



Out of The Net
Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

OUT OF THE NET

2020-1-PL01-KA201-082223

Guía para familias sobre el aislamiento social y el síndrome de Hikikomori en niños y adolescentes

Intellectual Output 6

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo".



Polo Europeo
della Conoscenza 



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



 Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



INDEX

INDEX.....	2
Introducción.....	3
Aislamiento social en niños y adolescentes.....	5
¿Qué pueden hacer los padres?.....	8
Algunas sugerencias para evitar el riesgo de aislamiento social.....	11
Conclusiones.....	14



Introducción

Crecer: nuevas tareas, nuevos desafíos

Nuestros niños, niñas y adolescentes viven actualmente en un mundo que está experimentando cambios muy rápidos, en el que deberán afrontar diversos desafíos sociales, económicos y culturales. La preadolescencia y la adolescencia son períodos cruciales de la vida, y su interacción con eventos históricos particulares (por ejemplo, la pandemia de COVID-19) puede afectar su capacidad para enfrentar los desafíos que son típicos de estas fases de la vida.

Cada etapa evolutiva de la vida se caracteriza por aspectos específicos, que están influenciados cultural y psicológicamente por una amplia variedad de factores y que son fundamentales para el individuo en su crecimiento psicofisiológico positivo para convertirse en un miembro adulto de la comunidad. El concepto de *tarea de desarrollo* ha sido introducido por Havighurst (1953, 1972) y representa la mediación entre el individuo y la sociedad; entre las necesidades personales y lo que la sociedad requiere de cada persona. Su objetivo principal no es homologar a las personas a un modelo de sociedad, sino promover un verdadero proceso inclusivo en la sociedad, donde cada persona pueda expresar sus potencialidades y así contribuir al bienestar personal y colectivo.

Enfrentar tareas específicas es fundamental para ayudar a los niños y adolescentes a explorar sus habilidades y destrezas, a comprender sus puntos fuertes y mejorar sus debilidades, a convertirse en ciudadanos activos de la sociedad en la que viven. Según Havighurst (1953, 1972)¹, las principales tareas de desarrollo de los preadolescentes y adolescentes están relacionadas con tres dimensiones principales, la social, la personal y la psicofisiológica.

1 Havighurst, R. I. (1953). Human development and education. New York: McKay.

Havighurst, R. I. (1972). Developmental tasks and education 3d ed. New York: McKay

Dimensión social de la vida

- Crear y mantener relaciones directas positivas con los compañeros;
- Desarrollar una relación más madura e independiente con los padres;
- Desarrollar una actitud de ciudadano responsable en la sociedad.
- Selección y preparación para una carrera profesional.

Dimensión personal de la vida

- Desarrollar una identidad personal y única;
- Desarrollar y/o aceptar un conjunto de valores y un sentido moral;
- independizarse emocionalmente de los adultos de referencia (padres, educadores, etc.)

Bienestar psicofisiológico

- Conocer y aceptar las propias características físicas personales
- Usar el cuerpo de manera efectiva;
- Cuidar la propia salud psicofisiológica

Tabla 1. Resumen de las principales tareas de desarrollo según Havighurst (1953, 1972)

Es en los años de la niñez y la adolescencia, cuando los jóvenes deben desarrollar su identidad considerando también los principales roles que la sociedad les exige adoptar².

Si el esfuerzo individual es fundamental para encontrar soluciones adaptativas para enfrentar los desafíos que caracterizan la vida social y educativa de los niños, los acontecimientos del mundo externo pueden facilitar o entorpecer este proceso.

El mundo cambia rápidamente y los eventos críticos obligan a cada persona a desarrollar una particular flexibilidad y confianza en sí mismo para no verse abrumado por los problemas externos. Por ejemplo, los informes de la OECD (2020)³ destacan que los jóvenes han sufrido especialmente las limitaciones debido a la pandemia de COVID-19. Más específicamente, dejar de salir y asistir a la escuela, la falta de oportunidades para las interacciones sociales cara a cara y el uso masivo de herramientas digitales que se utilizaron tanto en el ámbito educativo como laboral y para las interacciones sociales pudieron alentar la condición de aislamiento social.

2 Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. WW Norton & Company.

3 OECD (2020). *Youth and COVID-19. Response, Recovery, and Resilience*. OECD, https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=134_134356-ud5kox3g26&title=Youth-and-COVID-19-Response-Recovery-and-Resilience

Esta condición ha conllevado el riesgo de desarrollar situaciones críticas en las que la salud y el bienestar de los jóvenes podrían verse comprometidos. Se hace necesario que los padres y familiares presten especial atención a sus hijos, a fin de actuar para prevenir el riesgo de aislamiento social

Aislamiento social en niños y adolescentes

Hay algunos periodos en la vida de los niños/as y adolescentes en los que parecen mostrar un menor interés por mantener relaciones sociales. Pueden dejar de salir con amigos, pueden querer pasar la mayor parte de su tiempo libre en su habitación, incluso pueden dejar de ir a la escuela. También la relación con la familia puede cambiar, y el niño puede volverse más uraño, menos comunicativo, limitando su interacción con los padres a la satisfacción de sus necesidades primarias (alimento, dinero, etc.). Si estos períodos son limitados en el tiempo, pueden incluirse en el proceso normal de crecimiento personal, donde los niños también deben enfrentar desafíos específicos y pueden necesitar una pausa para reelaborar y dar significado a experiencias y eventos particulares.

Pero, ¿qué pasa si este período va más allá de unas pocas semanas o meses? En este caso el niño o el adolescente puede encontrarse en una situación de inicio de aislamiento social. El aislamiento social es una condición específica en la que una persona decide voluntariamente retirarse de las interacciones sociales con sus compañeros. Es una situación diferente a aquella en la que un niño está aislado por sus compañeros (Rubin & Chronis-Tuscano, 2021⁴). En el aislamiento social, la persona decide dejar de tener contactos directos con otras personas o limitarlos a lo estrictamente necesario.

En algunos casos, las interacciones interpersonales pueden gestionarse por mediación de dispositivos tecnológicos y de la Red, es decir, en redes sociales, sitios web de foros, chats, etc.

Si los padres notan algunos cambios en los comportamientos de su hijo/a, pueden prestar atención a algunas actitudes y comportamientos específicos que pueden indicar que el adolescente se encuentra en una condición de aislamiento social.

4 Rubin, K. H., & Chronis-Tuscano, A. (2021). Perspectives on social withdrawal in childhood: Past, present, and prospects. *Child Development Perspectives*, 15(3), 160-167.

En esta situación, es importante tratar de detectar los indicadores, como negarse a ir a la escuela o al trabajo, reducir drásticamente las interacciones sociales en persona, estado de ánimo a menudo irritable o melancólico, uso excesivo de herramientas tecnológicas, etc.

Los indicadores más frecuentes de aislamiento social son (Saito, 1998)⁵:

- Abandonar los estudios o el trabajo
- Reducción o eliminación total de interacciones sociales cara a cara (sustituidas por interacciones online);
- Pasar mucho tiempo en la propia habitación;
- Insomnio e inversión de la noche y el día
- Presencia de un uso excesivo de dispositivos tecnológicos (ordenador, tablet, smartphone) y de la Red, de Internet;
- Trastorno alimentario y/o negarse a comer con toda la familia;
- Sentimientos de tristeza y/o arrebatos de ira;
- Regresión a comportamientos inmaduros o infantiles, cuando el niño parece haber vuelto a comportamientos y actitudes propias de personas más jóvenes que él.

Durante la primera etapa, es decir, cuando surgen los primeros cambios en el comportamiento del niño/a o joven, aún es posible que los padres actúen para prevenir o reducir el aislamiento social. Pueden apoyar a sus hijos en el desarrollo de habilidades socioemocionales, expresar sus emociones, ayudarlos a aprender a tolerar la frustración o a entender de dónde viene la frustración (Segrin & Flora, 2019)⁶. La conexión familiar es uno de los factores más relevantes para prevenir el riesgo de aislamiento en la adolescencia (Hall-Lande et al., 2007)⁷; esto significa que sentir un vínculo afectivo con los demás miembros de la familia y un ambiente de cuidado y apoyo en el hogar puede evitar que los niños se retiren de la dimensión social de la vida y experimenten las consecuencias negativas que se derivan de esta situación (tristeza, problemas de autoestima y de confianza en sí mismo, falta de interés en las actividades diarias, etc.). La familia no es el único contexto social que puede afectar la tendencia de los niños a retirarse de las interacciones

5 Saito, T. (1998). Hikikomori. Adolescence without an end.

6 Segrin, C., & Flora, J. (2019). Fostering social and emotional intelligence: What are the best current strategies in parenting?. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(3), e12439.

