

EPISODIO 340

El síndrome de hikikomori

Aislamiento social y puerta cerrada

EN ESTE EPISODIO

- Conocerás un fenómeno de aislamiento social originado en Japón.
- Compararás la historia de Juanito y Lila en pasado y presente.

¡Hola! Soy Óscar, y gracias por escuchar este episodio. Desde 2013 ayudo a miles de estudiantes a hablar español con un método natural y efectivo, sin gramática ni ejercicios aburridos. Hablar español es más fácil de lo que parece: solo necesitas el material y las técnicas adecuadas.

Texto y recursos del episodio: unlimitedspanish.com

PARTE 1

Transcripción y traducción

Lee primero en español. Usa la traducción solo cuando necesites confirmar el significado.

ESPAÑOL	ENGLISH
Hikikomori describe a personas que permanecen durante meses o años en su habitación y evitan el contacto social, el estudio o el trabajo.	Hikikomori describes people who remain in their room for months or years and avoid social contact, study, or work.
El fenómeno se identificó en Japón, pero también se observan casos en otros países. Afecta con frecuencia a jóvenes, especialmente varones.	The phenomenon was identified in Japan, but cases are also observed in other countries. It often affects young people, especially men.
Las causas pueden incluir presión social, sensación de no encajar, acoso escolar, problemas familiares o traumas.	Possible causes include social pressure, a feeling of not fitting in, bullying, family problems, or trauma.
La tecnología no causa por sí sola el síndrome, pero facilita que una persona aislada pueda trabajar, comprar y entretenerse sin salir.	Technology does not cause the syndrome by itself, but it makes it easier for an isolated person to work, shop, and entertain themselves without leaving.
La ayuda puede combinar terapia, medicación y actividades sociales progresivas. El primer pequeño paso puede ser abrir la puerta y salir.	Support may combine therapy, medication, and gradual social activities. The first small step may be opening the door and going outside.

Practica con los cursos completos

Escucha varias veces y deja que las estructuras se vuelvan familiares.



[VER CURSOS ›](#)

PARTE 2

Punto de Vista

La misma historia cambia de tiempo verbal y perspectiva. Fíjate sobre todo en los verbos y en los pronombres.

CÓMO PRACTICAR

Ahora vamos a practicar con un punto de vista. Escucharás la misma historia en varias versiones. Fíjate sobre todo en los verbos y en los cambios de tiempo. Comparando las versiones, la gramática se vuelve mucho más clara. Estas técnicas están implementadas al 100% en mis cursos completos en unlimitedspanish.com.

01

PRIMERA VERSIÓN

Pasado

Juanito y Lila se conocen primero en un videojuego.

ESPAÑOL	ENGLISH
Juanito era un hikikomori y pasaba el día jugando a «Reinos Conectados».	Juanito was a hikikomori and spent the day playing "Connected Kingdoms".
Su compañera virtual, Lila, vivía en la casa de enfrente, pero ninguno lo sabía.	His online companion, Lila, lived in the house opposite, but neither knew it.
Un apagón los obligó a asomarse a la ventana y reconocieron sus voces.	A power cut forced them to look out of the window, and they recognised each other's voices.
Se encontraron en el jardín y descubrieron que tenían muchas cosas en común.	They met in the garden and discovered that they had many things in common.
Empezaron a explorar el mundo real, se enamoraron y tuvieron siete hijos.	They began exploring the real world, fell in love, and had seven children.

02

SEGUNDA VERSIÓN

Presente

La misma historia ocurre ahora.

ESPAÑOL	ENGLISH
Juanito es un hikikomori y pasa el día jugando a «Reinos Conectados».	Juanito is a hikikomori and spends the day playing "Connected Kingdoms".
Su compañera virtual, Lila, vive en la casa de enfrente, pero ninguno lo sabe.	His online companion, Lila, lives in the house opposite, but neither knows it.
Un apagón los obliga a asomarse a la ventana y reconocen sus voces.	A power cut forces them to look out of the window, and they recognise each other's voices.
Se encuentran en el jardín y descubren que tienen muchas cosas en común.	They meet in the garden and discover that they have many things in common.
Empiezan a explorar el mundo real, se enamoran y tienen siete hijos.	They begin exploring the real world, fall in love, and have seven children.

IDEA CLAVE

El contraste entre pasado y presente se aprende mejor dentro de una historia memorable.

Perfecto, hasta aquí la práctica sobre Juanito y Lila. Escúchala otra vez y fíjate en los cambios.

Gracias por escuchar. ¡Nos escuchamos en el próximo episodio!

PARTE 3

Vocabulario esencial

Repasa palabras y expresiones importantes del episodio. Lee la explicación y observa cómo se usan en contexto.

LÉXICO

REPASO FINAL

Palabras, expresiones y ejemplos del episodio

ESPAÑOL	ENGLISH
aislarse Separarse del contacto con otras personas. Ejemplo: Se aisló durante muchos meses.	to isolate oneself To separate oneself from contact with others. Example: He isolated himself for many months.
encajar Adaptarse o sentirse aceptado en un grupo. Ejemplo: Sentía que no encajaba en la sociedad.	to fit in To adapt or feel accepted in a group. Example: He felt that he did not fit into society.
acoso Comportamiento repetido que intimida o daña a alguien. Ejemplo: El acoso escolar puede causar trauma.	bullying / harassment Repeated behaviour that intimidates or harms someone. Example: School bullying can cause trauma.
apagón Interrupción del suministro eléctrico. Ejemplo: El apagón los hizo salir de sus habitaciones.	power cut / blackout An interruption in the electricity supply. Example: The blackout made them leave their rooms.
reintegrarse Volver a participar en un grupo o sociedad. Ejemplo: La terapia puede ayudar a reintegrarse.	to reintegrate To return to participation in a group or society. Example: Therapy can help a person reintegrate.

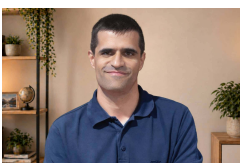
Habla español de manera automática y natural

Practica con horas de contenido guiado en los cursos completos.



EMPIEZA HOY >

¿Te gustó este episodio? Habla español de manera automática y natural con mis cursos completos. Empieza hoy en unlimitedspanish.com



Óscar

Fundador de Unlimited Spanish Podcast

unlimitedspanish.com