



6.4 Osasuna eta ongizatearen babesa

Gaur egungo gizarte digitalizatuan, teknologia digitala eguneroko bizitzan funtsezko tresna bihurtu da. Hala ere, bere **erabilera arduratsua eta orekatua** bermatzea ezinbestekoa da, **osasuna eta ongizatea babesteko**. Segurtasun digitalak ez du soilik datuak babestea esan nahi, baita gorputza eta burua ere zaintzea, pantailen erabilera neurritsua eta ingurune ergonomikoa bermatuz.

Teknologia erabilera osasungarria eta arriskuak

Teknologia digitalaren **erabilera neurritz gaitzen denean, ondorio negatiboak** izan ditzake. Pantailen aurrean gehiegi egoteak begien nekea, buruko mina edo gorputz-jarrera desegokia eragin ditzake. Gainera, loaren kalitatearen murrizketa eta gizarte-harremanetan isolamendua ere sor ditzake.

Mendekotasun digitalaren seinaleak argiak dira: denbora-muga kudeatzeko zailtasunak, errealitateko ihes egiteko teknologiaren erabilera, eta sare sozialetan erantzun edo "like" gutxi jasotzean emozionalki kaltetuta sentitzea. Horregatik, erabiltzaileek atsedenaldi erregularrak egin eta mugak ezarri behar dituzte.

Osasuna eta Ongizatea Hezkuntzan eta Lan-Munduan

Hezkuntza-arloan, ikasleek pantailen aurrean denbora gehiegi igarotzea ekiditeko estrategiak behar dituzte. Adibidez, ingurune digitaletan segurtasunez nabigatzen ikasi behar dute, baita ziberjazarpenari aurre egiteko tresnak erabiltzen ere. Halaber, ikasleek informazio-gainkargari aurre egin eta eduki egokiak eta desegokiak bereizteko gaitasuna izan behar dute.

Lan-munduan, enpresek langileen osasuna bermatzeko neurriak hartu behar dituzte. Adibidez, ergonomia egokia, argiztapen egokia eta atsedenaldiak funtsezkoak dira. Bestalde, Cloud sistemak erabiltzeak hiperkonektibitateari lotutako estresa sor dezake, eta horregatik enpresetan deskonexio digitala sustatu behar da. Langileek lan-ordutegi argiak izan eta betebeharrak bizitza pertsonalarekin orekatu behar dituzte.

Adimen Artifiziala eta Segurtasun Digitala

Adimen artifizialaren (AA) erabilerak osasun mentalean eragina izan dezake. Informazio-gainkarga edo azalpen argirik gabeko erabaki automatizatuak erabiltzaileengan estresa sor dezakete. Era berean, gizakiaren eta makinaren arteko interakzioak ikusmen-nekea eta mendekotasuna eragin ditzake, bereziki interfazeak egoki



diseinatuta ez badaude. Koloreen kontraste egokia, tipografia argia eta diseinu sinplea erabiltzea lagungarria da.

Datu-Analisia eta Cloud Sistemek Eragindako Arriskuak

Datu-analisia intentsiboki erabiltzeak osasun fisikoan eta mentalean ondorioak izan ditzake. Begien nekea, gorputz-jarrera desegokia eta informazio-gainkarga dira gehien nabarmentzen diren arazoak. Gainera, Cloud sistemak erabiltzeak lan-orduak mugatzea eta jakinarazpenak kontrolatzea eskatzen du, langileen ongizatea bermatzeko.

Enpresako erabiltzaileen osasuna eta ongizatea babesteko politika

Enpresek langileen osasuna eta ongizatea babestu behar dute, Lan Arriskuen Prebentziorako Legea betez. Horretarako, politika hau aplikatu behar da:

1. **Ergonomia eta lanpostuaren diseinua:** Langileek ergonomikoki egokitutako lanpostuak izan behar dituzte. Pantailak begien altueran kokatu eta jarrera egokia sustatu behar da.
2. **Atsedenaldiak eta denbora-mugak:** Langileek atsedenaldi erregularrak hartu behar dituzte, begiak eta gorputza deskantsatzeko. Gailu digitalen erabilera denbora luzean saihesteko mugak ezarri behar dira.
3. **Argiztapen egokia eta lan-ingurunea:** Lan-eremua ondo argiztatuta egon behar da, begien nekea saihesteko. Ingurunea zarata eta distrakzioetatik libre egon behar da.
4. **Prestakuntza eta sentsibilizazioa:** Langileei ergonomia, osasun eta segurtasunari buruzko prestakuntza eskaini behar zaie. Kontzientziazio-kanpainak burutu behar dira ongizatea sustatzeko.

Ondorioak

Segurtasun digitala osasun fisiko eta mentalaren babesarekin uztartu behar da. Teknologiaren erabilera arduratsua bultzatu behar da, mendekotasuna saihestuz eta lan-ingurune ergonomikoak sustatuz. Era berean, enpresek eta erakundeek politika argiak ezarri behar dituzte, langileen ongizatea bermatzeko. Azken finean, teknologiaren onurak baliatzea posible da, betiere osasuna eta ongizatea lehenesten badira.

(azken eguneratzea: 2025/05/20)

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

