

El fenomen del hikikomori al Japó: una crisi de salut mental

En el segle XXI, malgrat el seu alt nivell de desenvolupament tecnològic i econòmic, el Japó s'enfronta a una profunda crisi de salut mental marcada per l'aïllament social, l'estigma emocional i l'ús excessiu de la tecnologia.



Home treballant en un entorn d'extrema saturació

Font: Proyecto karnayna

En el món actual, garantir la salut i el benestar per a tothom, tal com estableix l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible número 3 de les Nacions Unides, continua sent un repte, fins i tot en països desenvolupats. Al Japó, la salut mental s'ha convertit en una preocupació creixent, amb un augment de l'aïllament social i altres dificultats emocionals que afecten el benestar de molts ciutadans.

En aquest cas, al Japó, l'ús excessiu de les pantalles i de les xarxes socials, juntament amb la pressió social per aparentar estabilitat emocional, ha provocat una greu crisi de salut mental.

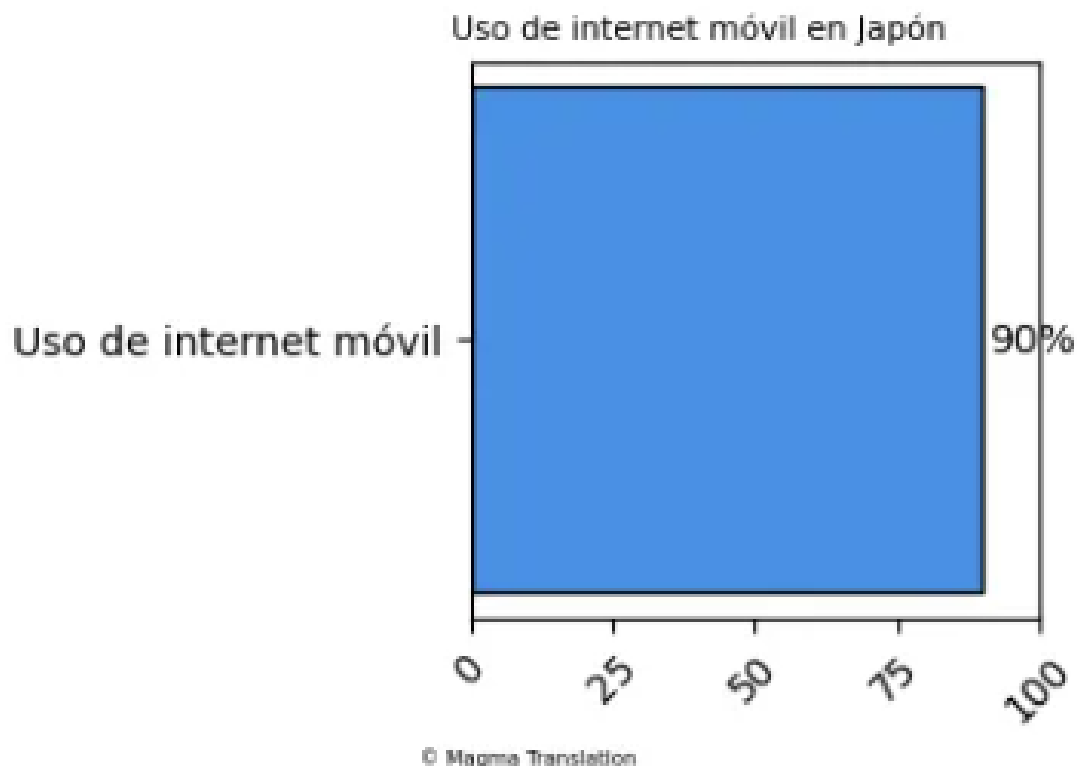
El cas japonès evidencia com determinats factors socials i culturals poden dificultar el propòsit establert per les Nacions Unides, dedicat a garantir la salut i el benestar per a tothom.

El fenomen del hikikomori, que designa les persones que s'aïllen completament de la societat durant llargs períodes, és una mostra evident d'aquesta problemàtica. Segons el Ministeri de Salut japonès, més d'un milió de ciutadans viuen tancats a les seves habitacions, sense contacte directe amb l'exterior. La manca d'assistència mèdica i suport psicològic provoca que molts d'aquests casos passin desapercebuts. (*"Hikikomori": Social Recluses In The Shadows Of An Aging Japan, 2023*).

El psicòleg japonès Tamaki Saito, un dels principals investigadors del fenomen, explica que l'aïllament és el reflex d'una societat amb una forta pressió per encaixar. Segons ell, al Japó "la diferència es veu com una amenaça a l'harmonia social", fet que porta moltes persones a retirar-se abans que demanar ajuda.

