

HIKIKOMORI: EL AISLAMIENTO COMO RESPUESTA A LA PRESIÓN DE CUMPLIR EXPECTATIVAS INALCANZABLES

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábados 03, 10, 17 y 24 de octubre de 2026

Horario: De 10:00 a 11:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial. Ha implementado acciones conjuntas con escuelas, dependencias, empresas y ONGs, tiene presencia en medios y ha propuesto políticas públicas que consideren la resiliencia como un eje inherente al desarrollo humano.

Objetivos de aprendizaje

Analizar el fenómeno social del *hikikomori* (aislamiento social agudo) no solo como un problema individual o clínico, sino como un síntoma crítico de las presiones socioeconómicas y culturales contemporáneas. El taller busca comprender las causas estructurales, romper con el estigma y explorar enfoques compasivos y comunitarios para la reintegración, cuestionando las nociones tóxicas de éxito y productividad.

Sesiones

Sesión 1. Más Allá del Diagnóstico: Hikikomori como Espejo de una Sociedad Enferma.

Introducción al fenómeno: definición, características y alcance global, más allá de Japón. Contextualización histórica y social: la presión por el éxito académico y laboral, el colapso de las narrativas de progreso lineal, y la hiperconexión digital que genera desconexión real.

Sesión 2. El Mecanismo de la Retirada: Del Agotamiento a la Autoprotección Total.

Análisis psicológico del proceso: la "vergüenza del fracaso", el miedo paralizante al juicio social y la búsqueda de un control total en un espacio reducido. El papel de la familia entre la preocupación y la codependencia.

Sesión 3. Rompiendo el Estigma: De la Patologización a la Comprensión Sistémica.

Crítica a enfoques que solo medicalizan o culpabilizan al individuo. Exploración de modelos alternativos centrados en la conexión sin exigencia, la validación del sufrimiento y la reconstrucción de la autoestima desde el no-hacer. El rol de la comunidad y los espacios de encuentro no competitivos como antídotos.

Sesión 4. Tejiendo Redes de Reintegración Suave: Hacia una Sociedad que No Excluye.

Propuestas prácticas desde la intervención comunitaria y la psicología social. Ejemplos de "puentes" efectivos: correspondencia, actividades paralelas, grupos de apoyo para familias y el concepto de "acompañamiento sin presión". Reflexión final sobre cómo construir entornos (escuelas, trabajos, familias) que valoren el bienestar y la conexión por encima del rendimiento imposible.

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes políticas de funcionamiento, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

- Todas nuestras actividades son gratuitas.
- Tu inscripción tiene fines informativos; con ella podrás recibir nuestro boletín mensual, avisos de actividades e invitaciones a eventos especiales.
- Tu inscripción NO asegura tu lugar. Es importante conectarse con anticipación, ya que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
- Las inscripciones únicamente se realizarán a través de la plataforma Zoom. No se tramitarán inscripciones por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
- La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir el 80% de asistencia en cursos de cuatro sesiones y el 100% en cursos de tres sesiones. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
- La única forma de comprobar asistencia es permanecer en la sesión por al menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias mediante apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
- En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, deberán escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx