PANTAILA ITZALI,



BIZITZA PIZTU

Deskonexio digitalari buruzko erreportajea

MAIDER ARANGUREN GARAY

Argazkia: Getty Images

6 ordu eta 40 minutu pantaila baten aurrean egunero. Horietako bi espresuki sare sozialetan. Geroz eta hiperkonektatuago dago gizartea, izan ere, mundu mailako pertsonen % 70ek nomofobia jasaten dute, hau da, denbora tarte bat telefono mugikorrik gabe egon beharraren beldur irrazionala. Ez da soilik ohitura, baizik eta mendekotasuna. Errealitate horren erdian, joera berri bat hazi da: *detox* digitala, gailu teknologikoetatik deskonektatzea.

Goizeko 8:30ak dira. Hiriko aire hotza autobuseko bero hezearekin nahasten da atea zabaltzean. Trafiko ugari dago eta euria ari du, berriz ere. Leioako unibertsitatera bidean doa Bizkaibus-a, Bilboko kaleetan zehar jendez beteriko geltoki bakoitzean ahalik eta denbora gutxien igaroz. Bidaiariak isilik igotzen dira posible duten lekuan eseriz, zortea duten horiek behintzat. Besteek, zutik egingo dute bidaia. Ikasleak, irakasleak eta beste hainbat langile eguna hasteko prest daude; baina, logura aurpegiak dira nagusi. Burua beherantz makurtuta dute guztiek, pisu ikusezin batek oinetara begiratzera behartuko balitu bezala. Mugikorraren pantailan murgilduta doaz. Nor berera. Mutil gazte bat, txanoa jantzita, leiho ondoan kuzkurturik dago, atzamarrekin bi segundoan behin Instagrameko istorioak pasatuz. Elbarrituen eserlekuan dagoen adineko gizonak, zimur eta neke aurpegiarekin, bi eskuekin eusten du tapadun mugikorra EITBko albisteak irakurriz ezarpenek ahalbidetzen duten letra tamaina handiena duen pantailan. Ertzeko zutoinera eutsiz emakume betaurrekodun batek aurikularrak jantzita ditu eta sare sozialetan *scroll* egiten dabil etengabe.

Inork ez du ingurura begiratzen. Inork ez du ondokoarekin elkarrizketa bat hasteko ahaleginik egiten. Nahiago dute aurikularretatik ateratzen den musikarekin errealitatetik ihes egin eta mundu digitalean murgildu. Errealitate honen erdian dago Naroa Zubiria, Publizitatea eta Harreman Publikoak eta Kazetaritzako gradu bikoitzeko ikaslea. Egunero hartzen du autobus bera klasera joateko eta badaki sartu bezain laster bidea, egunero bezala, keinu automatiko batekin hasiko dela: telefonoa atera, pantaila desblokeatu eta jakinarazpenen etengabeko fluxuan murgildu. Berdin dio trafikoa gelditzen bada edo autobusa bihurgune bakoitzean astintzen bada; horrek ez du axola eskuak noraezean dabiltzan bitartean, Whatsapp baten bila, "atsegin dut" baten bila, edozein mezuren bila. Gaurkoan desberdina da, ordea. Lehenengo ilarako eserlekuetan eseri da urre koloreko ilea duen 22 urteko neska eta ez, ez du mugikorra Bimba y Lolako markako poltsa marroitik atera. Aurrera begira igaro ditu unibertsitatera iritsi arteko 15 minutuak, pentsakor. "Etengabeko *scroll*-aren erdian 'mugikorrik gabe bizi zaitezke?' galdera irakurri nuen duela aste batzuk eta beldurra sentitu nuen zalantza asko izan nituela konturatzean", dio iruindarrak. "Nire buruari astebete mugikorrik gabe egoteko erronka ezartzea erabaki nuen froga egin eta ordura arte nuen mendekotasuna zenbaterainokoa zen ikusteko". Deskonektatzeak, une bat besterik ez bazen ere, desafio ikaragarria zirudien, funtsezko zerbaiti uko egiten ariko balitz bezala. 13 urterekin lehen mugikorra jaso zuenetik jakinarazpenen, eguneratzeen eta mezuen etengabeko fluxuan murgildurik zeramatzan urteak iruindarrak. "Azken egunetan nire mugikorra hondatzen zebilela ikusi nuen, kale egiten zuela noizean behin, eta horren ondorioz antsietate momentu handiak izan nituen; nire burua lasaitu eta erlaxatzeko unea zela erabaki nuen", aitortu du. Eta horrela hasi zuen Naroak begiak zabalduko zizkion zazpi egun luzeko *detox* digitala.

Gailu teknologikoak, batez ere mugikorrak eta sare sozialak, modu kontzientean erabiltzeko etenaldi bat egiteari deritzo desintoxikazio digitala, edota *detox* digitala.

Saturazio mentala murrizteko, kontzentrazioa hobetzeko eta ingurunearekin berriz konektatzeko helburuarekin egin ohi da *detox* digitala eta geroz eta gehiago dira joera honetara batu eta teknologia kontzienteago eta mendekotasun gutxiagorekin erabiltzen dutenak. Asko dira *detox*-a aurrera eramateko burutu daitezkeen ekintzak: astean edo hilean egun zehatz batzuk hartuz mugikorra ez erabiltzea; sare sozialak desinstalatzea; egunez egun erabilera-orduetan mugak ezartzea; edo, erretiro digitaletan parte hartuz gailu teknologiak guztiz baztertzea denbora jakin batez. "Mundu hiperkonektatu honetan, deskonektatzea ez da luxu bat, premia bat baizik", dio Naroak.

Teknologiaren gehiegizko erabilera, aitortu gabeko adikzioa

Geroz eta gehiago dira pantailak gehiegi erabiltzen direla ohartarazten duten ahots adituak. Ohikoa bihurtu da teknologiarekiko adikzioez edota mendekotasun digitalaz hitz egitea baina, termino horiek gizarte eta hezkuntza eremuan hedatu badira ere, psikologia klinikoan ez da horrela. Osasun mentaleko erreferentziazko eskuliburuak, DSM-5ak (Buruko Nahasmenduen Diagnostiko eta Estatistika Eskuliburua), ez du ofizialki aitortzen teknologiarekiko mendekotasuna nahasmendu diagnostikagarritzat. Beraz, aitortu gabeko adikzioa dela esan daiteke.

Beatriz Alonso "Centro Psicologia Bilbao" kontsultan psikologoa eta pedagogoa da, haurren eta gazteen osasun mentalean espezializatua. Gainera, PREVATEC programaren arduraduna da, hots, Centro Psicologia Bilbaok nerabeengan teknologia berriekiko mendekotasuna prebenitzeko ekimena. Alonsok argi du: "DSM-5ean agertzen ez bada ere, egia da gero eta adikzio handiagoa dagoela; adikzio terminoa honela ulerturik: teknologiaren gehiegizko erabilera eta mendekotasun-portaera". Hala eta guztiz ere psikologoak dio bereziki gazteengan ikusten diren sintoma eta ondorioak kontuan ez hartzea zaila dela; horren adibide, tartean, teknologiarengatik ardura batzuk egiteari uztea (etxeko lanak ez egitea adibidez) edota mugikorrean pasatutako denbora kopuruaz ez konturatzea.

