo Cambio de evitación (activación conductual) asiste a los clientes en identificar y sustituir conductas de evitación desadaptativas con estrategias de afrontamiento más saludables.

Bibliografía



- 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>
- Hikikomori (2010). Oxford Reference.
- 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>.
- Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandhal, P. y Whitworth, L. (2018). Coaching coactivo: el marco probado para conversaciones transformadoras en el trabajo y en la vida (4ª ed.). Nicolás Brealey.



**Activando estrategias para combatir la condición Hikikomori2023-1-
IT02-KA210-ADU-000150723**



MISSION
e EMPATHY

PUHU
PUNTO DE UNIÓN
HUMANITARIA



PODERIO
Training & Research

SKILLS
up

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son exclusivamente las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Tanto la Unión Europea como la EACEA no pueden ser consideradas responsables de ello.