Aquesta manera de pensar, arrelada en la cultura japonesa, promou mantenir un perfil discret i prioritzar el benestar col·lectiu. Expressar fragilitat o parlar de problemes personals pot ser vist com un signe de manca d'esforç o egoisme, cosa que genera estigma envers les persones amb dificultats emocionals. Això explica per què anar al psicòleg sovint és percebut com un signe de debilitat i el motiu pel qual encara predomina la cultura del silenci emocional, que impedeix la prevenció i el tractament de trastorns mentals com l'ansietat, la depressió o les addiccions digitals.

En els últims anys, la creixent dependència de la tecnologia ha agreujat encara més la situació. Podem observar en el gràfic que el 90% de la població té accés a internet, molt més de la mitjana per països. La majoria de joves passen llargues hores jugant a videojocs o utilitzant xarxes socials, cosa que afavoreix un cercle d'aïllament on les relacions reals són substituïdes per connexions virtuals. Per als hikikomoris, internet pot ser un espai segur, però també una barrera que dificulta el retorn a la vida social.



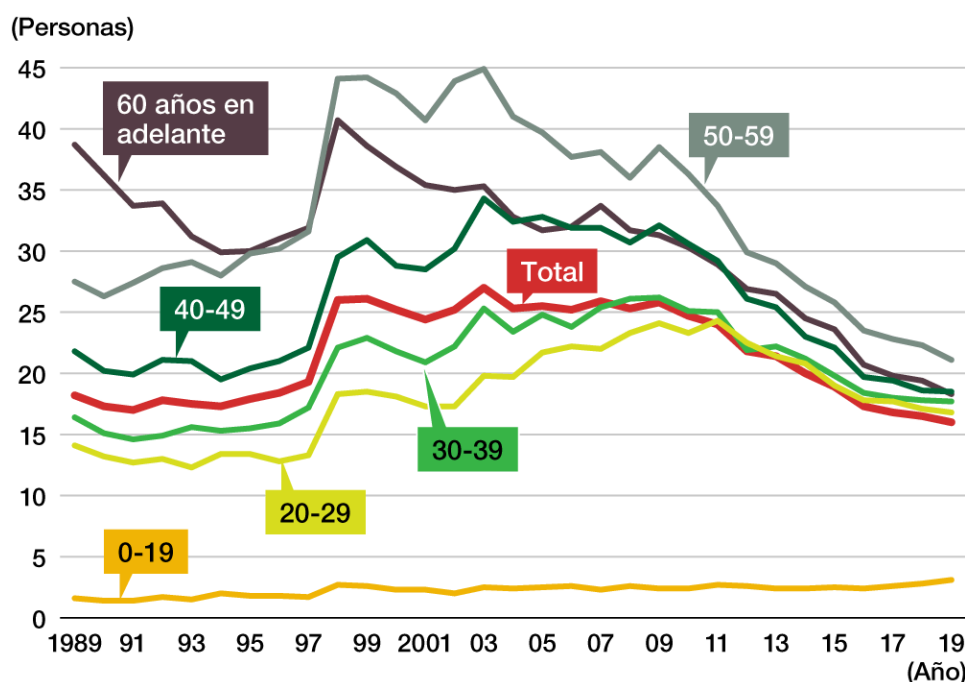
Gràfic sobre l'ús d'internet al Japó

Font: Company, s.f

Aquesta addicció a la tecnologia ha provocat un augment dels trastorns mentals, sobretot entre adolescents i joves adults. Els principals efectes inclouen insomni, baixa autoestima, ansietat social, trastorns alimentaris i depressió. A més, la manca d'exercici físic i l'aïllament emocional afecten la salut cardiovascular i el sistema immunitari, fet que repercuteix directament en els indicadors de l'ODS 3, que defensa la salut integral —física, mental i social— com un dret fonamental.

Malgrat ser un país tecnològicament avançat, el Japó mostra grans desigualtats en l'accés a l'atenció psicològica i en la percepció pública dels trastorns mentals. Segons el Ministeri de Salut, el suïcidi continua sent una de les principals causes de mort entre els joves de 15 a 29 anys, sovint relacionat amb la soledat, la pressió social i la manca de suport emocional. (Humanium, 2023).

Tasa de suicidio (número de personas por cada 100.000 habitantes)



Gràfic sobre la taxa de suïcidi al Japó

Font: Suicidio en Japón

Els recursos destinats a la salut mental són molt inferiors als d'altres àrees mèdiques, i la manca de professionals especialitzats fa que moltes persones no rebin atenció fins que la seva situació és greu. L'aïllament prolongat també té conseqüències socials: molts hikikomoris depenen econòmicament dels seus pares, que sovint ja són ancians.