Gabriela Paoli adituak bat egiten du Alonsorekin. Mendekotasun digitalean espezializatutako psikologo klinikoa da eta 15 urte baino gehiago daramatza teknologiaren gehiegizko erabilerak osasun mentalean dituen ondorioak aztertzen teknologiarekin lotura osasungarriagoa izateko estrategiak sustatuz. "Pertsona batek ez ditu mendekotasun klasikoko irizpideak bete behar teknologiarekin harreman toxiko bat izateko. Mendekotasun emozionala, kontrol-galera edo konektatuta egoteko premia konpultsiboa arazo baten seinale argiak dira", dio. Paolik azpimarratzen du ludopatiaren antzekoa dela eta ez dagoela substantzia fisikorik, baina bai jokabide-eredu konpultsibo bat, berehalako plazera eta ondoeza sortzen dituena eteten denean.

Eta badirudi datuek arrazoi ematen dietela bi adituei. Espainian, biztanleen % 60k mugikorra begiratzen du esnatu bezain laster, eta % 47 mugikorraren erabilera murrizten saiatu da, baina ez du lortu, Teknologia eta Gizartearen Behatoki Nazionalaren 2023ko azterketa baten arabera. 15 eta 29 urte bitarteko gazteen kasuan, % 58k onartzen du antsietatea sentitzen duela telefono mugikorra erabiltzerik ez badu,

Espainiako Gazteria Institutuaren 2020ko txostenaren arabera. Gainera, % 45ek onartzen du mugikorraren erabilerak atsedena eta kontzentrazioa eragozten dituela. Izan ere, pantailen erabileraren inguruko kezka gero eta zabalduagoa dago, eta geroz eta ohikoagoa bihurtu da desintoxikazio digitala praktikan jartzea. Nork bere mugak jartzen ditu, arrazoiak hainbat direlarik: osasun mentala babestea, sare sozialek eragiten duten konparazio etengabetik ihes egitea, antsietatea murriztea edo kontzentrazioa berreskuratzea. *Detox* digitalak gero eta aukera gehiago eskaintzen ditu, azken nahia, teknologiarekiko harreman kontzienteago eta osasuntsuago bat eraikitzea izanik.

“Sare sozialak desinstalatu ditut mugikorretik”

Miren Zorrakin, Ane Gallastegi eta Udane Azkarragaurizar kuadrila bereko kideak dira. Elorrioko eskolan urte luzez batera ikasitakoak. Nork bere bizitza duen arren, elkartzen direnean gauza bat izaten dute argi: mugikorra ez da lagunekin zaudenean erabiltzen.

Hala ere, Udanek aitortzen du etxean bakarrik edo asperturik dagoenean txispak ateratzen dizkiola sare sozialei, baina beste egoeretan, ordea, ikutu ere ez duela egiten sakelakoa. Inoiz jatetxeetan ingurukoei begira konturatu da bikote asko mugikorrari begira afaltzen egoten direla eta beraz ez du horren parte bihurtu nahi. “Pantaila piztuta baduzu ez duzu ingurukoekin berbarik egiten eta niretzako hori da adikziorik handiena, inguruan jendea izan eta mugikorra erabiltzea”, dio.

22 urte dituzte hiru lagunek eta, noski, gaztediaren isla dira. “Gizarteak teknologiarekin etengabe bizitzera behartzen zaitu beharrezkoa baita jendearekin kontaktuan jarraitzeko edo lan-eskaintzak jasotzeko, adibidez”, dio Anek. Mirenek 2018an egin zuen lan lehenengoz larrialdietako teknikari bezala anbulantzia batean, baina ongi gogoratzen du lana mugikorra soinean eta gau-mahaian izateari esker lortu zuela; goizaldeko 8:00etan jaso zuen deia eta melodiak esnatu zuenez erantzuteko gai izan zen. Pagotxa. Aneren lagun den Aitorrek, ordea, ez zuen zorte bera izan: promozionatzeko aukera batekin deitu zuten, baina gimnasioan mugikorrik gabe zegoenez ez zuen deia hartu eta, segituan, zerrendako ondorengoari deitu eta hura igo zuten mailaz; Aitorrek bueltan deitu zuenean, berandu zela esan zioten lantokitik. “Orain inkontzienteki soinean eramango du momentu oro mugikorra”, dio Anek. “Hori da baita ere morroi bihurtzea, beti eskuragarri egon behar izanaren sentsazioarekin bizi gara”.

Hala ere, hirukoteak argi du sare sozialek badutela haien alde ona laguntasunak mantentzeko, adibidez, eta baita urrun daudenekin kontaktuan jarraitzeko ere. Alde onak bai, baina txarrei buruz hitz egiten pasatzen dituzte orduak hiru lagunek. Mirenek badaki mugikorra erabiltzailea harrapatzeko prestatuta dagoela: “Beharbada ordua begiratzeko ateratzen duzu poltsikotik mugikorra eta bat-batean, konturatu gabe, 30 minutu daramatzazu Instagramen. Uste baino ohikoagoa da”. Buruarekin baietz eginez erantzuten dute besteek, badakite mugikorra nahi baino gehiago erabiltzen dutela, baina Miren da (orain arte behintzat) deskonexio bat burutzeko erabakia hartu duen bakarra: “Sare sozialak desinstalatu ditut behin baino gehiagotan nire mugikorretik. Bat-batean konturatzen naiz orduak daramatzadala mundu guztiaren bizitza eta argazkiak ikusten ni ohean botata nagoen bitartean”.

Denbora-galtzeko modu ezin hobe bezala deskribatzen du eta argi du ikusten dituen edukien gehienek ez dutela garrantzirik. Beraz, zenbait hilabete sare sozialik gabe pasa ondoren kontu berri bat zabaltzea erabaki du, soilik 40 jarraitzailerekin, hurbileko lagunak.

“Haien bizitzari buruz galdetuko nieken lagunak dira guzti horiek eta, horrela, sareen bidez jarrai dezaket kontaktua mantentzen” dio.

Anek ez du pausu hori emateko ausardiarik izan oraindik, baina badago asko arduratzen duen gai bat: lan gaitasunaren galera. “Nire atentzio maila asko jaitsi da eta orain ez naiz gai ordubete ikasten kontzentratuta egoteko; gainera, deskantsuak hartzean konturatu gabe sareetan sartu eta uste baino luzeago egoten naiz”, dio. Nahiz eta mugikorra ikas-eremutik urruti izan, bila joaten da azkenean; ondorioz, hausnarketa prozesu baten ondoren, 2025eko asmo bezala erabilera denbora murriztea erabaki du, ongizatea helburu izanik. Hirukoteak argi du haiek kontzientzia maila altua duten arren asko dagoela hobetzeko eta arazo larriena norbera “adikto” bezala izendatzeko dagoen lotsa dela diote.

> “Niretzako adikziorik handiena inguruan jendea izan eta mugikorra erabiltzea da”
>
> *Udane Azkarragaurizar, elorriarra*





“Jakinarazpen bat jasotzen dugun bakoitzean dopamina deskarga bat aktibatzen da, plazerraren neurotransmisorea”

Gabriela Paoli, mendekotasun digitalean espezializatutako psikologo klinikoa

Argazkia: Getty Images

“Nola izango naiz ni adikto?”

