



Segurtasun digitala. Osasuna eta Ongizatearen babesa



Osasuna eta ongizatearen babesa

Gaitasunaren definizioa:

Teknologia digitala modu osasungarri eta orekatuan erabiltzean datza, norberaren gorputza eta burua zainduz.

- **Pantailaren aurrean** denbora gehiegi ez eman
- **Gorputz-jarrera** egokia erabili
- **Begiak** babestu
- Gailuak erabiltzeak **atsedenari** edo emozioei nola eragin diezaiekeen jakin

Hitz gutxitan esanda, teknologiaren laguntza bai, baina **osasuna eta ongizatea** alde batera utzi gabe.



Osasuna eta ongizatearen babesa

Ezagutzen al dituzu **mendekotasun digitalaren** zeinuak? adibidez, kontrola galtzea, abstinentzia-sintomak, gogo-aldartearen erregulazio disfuntzionala eta ba al dakizu mendekotasun digitalak **kalte psikologikoak eta fisikoak** eragin ditzakeela?

Ba al dakizu **talde zaurgarriak** (adibidez, haurrak, gizarte-trebetasun gutxiko pertsonak eta gizarte-babesik ez dutenak) **biktimizazio-arrisku** handiagoa dutela ingurune digitaletan (adibidez, ziberjazarpena, groominga)?.

Ba la dakizu lan-espazio ergonomikoak eta praktika osasungarriak lesioak edo nekea saihesteko ezinbesteko bideak direla?



Osasuna eta ongizatearen babesa eta adimen artifiziala

- AAren erabilpenak **osasun mentalean** eragina. Adibidez, informazio-gainkargagatik edo azalpen garbiak ematen ez dituzten AAetan oinarritutako erabakiak hartzeagatik
- Jakitun al zara gizakiaren eta makinaren arteko interakziorako diseinatutako **interfazeek ikusmen-nekea, estresa edo mendekotasun digitala** eragin dezaketela, behar bezala kudeatzen ez badira?



Osasuna eta ongizatearen babesa eta adimen artifiziala

Beraz:

- AAn oinarritutako teknologiak erabiltzean **atsedenaldi erregularrak** eta **deskonexio digitaleko** praktikak bermatzeko neurriak ezarri.
- **Giza erabakiak** hartzen laguntzeko, ez ordezkatzeko, diseinatutako ingurumen-sistemen implementazioa sustatu

Osasuna eta ongizatearen babesa eta datu-analisia

- Ba al dakizu badirela **datu-analisi intentsiboari** lotutako osasun fisiko eta mentalerako **arriskuak**? hala nola ikusmen-nekea, gorputza-jarrera desagokia eta estresa.
- Ba al dakizu datu-analisirako aplikazioen **panel-kontrolen eta bistaratze argien diseinuek** gainkarga kognitiboa murriztu eta erabiltzailearen esperientzia hobetu dezaketela?



Osasuna eta ongizatearen babesa eta Cloud-sistemak

- Ba al dakizu Cloud sistemek **hiperkonektibitateari** lotutako arriskuak ahalbidetzen dituztela? hala nola informazioa etengabe edukitzearen ondoriozko estresa.
- Eta ba al dakizu beti konektatuta egotearen sentrazioak nola eragin dezakeen **osasun mentalean**?



Osasuna eta ongizatearen babesa eta Cloud-sistemak

Adi!!

- Azpimarratu behar da **jakinarazpenak** behar bezala kudeatzeak duen garrantzia, gehiegizko etendurak saihesteko.
- Garrantzitsua da hodeian tresnak konfiguratzea, jakinarazpenen fluxua mugatzeko eta **lan-ordutegi argiak** ezartzeko.
- Eta ezinbestean, Cloud sistemak erabiltzean **bizitza pertsonalaren eta lan-bizitzaren arteko oreka** errespetatuko duten deskonexio digitaleko politikak ezarri behar dira.



Adibidea. Enpresako erabiltzaileen osasuna eta ongizatea babesteko politika (I)

1. Politika honen **helburua** enpresak langileen osasuna eta ongizatea bermatzea da, gailu digitalak erabiltzean, Lan Arriskuen Prebentziorako Legea betez.
2. Politika hau enpresako **langile guztiei aplikatzen** zaie, lanpostu guztietan gailu digitalak erabiltzen dituztenei.



Adibidea. Enpresako erabiltzaileen osasuna eta ongizatea babesteko politika (II)

3. **Ergonomia** eta **lanpostuaren diseinua**. Langileek ergonomikoki egokitutako lanpostuak izan behar dituzte, postura zuzena mantentzeko. Pantailak begien altueran kokatu behar dira.

4. **Atsedenaldiak eta denbora mugak**: Langileek atsedenaldi erregularrak hartu behar dituzte, begiak eta gorputza deskantsatzeko. Gailu digitalen erabilera denbora luzean saihesteko mugak ezarriko dira.



Adibidea. Enpresako erabiltzaileen osasuna eta ongizatea babesteko politika (III)

5. **Argi Egokia eta Ingurunea:** Lan-eremua ondo argizatuta egon behar da, begien nekea saihesteko. Ingurunea zarata eta distrakzioetatik libre egon behar da.

6. **Prestakuntza eta Sentsibilizazioa:** Langileei ergonomia, osasun eta segurtasunari buruzko prestakuntza eskainiko zaie. Langileek osasun eta ongizateari buruzko kontzientzia izan behar dute.



Eusko Jaurlaritzaren Lanbide Heziketako Sailburuordetza. Lan honek Creative Commons Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin 4.0 Nazioarteko Baimena dauka (CC BY-NC-SA 4.0).