7 Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166).

sociales. El grupo de iguales tiene una relevancia central, especialmente en la adolescencia: tener algunos amigos cercanos, sentirse parte activa de un grupo, sentirse aceptado por personas de la misma edad pueden ser factores protectores para prevenir una condición de aislamiento social. Por el contrario, situaciones como el bullying, los enfrentamientos frecuentes con los compañeros o las dificultades para ser incluido en el grupo pueden considerarse factores de riesgo para reducir la participación en actividades e interacciones sociales.

Por todo ello, los padres y familiares deben potenciar su comunicación con las niñas y niños desde que son muy pequeños, no solo estando abiertos a escucharlos y a sus necesidades, sino también proponiendo algunas actividades para animarlos a participar en interacciones sociales positivas, donde puedan percibirse a sí mismos como competente y apoyado por su familia y por el grupo de los iguales.

¿Qué pueden hacer los padres?

Durante el desarrollo infantil, los padres pueden adoptar varias estrategias para ayudarlos a desarrollar las habilidades más efectivas para lograr con éxito sus tareas de desarrollo (Havighurst, 1953, 1972).

Dimensión vital	Tareas de Desarrollo	Rol de los padres
Dimensión social	<ul style="list-style-type: none"> - Crear y mantener relaciones directas positivas con los compañeros. - Conocer, disfrutar y aprender a respetar el entorno natural que nos rodea. - Desarrollar una relación más madura e independiente con los padres. - Desarrollar una actitud de ciudadano responsable en la sociedad. - Elección y preparación para desarrollar la carrera profesional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Involucrar a los niños en actividades y situaciones que incluyan interacciones con otros niños (parque, deportes de equipo, etc.). - Proponer a los niños actividades al aire libre que impliquen un contacto directo con la naturaleza. - Fomentar la autonomía de los niños en la realización de las actividades diarias. - Confiar en los niños para hacer tareas simples por sí mismos (ir a la escuela, hacer algunas compras, etc.) - Ser modelo es actuar como ciudadano responsable (por ejemplo, esperar el semáforo en verde para cruzar la calle, reciclar desechos, ser empático con las personas necesitadas, etc.). - Ayudar a los niños a explorar diferentes actividades y participar en diferentes experiencias, fomentando la expresión de sus intereses, para ayudarlos a desarrollar metas y planes realistas para su futuro.
Dimensión personal	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una identidad personal y única. - Desarrollar y/o aceptar un conjunto de valores y un sentido moral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser respetuoso con las opiniones y valores de los niños (aunque sean diferentes a los tuyos). - Ayudar a los niños a reconocer sus emociones y cómo podrían afectar sus estados de ánimo.

Dimensión vital	Tareas de Desarrollo	Rol de los padres
	<ul style="list-style-type: none"> - Independizarse emocionalmente de los adultos de referencia (padres, educadores, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Actuar como modelo, mostrando respeto por cada persona, independientemente de la relación que tenga con ella. - Tratar de involucrarse en la vida de los niños sin resultar intrusivo en su dimensión íntima (por ejemplo, no leer su diario personal, no escuchar sus llamadas telefónicas, ...) - Hacer que los niños se sientan comprendidos y aceptados, incluso si cometen un error o cuando fallan. - - En caso de fracaso de los niños, no adopte críticas duras, pero tenga paciencia para corregirlos y céntrese en lo que pueden aprender de esta experiencia para el futuro.
<p>Bienestar psicofisiológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aceptar las propias características físicas personales.. - Utilizar eficazmente el cuerpo.. - Cuidar la propia salud psicofisiológica.. 	<ul style="list-style-type: none"> - - Aceptar las elecciones de los niños en términos de apariencia física. - - Mostrar aceptación y respeto por su apariencia corporal. - - Apoyar a los niños en la comprensión de que ellos no son sólo su apariencia física (sino mucho más...) - - Ayudar a los niños a adoptar una nutrición adecuada y una relación saludable con la comida. - - Apoyar a los niños en la práctica de actividades deportivas, de acuerdo con sus intereses - - Ofrecer a los niños toda la información para cuidarse (física y psicológicamente). - - Ayudar a los niños a reconocer la importancia del bienestar tanto