Gaur egungo gizartean, telefono mugikorra eta sare sozialak nortasunaren hedapen bihurtu dira. We Are Social enpresak egindako Digital 2024 txostenaren arabera, estatu espainiarreko biztanleek, batez beste, 5 ordu baino gehiago ematen dituzte egunean Internetera konektatuta. Hala ere, konektibitatea handitzearekin batera ez da ongizate pertsonala hobetu. “Uste dut gaixotzen gabiltzala, jende asko erabilera neurrigabea egiten ari da, gehiegikeria. Uste dut oso garrantzitsua dela pentsatzea eta hausnartzea zein leku nahi dugun izatea teknologiak gure bizitzan”, dio Paoli mendekotasun digitalean espezializatutako psikologo menorkarrak. Ez da erraza, ordea, norbera adikto bezala definitzea arazo larri bat dagoela onartzeko lehen pausua baita adituen aburuz.

Sare sozialak bihurtu dira mendekotasunaren puntu nagusi. Etengabeko jakinarazpenak, “atsegin dut” bat jasotzea, *scroll* infinitua edo adikzio-edukiak lehenesten dituzten algoritmoak erabiltzailearen iraupen-denbora maximizatzeko pentsatuta daude. “Jakinarazpen bat jasotzen dugun bakoitzean, dopamina deskarga bat aktibatzen da, plazerraren neurotransmisorea. Beste mendekotasun batzuetan aktibatzen den garun-zirkuitu bera da”, adierazi du Paolik. Diseinu psikologiko sofistikatu baten ondorio zuzena da plataformen arrakasta, ez da kasualitatea. Horrela, erabiltzailea sarritan konturatu gabe ohitura konpultsibo batean erortzen da. Nerabeak bereziki, zailtasunak dituzte denboraren kontrola mantentzeko, eta edukiari etengabe lotuta egoteko premia sentitzen dute. Ondorioz, atsedenaren kalitatea murrizten da, ikasketa-gaitasuna jaisten da eta autoestimua mehatxatua sentitzen da besteen bizitzak idealizatutako leiho bihurtzen diren honetan. Alonso psikologoaren iritziz, sare sozialen funtzionamendua bera da arriskutsua: “Erabiltzaile gazte askok euren autoirudia eta balioa ‘atsegin dut’ kopuruaren arabera baldintzatzen dute, eta horrek antsietatea, estresa edota depresioa areagotu ditzake, batez ere, identitatea garatzen ari direnean”.

“Zergatik haiek bai eta nik ez?”

Galdera hori egiten dio etengabe Ametz Gil de Paulesek bere buruari. Sare sozialetan sartzen den bakoitzean. Goizean goiz etxetik atera eta gauez itzultzen da Ametz egunero. Hiru lan desberdinetan aritzen da: kamarero, garagardo banatzaile eta irrati esatari. Horrez gain, Arabako hiriburutik Bilbora joaten da astean birritan klasera. Ez da bizitza lasaia, ezta Instagrameko *glamour*-aren baitakoa ere. 24 urte ditu eta bere adineko beste askoren arrastoa pantailan ageri diren argazki perfektuen bitartez jarraitzen du; asko, oporretako eta momentu pozgarrietako argazkiak dira, bere bizitzarekin alderatuz guztiz desberdinak. “Ni beti egoten naiz lanean eta ez dut denbora askorik bizitzaz gozatzeko. Horregatik, argazki guzti horiek ikusteak pentsatzera eramaten nau zergatik haiek bai eta nik ez”, aitortzen du. Osasun mentalean egiten du azpimarra, hori izan baita azken 5 urteetan Instagram aplikazioa desinstalatzeko arrazoi nagusia: “Hoberena sustraietatik kentzea izaten da, norberaren burua lasaitu arte deskonektatuta egotea”.

Begi berde, ile beltz eta begirada lasaia dira bere ezaugarri nagusiak, oinez ibiltzeko patxadarekin. Ez dira hauek, ordea, bere bizitza geldiezinaren isla. Zenbait arlo desberdinetan jardun du azken urteetan zehar. Kazetaritza gradua amaiturik, larrialdietako tekniko kurtsoa burutzen ari da orain. Lanbideak bakarrik ez, sare sozialak desinstalatzeko erabakiak ere elkar lotzen ditu Miren elorriarra eta Ametz gasteiztarra. “Konturatu nintzen askotan asperduragatik erabiltzen nuela, ez benetako behar batengatik”, adierazi du. Ametzek gero eta modu kontzienteagoan jokatzen du pantailen aurrean eta, Elorrioko hirukoteak bezala, kuadrilan mugikorrik ez erabiltzeko hautua egin dute batak bestearekin duten harremana sendotu ahal izateko. Instagram desinstalatzeko ohitura hartu du azkenaldian, aplikazio mingarriena iruditzen baitzaio: “Ohartu gabe orduak eta orduak eman ditzakezu jendearen bizitza ‘zoragarria’ ikusten eta etengabe konparazioak egiten dituzu”.

Ez ditu arau zehatz batzuk jarraitzen, bere buruaren beharrei erantzunez erabakitzen du noiz, nola eta noiz arte egongo den sare sozialetatik deskonektatuta. Whatsapp, bat-bateko mezularitza, aplikazioa beti izaten du martxan maite dituen horiekin kontaktua mantentzeko bidea baita. “Normalean deskonektatzen dudanean 3 edo 4 hilabetez egoten naiz berriz ere profila zabaldu gabe, osasun mentala berreskuratzeko beharrezkoa den denbora hartzen dut”, esan du. Lasaitasuna lortzean eta berriz ere norberaren bizitza baloratzeko gai denean besteenarekin alderatu gabe hasten du saioa Instagramen. Deskonexio hau burutzea gazte guztiek egin beharrezko zerbait dela uste du onuragarria baita *offline* bizitzako zenbait kontu eskertzeko. “Kontziente izan behar da lehenik eta behin zein den gailu teknologikoez egiten den erabilera; egunean mugikorrean zenbat ordu igarotzen dituzun kontsultatzeak begiak ireki diezazkieke askori”, dio. Izan ere, Iphone mugikorretan astearen amaieran batez-besteko erabiltze-denbora datuaren jakinarazpena jasotzen dute erabiltzaileek, aplikazio bakoitzean igarotako denbora zehatzarekin.

Espainiarren % 75k proposatu dute mugikorra gutxiago erabiltzea, baina soilik % 14k lortu du ohitura horri eustea.

Nola hasi deskonexio bat? Nola lortu ezarritakoari eustea?

Egunean sei ordu baino gehiagoko datua ageri zen Naroa iruindarraren pantailan astebeteko deskonexioa hasi baino lehen; gaur egun, ordea, ez da hiru ordutara iristen. Beldur handiarekin hasi zuen *detox* astea: “Oso gogorra egingo zitzaidala uste nuen, ezinezkoa izango zela eta tranpa egingo nuela”. Hasieran beldurra eta antsietatea sentitu arren, esperientzia oso positiboa dela azpimarratu du. Lehen egunetan abstinentzia sentimendua izan zuen, zerbait falta izango balitzaio bezala eta bibrazio bat sentitzen zuen bakoitzeko eskua ipurdiko poltsikora hurbiltzen zuen mugikorraren bila. Baina bertan ez zegoen ezer. Bazuen, ordea, poltsan Nokia mugikor zahar bat gorderik deiak egin ahal izateko, baina EITBra lanera joaten zenean smartphone-a ere motxilan eramaten zuen badaezpada: “Lanerako asko erabiltzen dugu mugikorra telebistan, esan beharrekoa pentsatzeko edo beste kazetariekin kontaktua mantentzeko, beraz, badaezpada soinean eramaten nuen beharrizanen baterako”. Onerako edo txarrerako, guztiz asperturik zegoen egun batean mugikorra soinean zeramanez tranpak egitea erabaki zuen.