Això genera la "doble soledat": pares grans cuidant fills adults tancats a casa, que poden quedar desemparats quan aquells moren. (France 24, 2019)

Per revertir aquesta situació, cal aplicar polítiques públiques i estratègies educatives que promoguin el benestar mental i emocional. És essencial normalitzar la teràpia psicològica, oferir serveis accessibles i formar professorat i famílies per detectar senyals d'aïllament. Els experts proposen crear "espais segurs" on els hikikomoris puguin socialitzar gradualment, combinant activitats presencials i en línia. També es recomana introduir programes escolars sobre educació emocional, gestió de l'estrès i ús responsable de la tecnologia.



Dibuix representatiu del fenomen hikikomori

Font: Psicoactiva

El Japó ha de treballar per eliminar l'estigma de la salut mental i reconèixer-la com una part fonamental del benestar humà. Només amb un enfocament integrat (que combini educació, salut pública, suport familiar i transformació cultural) serà possible complir l'ODS 3 i construir una societat més saludable, empàtica i sostenible.

El cas japonès mostra que el progrés tecnològic i econòmic no garanteix benestar social. L'ús excessiu de pantalles, la pressió cultural i la manca de suport psicològic han generat una crisi de salut mental que posa en risc l'objectiu global de garantir una vida sana i plena per a tothom. El hikikomori és més que un fenomen social: és el símptoma d'una societat que necessita repensar la seva relació amb la salut, la tecnologia i la comunitat. (National Library of Medicine, 2024)

Avançar cap a l'ODS 3 al Japó exigeix trobar una solució a aquesta problemàtica. Només així es podrà assolir una veritable cultura del benestar, on ningú sigui jutjat per patir, sinó comprès i recolzat.

El Prat de Llobregat, 26 de gener de 2026

References

- Cadena ser. (2025, Sept 4). *La ciudad japonesa que ha decidido introducir un 'límite' de dos horas diarias para el uso del móvil*. Hype.
<https://cadenaser.com/nacional/hype/2025/09/04/la-ciudad-japonesa-que-ha-decidido-introducir-un-limite-de-dos-horas-diarias-para-el-uso-del-movil-cadena-ser/>
- France 24. (2018, Enero 18). *Japan's modern-day hermits: The world of hikikomori*.
<https://www.france24.com/en/20190118-video-reporters-japan-hikikomori-isolation-modern-day-hermits-society-loneliness>
- France 24. (2019, 08 21). *Hikikomori, los japoneses que decidieron encerrarse en sus casas*.
<https://www.france24.com/es/20190818-reporteros-hikikomori-japon-juventud-solitarios>
- FRANCE 24 Español. ((2019, 20 agosto)). *Los hikikomori, japoneses que decidieron no volver a salir de sus casas [Vídeo]*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=arkyKTKkFPU>
- Japón con mate. ((2024, 10 marzo).). *SALUD MENTAL en JAPÓN / Por qué es tan difícil ser FELIZ en JAPÓN?* [[Vídeo]. YouTube.]. <https://www.youtube.com/watch?v=2ucT67V8Xdc>
- KiraTeachingsDebates&Cursos. ((2024, 10 septiembre)). *CÓMO ES LA ASISTENCIA PSICOLÓGICA EN JAPÓN RECURSOS y RECOMENDACIONES* [[Vídeo]. YouTube.]. <https://www.youtube.com/watch?v=APQEoaVzdOI>
- La voz de la salud. (2025, Octubre 17). *La ciudad japonesa que limitó por decreto el uso del móvil*. VIDA SALUDABLE.
<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2025/10/16/ciudad-japonesa-limite-decreto-uso-movil/00031760630171929722197.htm>
- Lethal Crisis. ((2024, 9 abril)). *Realidades OCULTAS de una sociedad «perfecta»* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=xadPvDSHVxo>
- Nippon. (2017, Julio 19). *"Hikikomori": Social Recluses in the Shadows of an Aging Japan*.
<https://www.nippon.com/en/currents/d00332/>
- OECD. (n.d.). *5-day Hikikomori intervention – Japan*.
https://www.oecd.org/en/publications/2024/11/oecd-youth-policy-toolkit_7ae28a3d/5-day-hikikomori-intervention-japan_8680de38.html
- Sturtz, N. (2025, October 22). *Clinica para la "demencia por smartphone", límites de pantalla y apoyo familiar: la respuesta de Japón al uso excesivo de celulares*. Infobae. Retrieved November 12, 2025, from <https://www.infobae.com/america/mundo/2025/10/22/clinica-para-la-demencia-por-smartphone-limites-de-pantalla-y-apoyo-familiar-la-respuesta-de-japon-al-uso-excesivo-de-celulares/>
- Youth Suicide in Japan: Exploring the Role of Subcultures, Internet Addiction, and Societal Pressures*. (n.d.). PMC. Retrieved November 12, 2025, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11764159/>
- Nippon. (2019, 9 26). *Hacia los 10 millones de 'hikikomori': la visión de Saitō Tamaki*.
<https://www.nippon.com/es/japan-topics/c05008/>