Dimensión vital	Tareas de Desarrollo	Rol de los padres
<p>Relación con la tecnología</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un uso adaptativo de las herramientas tecnológicas; - Aprender a ver Internet como un medio para apoyar la comunicación (y no para reemplazar las relaciones cara a cara); - Ser consciente de los riesgos potenciales de Internet 	<p>psicológico como físico..</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar a los niños unas reglas para gestionar el tiempo que pasan utilizando los dispositivos tecnológicos (smartphone, TV, pc, etc.) - Acompañar a los niños en sus primeros pasos en Internet. - Informar a los menores sobre los posibles peligros que se pueden producir en la Red (ciberacoso, robo de datos personales y sensibles, contenidos no aptos para menores). - Esté presente para discutir con los niños cualquier posible situación extraña/riesgosa que puedan encontrar en línea. - Proponer a los niños actividades al aire libre, para contrarrestar el tiempo que pasan online en el interior.

Los padres, abuelos, hermanas y hermanos y otros familiares pueden ayudar a los niños/as a afrontar su proceso de desarrollo no sólo brindándoles información y apoyo, sino también actuando como modelos, como figuras adultas significativas para los niños/as.

Algunas sugerencias para evitar el riesgo de aislamiento social

En los tiempos actuales, encontramos que a veces, como familia, se tiene muy poco tiempo para participar en actividades sociales todos juntos. Pero, aunque el tiempo es limitado, es fundamental que sea utilizado por los padres para proponer actividades significativas a sus hijos, en las que puedan interactuar con adultos y niños de su edad. Facilitarles situaciones en las que tengan la posibilidad de potenciar sus capacidades, construyendo su autoestima y auto confianza. Los padres pueden contribuir a mejorar algunas dimensiones relevantes de la vida de los niños, tales como:

1. Mejorar el reconocimiento y manejo de emociones y estados emocionales
2. Desarrollar interacciones sociales y habilidades relacionales;
3. Aprender a utilizar sabiamente los dispositivos tecnológicos;
4. Tener experiencias significativas en contextos reales

1. *Mejorar el reconocimiento y manejo de emociones y estados emocionales:*

Los niños a menudo se ven dentro de un torbellino de emociones, que a menudo pueden no reconocer ni saber cómo reelaborar. Los padres pueden ayudarlos a reconocer las emociones, aceptando también los sentimientos negativos (tristeza, ira, desilusión) como parte inevitable de la vida emocional de uno, y enfrentar de manera efectiva los estados emocionales negativos. Algunas actividades que pueden ser útiles en esta situación son:

- a. Ayudar a los niños a relajarse usando técnicas de meditación (por ejemplo, meditación de respiración) o proponiendo algunas actividades relajantes (por ejemplo, leer cuentos en la cama);
- b. Hablar con los niños sobre cómo se sienten en situaciones específicas, especialmente aquellas con una alta carga emocional;
- c. Establecer reglas y rutinas para que los niños creen un contenedor emocional.
- d. En un conflicto con los niños, muestre aceptación por sus sentimientos negativos y su ira.

- e. Uso de cuentos e historias para ayudar a los niños a reconocer diferentes emociones en los personajes.
- f. Cuidar la calidad del sueño de los niños, para ayudarlos a estar relajados, descansados y mejorar su capacidad de atención a lo largo del día (esto puede ser muy útil también para mejorar su estado de ánimo y la rutina escolar diaria).