Mugikorra poltsatik atera, hegazkin modua kendu eta jakinarazpenen zain geratu zen begiak zabal-zabalik. Ez zen ordea horrelakorik iritsi: "Tonto aurpegia geratu zitzaidan mezurik jasotzen ez nuela ikustean, hutsune bat sentitu nuen barnean, inork maiteko ez banindu bezala". Baina segundu gutxi batzuk barru konturatu zen ez zuela SIM txartelik mugikorrean eta, beraz, ezinezkoa zela konexiorik izatea. Nahi eta ezin, ez zuen tranpak egitea lortu eta berriz ere poltsan *smartphone*-a gorde zuen.

SPC elektronika enpresak 18 eta 25 urte bitarteko 1.000 espainiarren artean 2024an egindako ikerketak ondorioztatzen du herrialdean *smartphone*-aren eguneroko erabileraren batez bestekoa eguneko bost orduren inguruan dagoela. Gehienbat erabiltzen da sare sozialetako profilak kontsultatzeko, maite ditugun pertsonekin konektatzeko bat-bateko mezularitza bidez, deiak eta bideo-deiak egiteko eta lan-tresna gisa. Egoera horren aurrean, espainiarren % 75k proposatu dute mugikorra gutxiago erabiltzea, baina soilik % 14k lortu du ohitura horri eustea. Naroa, Ametz eta Mirenek lortu zuten, baina ez dira bakarrak.

Detox digitalaren gorakada, hamaika aukera

"Mugikorra begiratzen dut: atzo lau ordu eta 24 minutuko erabilera-denbora. Ez dut gogoratzen denbora horretan ezer garrantzitsurik egin izana". Horrela hasten da urte hasieran Rocio García asturiarrak El País egunkariari bidali zion zuzendariarena gutuna. Bere testigantzak oihartzun handia izan du irakurleen artean. "Lehen, mugikorrik eta internetik ez zegoenean, ordu horiek bizitzaz betetzen ziren. Etengabe hitz egiten genuen, liburuak lasai irakurtzen ziren, gutunak idazten ziren", jarraitzen du gutunak.

Rocío ez da salbuespena. Mugikorretik deskonektatzeko moduei buruzko bilaketak % 250 igo dira Estatu espainiarrean azken bost urteetan. Gero eta jende gehiagok hausnartzen du ea zer egin lezaketen pantailei denbora oparituko ez baliete. Saturazio teknologikoak tabu izateari utzi dio eta elkarrizketa publiko bihurtu da. Eta *detox* digitala, lehen marjinala eta ia eszentrikoa zen praktika, premiazko erantzun gisa ikusten hasia da. INEren datuen arabera, Espainiako etxeen % 94k Interneterako sarbidea du, eta 16 eta 74 urte bitarteko pertsonen % 89 egunero konektatzen da. Erabilera horren zati handi bat sare sozialetara, mezularitzara eta ikus-entzunezko edukiaren kontsumora bideratzen da. Arazoa ez da konexioa, deskonexiorako ezintasuna baizik. Teknologia konstante bat bihurtu da, baita (edo batez ere) atsedenaldietan ere.

Testuinguru horretan, mugikorrik gabeko egunak ez dira zigor gisa bizi, aringarri gisa baizik. Batzuek arratsalde batez telefonoa etxean uztea erabakitzen dute. Beste batzuk haratago joaten dira: astebetez erabat deskonektatuz, Naroak bezala. Ez da esperientzia isolatua. Erresuma Batuko Bath Unibertsitateko ikerketa batek ondorioztatu zuen deskonexio partzialeko aste bat nahikoa dela onura psikologiko esanguratsuak esperimentatzeko. "Normalean adikzioa duen jendea ez da jabetzen adikzio bat duela, oso normalizatuta dute egoera eta gehiegizko erabilera", dio Alonso psikologoak. Deskonexio digitaletan parte hartzen duen jendea, ordea, pausu bat aurrerago dago lanketa handia egina dutelako jadanik eta sentsibilizatuta daudelako". Paziente askorekin egiten du lan Alonsok egunero, baina horietako ia bat ere ez da bertara joaten pantailekin arazo bat duelako: "Normalean beste patologiaren batengatik etortzen dira, eta ondoren, psikologook konturatzen gara atzean dagoena pantailekin duten arazo bat dela".

Rocíok betidanik izan du poesia liburu bat argitaratzeko ametsa. Irakasle lanetan dihardu eta bi urteko seme bat du orain. Ametsa atzean geratzen zebilela konturatu zen duela hilabete batzuk, ez baitzuen idazten jartzeko denborarik hartzen. "Momentu horretan egin zidan klik buruak, erabaki nuen mugikorrean pasatzen nuen alferrikako denbora guztia idazten igaroko nuela", dio. Esan eta egin. *Nadie regala flores* liburua argitaratu berri du 28 urterekin. "Kontziente izatea beharrezkoa da, ez dago mugikorra deabrutzat hartu beharrik baina bai honek izan ditzakeen ondorio txarrak zeintzuk diren jakin", azaldu du.

Kontzientzia. Hori da Maria Zabala herritartasun digitalean adituak eta *Ser padres en la era digital* liburuaren egileak azpimarratzen duena. Behin eta berriz errepikatzen den hitza. Urteak daramatza teknologiarekin nola erlazionatu hausnartzen. Bere ikuspegia ez da alarmismotik abiatzen, ideia argi batetik baizik: pantailekin bizitzeko heztea da beharrezkoa, ez hauek deabrutzea. "Arazoa ez da teknologia, teknologia nola erabiltzen dugun baizik", dio irmo. Kontrolaren edo debekuaren aurrean, Zabalak defendatzen du beharrezkoa dela irizpide kritikoa osatzea, etxean mundu digitalari buruz hitz egitea, bizitzako beste edozein alderdiri buruz hitz egiteko erabiltzen den naturaltasun berarekin: "Funtsezkoa da ulertzea pantaila-denbora guztia ez dela denbora galdua, hau da, gauza batzuk baliagarriak direla eta nolabaiteko erantzukizuna hartu behar dugula ulertzeko noiz denbora galtzen ari garen eta noiz teknologia erabiltzen ari garen zerbait proaktibo, positibo edo sortzailea egiteko".

> "Normalean adikzioa duen jendea ez da jabetzen adikzio bat duela, oso normalizatuta dute egoera eta gehiegizko erabilera"
>
> *Beatriz Alonso, psikologoa eta pedagogoa*

Deskonektatu berriz ere konektatzeko, erretiro digitalak

Elgoibarko mendixka batean dago Abatetxe Landetxea. Kotxean bertaratuz gero, beharrezkoa da hamar minutuz ezerezaren erdian dagoen bide batean zehar gidatzea ehundaka urte dituen baserrira iristeko. Mendiz inguraturik bizi da bertan Matteo Cantú eta bere familia 2015tik. Matteo italiarra da eta emaztea euskalduna. Haien etxea ostatu bihurtu zuten 2019an eta *detox* digitalerako esperientzia eskaintzea erabaki zuten 2020an. "Ikusi genuen gure seme-alabak mugikorrarekin oso erraz engantxatzen zirela eta, horrekin batera, gu geu ere bai," azaltzen du Matteok. "Egoerari aurre egiteko etxean arauak



Argazkia: Maider Aranguren. Abatetxe landetxean bezeroen gailu teknologikoak giltzapean gordetzeko erabiltzen duten

ezarri genituen: mahaian mugikorrik ez, logelan ere ez, eta aparatuak sarrerako 'mobilen parking'-ean kargatu behar dira". Egongelara sartzean begirada harrapatzen ez duen egurrezko kutxa bat dago hormetako batean eskegirik. Mugikorrak debekatuta adierazten duen seinalea du erdian zizelkaturik eta 3 kargatzaile ikus daitezke bertatik eskegita. Ongi begiratuz gero mugikor bat ere badago, bere alabarena omen da. Bertan uzten dituzte gailu teknologikoak gauetan logelara joan baino lehen eta berbera egiten dute otorduetan. "Familian mugikorraren erabilerari buruzko hausnarketa bat egin genuen eta, ondoren, ideia hori ostatuaren dinamikan txertatzea erabaki genuen", dio italiarrak. Bisitariei aukera eskaintzen diete gailuak egurrezko kutxa batean uzteko, giltzaz itxita, nahi duten denboran zehar. Baina, urtean milaka lagun igaro arren, benetan erronka onartzen dutenak eskasak dira: "Orain arte hiru familiak baino ez dute benetan egin *detox*-a," dio Matteok. "Jende askok dio ezin duela mugikorra utzi ama gaixo duelako, haurrak zaintzan utzi dituelako… aitzakiak amaigabeak dira".

Nahiz eta *detox* digitala egiteko aukerak eskaini zenbait erretiro digitaletan, gutxik onartzen dute erronka. Abatetxe landetxean, esaterako, hiru familia soilik ausartu dira urtean 1000 lagun igaro arren bertatik.

Bestelako ikuspegitik heldu diote Orio Talasso Villa Antillan. Itsasertzean kokatua, luxuzko hotelak lau edota zazpi eguneko *detox* programa bat sortu zuen 2025eko apirilerako: introspekziorako uneak, masajeak, bisita gidatuak eta gailu digitalik gabeko egonaldia barne. Baina... inork ez zuen izena eman. Ez bat, ez bi. Zero parte-hartzaile. Programaren arduraduna den Sarah Lamartik aitortu du: "Jendeari interesatzen zaio, gustatzen zaio ideia, baina ez da ausartzen. Atzean dagoen arrazoi nagusia beldurra da". Eta beldur hori, Sararen esanetan, ez da teknologiarik gabe geratzeko beldurra bakarrik. Askotan, norbere buruarekin bakarrik egoteko beldurra da: "Gehienek ezin dute imajinatu lau egun WhatsApp edo Instagram gabe igarotzea; jendeak deskonexio bat behar du, baina horrek zerbait mugitu dezake barruan, eta horrek ematen du benetako beldurra". Bere esanetan ez da arrazoi ekonomiko hutsa (nahiz eta programa ez merkea izan, ia 3.000 euro zazpi egunegatik). "Arazoa ez da prezioa, prestutasun falta baizik; erronka hau ez da fisikoa, psikologikoa da", gaineratu du. Hurrengo urtean berriz ere eskaintza zabaltzeko asmoa adierazi du Sarahk, baina beldurrari aurre egiteko laguntzan azpimarra eginez. Momentu honetako emaitza, ordea: kanpaina oso bat, baliabide gastua eta zero parte-hartzaile. *Detox* digitalerako eskaintza hutsik gelditu da.

Paradoxa da. 2024ko Digital Wellbeing Institute-ren arabera, europarren %60k aitortu du "pantailen menpekotasunaz kezkatuta" dagoela, baina praktikan, *detox* digitalaren parte-hartze aktiboa oso txikia da, Orio Talassoren esperientzian adibidez. Interesa bai, ausardia gutxi. Eta, hala ere, ideia indarrean mantentzen dute. "Nik neuk egin nuen *detox* bat Egipton bost egunez", azaldu du arduradunak, "eta esan dezaket nire bizitzako esperientziarik indartsuenetakoa izan zela. Estresik gabe, jakinarazpenik gabe, nire ahizparekin eta nire buruarekin egoteko aukera benetakoa. Baina hori ez da denak jasateko prest dauden esperientzia bat". Norbanako bakoitzaren *detox* digitala guztiz desberdina izan daiteke, aukerak hamaika baitira.

Kontzientziatu. Erabakia hartu. Desintoxikazioa hasi.

Ez dago formula unibertsalik, ez da "mugikorra uztea" bakarrik. Zabala herritartasun digitaleko adituak argi dauka: "Ez da teknologia asko edo gutxi, baizik eta noiz, nola eta zertarako erabiltzen dugun". Arazoa hartzen ditugun erabakiak direla dio, ez pantaila bera. Gainera, Zabalaren arabera, kontzientziatzen hasteko lehen pausoa ez da beti sare sozial guztiak desinstalatzea edo *smartphone*-a kutxa batean uztea. "Aukera asko daude: WhatsApp ordenagailuan erabiltzea, Instagram mugikorrean ez instalatzea, asteburuan posta elektronikoa ez irekitzea… Garrantzitsua ez da absolutua izatea, baizik eta kontzientzia hartzea". Norberari zenbait galdera egitea gomendatzen du: zer daukat nire mugikorrean? Zer egiten dut horrekin? Eta zertarako?. Kontua ez da dena moztea edo ukatzea, baizik eta zure erabilera zure bizitzarekin bat etortzea. "Gakoa ez da zenbat denbora pasatzen dugun pantailan, nahiz eta baita garrantzitsua den, baizik eta zer ematen digun, eta zer kentzen digun; horren jakitun izatea da kontzientzia digitala edukitzea", dio. Guztia ez baita txarra,