2. *Desarrollar interacciones sociales y habilidades relacionales:* los padres pueden proponer actividades en las que los niños pueden interactuar con miembros de la familia y con compañeros. Este tipo de actividades pueden mejorar las habilidades sociales de los niños, pero también pueden promover una relación positiva con los padres, hermanos y otros miembros de la familia. Los niños pueden convertirse en protagonistas activos y pueden sentir una sensación de conexión que no solo fortalece sus relaciones sociales sino también. Algunos ejemplos de actividades son::

- a. Juegos de mesa
- b. Cocinar con padres/abuelos/etc.
- c. Bailar juntos en casa;
- d. Hacer música juntos (cantar, tocar algún instrumento);
- e. Ayudar a las tareas del hogar;
- f. Ir a comprar juntos;
- g. Jugar al aire libre y promover los deportes de equipo (fútbol, voleibol, etc.)
- h. Leer juntos;
- i. Dibujar y pintar juntos;

3. *Aprender a usar los dispositivos tecnológicos de manera inteligente:* los padres tienen un gran papel para ayudar a los niños a desarrollar comportamientos saludables hacia la tecnología. Los niños suelen estar sobreexpuestos a múltiples estímulos que se derivan de las herramientas tecnológicas, y estos estímulos no siempre tienen un impacto positivo en ellos ni presentan posibles implicaciones educativas. Es importante que las madres y los padres ayuden a sus hijos a comprender las potencialidades de la tecnología y los dispositivos tecnológicos, pero sin convertirse en usuarios pasivos. Algunas tareas que pueden ser útiles para este propósito son:

- a. Seleccionar con los niños los contenidos en línea más apropiados, teniendo en cuenta su edad, intereses, experiencias y las principales características de los contenidos
 - b. Definición de un horario para limitar el tiempo de uso de los dispositivos tecnológicos por parte de los niños. Los padres y los niños pueden negociar cuántos minutos cada día los niños pueden acceder a la Red a través de dispositivos tecnológicos y luego firmar un "contrato familiar" para administrar el uso de la tecnología por parte de los niños;
 - c. Desarrollar habilidades y conocimientos relacionados con la informática y las redes: para educar a los niños en un uso responsable de la tecnología y la Red, es crucial que los propios padres tengan un nivel adecuado de competencia en el acceso al mundo tecnológico; conociendo no sólo sus potencialidades sino también los posibles riesgos de un mal uso de la misma y los peligros potenciales de la Red (estafas, robo de datos sensibles, cyberbullying, catfishing, etc.).
 - d. No dejar los dispositivos digitales en la habitación de los niños, ni a ellos, sino que los devuelvan cuando hayan terminado de usarlos ese día. Luego podrán solicitarlos más tarde, cuando llegue el momento acordado para su uso.
4. Tener experiencias significativas en contextos reales: los padres pueden ofrecer a los niños experiencias compartidas significativas para alentar su participación en actividades del mundo real. Pueden proponer actividades divertidas fuera de casa, en las que los niños puedan entrar en contacto con diferentes realidades, por ejemplo:
- a. Visitar una ciudad nueva;
 - b. Ir de excursión al monte.
 - c. Ir a la playa/a un parque
 - d. Ir al cine
 - e. Ir a un concierto/representación teatral
 - f. Que jueguen, afuera juntos;
 - g. Organizar eventos familiares, con una rutina particular (noche de pizza del sábado, noche de cine en familia, tarde de juegos de mesa).

Conclusiones

Retirarse de la vida social es un riesgo actual para las niñas, niños y adolescentes, quienes pueden encontrar en ese aislamiento la solución ilusoria para evitar frustraciones, fracasos en las relaciones sociales y el potencial rechazo del grupo de iguales.

En este sentido, la familia tiene un gran compromiso en brindar apoyo a los niños/as para ayudarlos a desarrollar las habilidades adecuadas y la resiliencia para enfrentar eventos estresantes y complejos.

La prevención es un factor clave que hay que comenzar a trabajar desde los primeros años, y las familias, los centros escolares y la educación en general pueden trabajar juntos para ofrecer a los niños/as una perspectiva diferente de la vida, que puede ir más allá de las paredes de su dormitorio y la pantalla de un ordenador. El Proyecto ERASMUS+ “Fuera de la Red” tiene como objetivo ofrecer sugerencias a profesores, educadores y familias con el fin de potenciar la participación de los niños/as en actividades sociales y educativas evitando el riesgo de aislamiento social. En el siguiente enlace <https://outofthenet.altervista.org> se puede encontrar más información y documentos y materiales de utilidad.