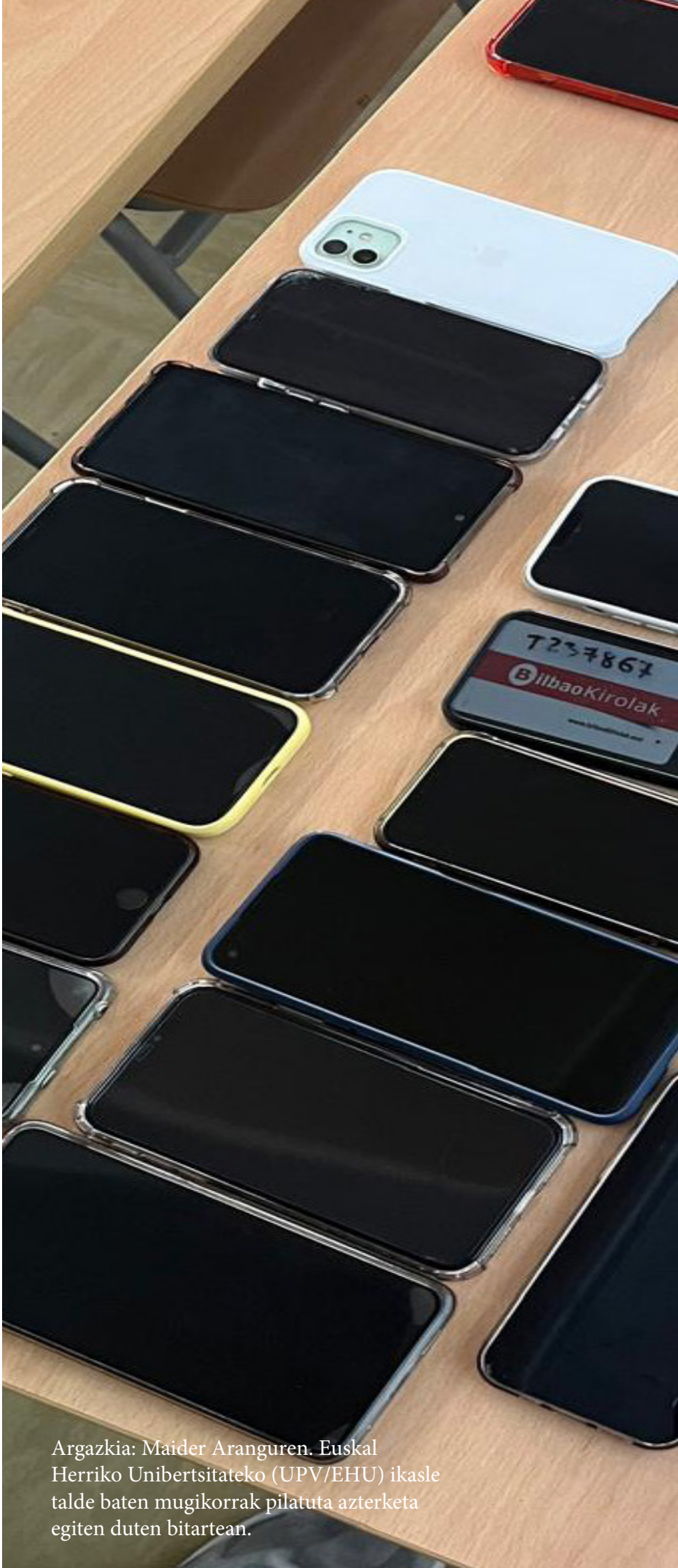
pantailak lagungarri izan daitezke. “Baina tentazio asko daude eta erraza da marea horretan galtzea”, azpimarratu du Zabalak. Horregatik, garrantzitsua da ez errua teknologiari botatzea baizik eta erantzukizunez jokatzea: “Erabaki kontzienteak hartzea da giltza”. Ez da teknologia alde batera uztea, baizik eta berriz konektatzea: norberarekin, ingurukoekin, momentuarekin. Askotan, *detox* bat arreta berreskuratzea da.

Eta agian hortik doa irtenbidea. Baliteke horixe ulertu izana Naroak bere zazpi eguneko *detox* digitalaren ostean. Ez zen erronka erraza izan, hasierako antsietatea, hutsune sentsazioa eta ohiko keinuak airean galduz ibili baitzen lehen egunetan. Baina astiro-astiro, beste erritmo batek hartu zuen tokia: lasaitasuna, presente egotearen boterea, eta batez ere, ezer gertatzen ez zenean ere, ondo egotearen sentipena. Orain, autobusean sartzen denean, ez du beti mugikorra poltsikotik ateratzen. Batzuetan bai, jakina. Baina beste batzuetan leihotik begiratzen du, ondokoarekin elkarrizketa txiki bat hasteko ahalegina egiten du edota, lasai, bere pentsamenduetan murgildurik doa.

Eta, agian, horrela hasten da benetako konexioa: pantaila itzaltzen denean pizten den zerbait bezala.

“Ez da teknologia asko edo gutxi, baizik eta noiz, nola eta zertarako erabiltzen dugun. Erabaki kontzienteak hartzea da giltza”

Maria Zabala, herritartasun digitalean aditua



Argazkia: Maider Aranguren. Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) ikasle talde baten mugikorrak pilatuta azterketa egiten duten bitartean.

TELMO LAZKANO

“Ez badakigu zer dagoen pantailaren atzean, erabiliak izango gara, ez erabiltzaile”



Argazkia: Zurrunbiloa

Hezitzailea, dibulgatzailea eta *Nerabeen garrasia: osasun mentala aldaketa garaian* liburuaren koautorea da Telmo Lazkano. Teknologia digitalak nerabezaroan duen eragina aztertu izan du urte luzez begirada oso kritikoarekin; sare sozialen gehiegizko erabilera eta osasun mentaleko arazoen artean gero eta lotura handiagoa dagoela ohartarazi du. Horrez gain, Altxa Burua mugimenduaren bultzatzaile da eta hezkuntza-ingurunean teknologiaren erabilera arautzea defendatzen du. Bere ustez, lehenengo urratsa nerabeek esku artean dutenaren inguruan kontzientzia izatea da.

ELKARRIZKETA

Telmo Lazkanok pantailen auzia egunerokotasunean du hizpide. Ez da soilik irakasle edota hezitzaile bat, ikasleei teknologiari buruzko zenbat gairi buruz hausnartu eta kontzientzia sortzea bultzatzen duen zenbait esperientziaren erreferente ere bada. Horietako bat *No Phone Challenge*-a da, hau da, ikasleei astebetez mugikorrik gabe bizitzea proposatzen dien erronka. Donostiako DBHko 4. Mailako ikasleekin burutu zuen lehenengoz 2022ko martxoan eta hark izandako arrakastaren ondoren, euskal lurralde osoko eskoletan bultzatu da proiektua. Gainera, Osasun Sailak Elkar Eginez saria eman dio 2022-2024 Euskadiko adikzioen arloko praktika onenarengatik. Izan ere, Lazkanok gertutik ikusi ditu borondatezko deskonexioak izan ditzakeen onurak.

Horrez gain, Altxa Burua mugimenduko kide da Lazkano. Zarautzen sortu zen proiektua 2018an, adingabeen teknologia digitalarekiko esposizio goiztiarraren aurrean familiek eta eskolek duten ezinegon gero eta handiagoari erantzuteko. Gaur egun, Euskadiko hainbat herritan dago, eta lehen smartphone-a berandu ematea sustatzen du (16 urte bete ondoren, gutxienez), baita mugikorrak eskola-inguruneetan ezabatzea eta hezkuntza digital kontzienteagoa sustatuko duten sare komunitarioak sortzea ere. Kontua ez da teknologiaren aurka egotea, azpimarratzen du Lazkanok, baizik eta teknologiaren diseinua, arriskuak eta ondorioak ulertzea, teknologian harrapatuta geratu gabe erabili ahal izateko.

Zeintzuk dira nerabe bat mugikorrarekiko adikzioa garatzen ari denaren zantzurik nabarmenenak?

Galdera horri erantzuteko liburu oso bat beharko genuke. Adikzioa bera zaila da ulertzen. Uste dut bi kontu desberdindu beharra dagoela: pertsona eta teknologia. Bigarren horretan, sare sozialen izenean diseinu oso asoziala duten produktu batzuk saldu zaizkigu. Gainera, auzia azken hamarkadan horiek ondo edo gaizki erabiltzean jarri da. Horrek produktuen benetako nortasuna hutsaltzea eragiten du ardura osoa erabiltzailearengan jarriz. Nire iritziz ez da zilegizkoa ez delako teknologia neutroa. Pertsona bati gaitasunak garatu ditzan laguntzen ari gara; ez baditu gaitasun hauek ez da erabiltzaile izango, baizik eta erabilia. Beraz, ondorioak pairatzeko aukera handia izango du: osasun mental arazoak edo konduktualak, ziberjazarpena, arreta gaitasun gabezia etab. Ez dira produktu egokiak nerabezaro osasuntsua izateko.

Zein izan da Altxa Burua mugimenduak izandako eboluzioa proiektua sortu zenetik? Zer eragin ikusi duzue gazteengan?

Hobekuntza bat egon da ezinbestean. Produktu hauek teknika teknologiko-psikologikoak erabiltzen dituzte eta horrek osasunean eragiten du. Aplikazioak oinarrian argazki eta bideoak dira: konparaketa desestrukturatuak eta balioztapen sistemikoak. Ondorioz, pertsona bat bere balore, autoestimu eta identitate osasuntsuak eraikitzeko prozesuan dagoen momentuan, horrelako produktuek ezinbestean eragin negatiboa dute. Fisikoari eta horren bitartez erakusten den errealitateari izugarrizko garrantzia ematen hasten dira nerabeak; ondorioz, benetan bizi ez duten errealitate bat erakusten hasten dira filtro estetikoen bitartez, profil perfektuaz sortuz… Horrek frustrazio handi bat sortzen du. Auzi baten aurrean kokatzen gara: benetako "ni"-a eta sareetan izan behar dudan "ni" horren artean sortzen den amildegia. Gainera, autoestimua estuki lotua dago onarpen sozialera eta gaur egun neurri handi batean hori jarraitzaile kopuruaren bitartez neurtua dago. Hori gutxi balitz, dismorfia kasuak areagotu dira, operazio estetikoak geroz eta ohikoagoak dira, 13 egunetatik behin pertsona bat hiltzen da *selfie* arriskutsu bat ateratzeagatik....

Altxa Burua taldeetan ikusten dugu produktu horiek ez dizkiogunean nerabe bati uzten, guzti hori ez dela gertatzen, guztiz kontrakoa gertatzen dela: patioan jolastu egiten da, hitz egiten da, arreta hobea da eskolan, autobusak oilotegi bihurtzen dira berriz ere, etxean giro hobea dago, ez dago ziberjazarpen ezta pedofilia kasurik… Pantaila itzaltzen denean bizitza pizten da.

Mugikorrak familia eta nerabeen arteko harremana banantzen du?

Ez da kasualitatea, kausalitatea da. Nerabe batek lagunak, onarpena, komunitatea… bilatzen ditu eta sare sozialek hori ematen diote. Terminologia guztia diseinatuta dago asebetetzeko pertsona batek naturalki eskatzen duena, baina modu artifizialean; diseinu adiktibo eta helburu zehatz batzuk dituen produktu digital bat eskura jartzen diote. Afera horretan aurkitzen gara, hezitzaileok ikusten dugu mugikor bat ematean bere benetako errealitatearekin edo harremanekin deskonektatu egiten duela, hala nola, familia.

***No Phone Challenge* ekimenak ikasleengan pantaila-denbora murrizteko programa eraginkorra dela erakutsi du. Nola sortu zen ideia eta zer eragin izan du parte-hartzaileengan?**

Lehenengo hiru egunetan abstinentzia sintoma oso garbiak, lo egiteko zailtasunak, urduritasuna… izan ziren nagusi eta gutxi batzuek antsietate krisi txikiak ere izan zituzten. Behin sentimendu horiek pasatuta, askoz ere lasaiago zeuden, askeago. Deskribatzen zuten kate batekin apurtu zutela edo zerbait zamatua kendu zutela gainetik. Orokorrean bost edo sei ordu ematen zituzten mugikorrean egunean, asteburuetan zertxobait gehiago eta *No phone challenge*-aren bitartez jarduera osasuntsuetan inbertitzen hasi ziren denbora hori; hala nola, hondartzara joan ilunabarra ikustera, pasio bat eman, liburu bat irakurtzen hasi edo igandean amamari bisita egitera joan. Batzuek horrenbesteko aldaketa ikusi zuten, beldur zirela berriz ere mugikorra hartu eta dinamiketa berberetan erortzeaz. Horrek deigarria dirudien arren, ikerketan ditugun datuekin erabat bat egiten du. Azkenean behar duguna heldutasuna, ezagutza eta trebeziak dira; guk kontrolatu ahal izateko tresna eta ez tresnak gu.

Egungo hezkuntza gero eta gehiago tresna digitalen mende dagoenez, nola integratu daiteke teknologia ikasgeletan pantailekiko mendekotasuna sustatu gabe?

Biak arrazionalizatu behar dira, baina kausa eta ondorio desberdinak dira. Askotan hitz egiten da pantailaz eta teknologiaz lengoaiaren ekonomia eginez, baina asko findu beharko genuke; teknologia kontzeptuaren aterkipean kontu asko sartzen dira. Banandu beharra dago gure zerbitzura dagoen teknologia (minbizia arintzeko edo dislexia kasuak hautemateko adb.) edo bere zerbitzura nahi gaituena (bizitzako denbora lapurtzeko diseinu adiktiboa duen teknologia). Pantailen terminoarekin berdin gertatzen da: ez da berdina pantailak erabiltzea pornografia kontsumitzeko 12 urterekin edo Excel bat nola erabili ikasteko.



Argazkia: Zurrunbiloa

Horrez gain, ezberdindu egin behar da mundu digitala zer den ikastea edota digitalki irakastea. Gauza bat ikasleak digitalki ahalduntzea izango litzateke, oso onuragarria, jakin egin behar baitute pantailaren atzean zer gertatzen den pantailaren aurrean jarri aurretik. Soilik horrela izango dira erabiltzaileak eta ez erabiliak. Beste gauza bat da digitalki irakastea, eta horrek, nire aburuz, pertsona baten ikasketa prozesuan ez du ekarri balio erantsirik. Arrazionalizatu behar da, ulertu behar dugu zergatik sartu ditugun liburu digitalak. Kalte bat ekarri dute. Oreka bat topatu behar dugu bai aisialdian pantailen erabileran bai eta hezkuntzan.

Egoera honen aurrean hainbat deskonexio mugimendu sortu dira. Landetxeak, eskolak… mugimendu hauek laguntzen dute gizarte hobe baten bilaketan?

Bai, nik uste dut horretarako jaio dela mugimendu hau. Izaki sozialak gara eta gure harremanak lehenetsi behar ditugu zentzu horretan eta mugimendu hauek horretarako ere badaude. Ez daude ezeren kontra baizik eta garapen osasuntsu baten alde. Hori lehenetsi behar da; beraz, bultzatzen den gauza oro ongietorria izango da zentzu horretan. Baino, esango nuke ezin dela jarri erantzukizun guztia ez familia, nerabe ezta eskoletan ere. Ez da zilegizkoa. Egia da erantzukizuna dugula eta erantzun behar dugula baina hemen aktore asko ditugu: baditugu instituzio batzuk eta batez ere industria teknologiko batzuk (guzti honetaz elikatzen ari direnak) eta ez direnak haien kabuz erregulatuko. Ondorioz, lege koherenteak behar dira dugun egoerarekiko. Mezu hori argi utzi behar da: osasun publikoko arazo baten aurrean gaude eta ondorioz elkarrekin erantzun beharreko auzi baten aurrean.

Zeintzuk izango lirateke erregulatzeko neurri egokiak zure aburuz?

Ez da erraza, jurisdikzio aldetik zailak dira kontuak ez badira hainbat gauza aldatzen. Enpresen egoitza nagusiak Ameriketako Estatu Batuetan (AEB) eta Txinan daude. Espainiar estatuak ez du horretan eskumen gehiegirik, baina orokorrean Europa gisa jardun beharko genuke. Gakoetako bat Europan intranet bat sortu eta zerbitzariak bertan jartzea da; horrela hemengo legediaren baitan jardun beharko lukete. Jada hasi dira pausuak ematen. Estatu mailan badaude bestelako abiapuntu batzuk. Orain dela gutxi onartu den lege baten arabera, produktu guzti hauek [gailu teknologikoek] haien benetako nortasuna zein den adierazten duen etiketa bat izan beharko dute kaxan. Bestetik, 16 urteetara igo da pribatutasun datuak kudeatzeko eskumena; hori azken aurreko pausua da. Azkenengo pausua, Australian gertatu den bezala, 16 urtetik beherakoei produktu horiek debekatzea izango litzateke; horrela, enpresa teknologiko hauei debekatzen zaie produktuekin gure txikiengana heltzea ulertzen delako ez direla osasuntsuak.

Hala ere, nerabeak hezitu behar ditugu mundua digitalizatuta dagoelako; ez badakigu ondo zer dagoen pantailaren atzean aurrean jarri aurretik ez garelako erabiltzaile izango baizik eta erabiliak. *Offline* munduan bezalaxe, *online* munduan interes asko daude eta iritzi kritikoa landu behar da; bestela ez gara ibiliko, ibiliko gaituzte.

> “Osasun publikoko arazo baten aurrean gaude eta, ondorioz, elkarrekin erantzun beharreko auzi baten aurrean”
>
> *Telmo Lazkano, hezitzailea eta dibulgatzailea*

PANTAILAK HARRAPATUTA ZAITU?



MENDEKOTASUN
DIGITALA
NEURTZEKO
TESTA

Konektatuta bizi gara. Egunean zehar, pantaila batetik bestera jauzi egiten dugu ia konturatu gabe: mugikorra, ordenagailua, telebista, tableta... Lan egiteko, komunikatzeko, informatzeko eta entretenitzeko erabiltzen ditugu. Baina, ba al dakigu zenbat denbora eskaintzen diegun? Ba al dakigu zer eragin duten gure atsedenean, harremanetan edo osasun mentalean?

Azterlan ugarik ohartarazi dute pantaila gehiegi izateak eragina duela eguneroko bizitzan. Bereziki gazteei eragiten dien baina adin guztietara zabaltzen den "izurrite isila" aipatzen da. Mendekotasun digitala gailuaren aurrean pasatzen ditugun orduetatik harago doa: harreman emozionalarekin, hartutako ohiturekin eta deskonektatzeko zailtasunarekin du zerikusia. Test hau adikzio teknologikoari eta portaera arrunten behaketari buruzko ikerketetan oinarrituta egin da, eta 15 galdera proposatzen ditu, irakurle bakoitzak bere mendekotasun-maila ebaluatzeko. Ez da diagnosi bat, baina bai teknologiaren eguneroko erabilerari buruzko hausnarketa pertsonala bultzatzeko modu bat.

JARRAIBIDEAK

Erantzun zintzotasunez testeko galderak eta batu puntuak erantzunetako aukera hauen arabera:

1 puntu

Inoiz ere ez

2 puntu

Batzuetan

3 puntu

Bai, askotan gertatzen zait

01

Mugikorra begiratzen dut esnatu bezain laster, baita ohetik jaiki aurretik ere.

Adibidez, begiak irekitzean egiten dudan lehenengo gauza WhatsApp. Instagram edo posta berrikustea da.

02

Nekatuta egon arren edo logura izan arren ohera sartzean mugikorra erabiltzen dut.

Adibidez, 'Azken TikTok-a' pentsatzen dut eta ordubete geroago bideoak ikusten jarraitzen dut.

03

Pantaila baten aurrean jaten dut (mugikorra, ordenagailua edo telebista).

04

Aurrez-aurreko elkarrizketa bat eteten dut mugikorrari premiazko arrazoirik gabe begiratzeko.

Adibidez, norbait hitz egiten ari zait, baina jakinarazpenak berrikusten ditut edo itxaron dezakeen mezu bat erantzuten dut.

05

Antsietatea sentitzen dut mugikorra etxean uzten dudanean edo bateriarik gabe geratzen denean.

06

Gertuko pertsonekin eztabaidak izan ditut edota atentzioa eman didate "mugikorrari begira denbora gehiegi pasatzeagatik".

Adibidez, bikotekidea, gurasoak edo lagunak kexatu egin dira ez diedalako arretarik jartzen mugikorrarekin egoteagatik.

07

Mugikorrarekin pentsatzen dudana baino denbora gehiago pasatzen dut konturatu gabe.

Adibidez, sareetan 10 minutu pasa nahi nituen eta ordubete baino gehiago pasa dut konturatu gabe.

08

Pantailen aurrean denbora murrizten saiatu naiz, baina ez dut lortu.

09

Etengabe arreta galtzen dut mugikorrarekin ikasten edo lan egiten nabilen bitartean.

Adibidez, app bat irekitzen dut "zerbait azkar ikusteko" eta ahaztu egiten zait hasiera batean egin beharreko hori.

10

Aldi berean hainbat entretenimendu-*app* ditut irekita (sareak, musika, jolasa, etab.).

Adibidez, serie bat ikusten nabil, sare sozialetan txateatu eta scroll egiten dudan bitartean.

11

Gozatzen nuen *hobby* bat egiteari utzi diot mugikorrarekin egoteagatik.

12

Mugikorra erabiltzen dut zerbaitetan pentsatzea saihesteko edo emozio negatiboak baretzeko.

13

Nire errendimendu akademikoa edo lanekoa jaitsi egin da pantailak gehiegi erabiltzeagatik.

Adibidez, berandu entregatzen ditut lanak edo esfortzu txikiagoa egiten dut etengabe arreta galtzen dudalako mugikorrarekin edo ordenagailuarekin.

14

Mugikorra erabiltzen dut arrisku-egoeretan edo egoera debekatuetan ere.

Adibidez, mezuak bidaltzen ditut edo sareetan nabigatzen dut gidatzen dudan bitartean, kalea zeharkatzen dudanean edo bizikletan.

15

Eragozpen fisikoak izan ditut pantailak erabiltzeagatik (lepoko mina, ikusmen nekatua, insomnioa).

EMAITZAK

Gogoratu test hau ez dela diagnosi bat baizik eta hausnarketa bultzatzeko modu bat

15–24 puntu

Erabilera baxua eta kontzientea. Oreka ona duzu teknologiarekin. Pantailak tresna gisa erabiltzen dituzu, ez babesleku gisa. Ez duzu mendekotasunik.

25-35 puntu

Erabilera ertaina, mendekotasun-seinaleak ikusgai daude. Pantailekin duzun harremana ez da problematikoa, baina alerta-seinaleak ageri dira. Agian gehiegi ezkutatzen ari zara arlo digitalean.

36-45 puntu

Erabilera problematikoa. Teknologia zure bizi-kalitatean eragiten ari da. Zure mendekotasunak loa, kontzentrazioa edo harreman pertsonalak alda ditzake. Mugak ezartzeak edo laguntza profesionala bilatzeak lagun zaitzake.

AUTOREA: Maider Aranguren Garay
ZUZENDARIA: Imanol Murua

Eskerrak Euskal Herriko Unibertsitateari (UPV/EHU), Gradu Amaierako Lan honen tutoreari eta erreportajea posible egin duten parte-hartzaile guztiei.