

## MUNDU BIRTUALETIK ERREALITERA

Teknologiaren erabilera desegoki batek, honekiko menpekotasuna eragin dezake, hala nola, bideo-jokoak jolasten, Interneten edo sare sozialetan nabigatzen, edota pornografia kontsumitzen denbora gehiegi pasatzearen ondorioz. Gainera, frogatuta dago teknologia giza adimenaren ahultasunaz aprobetxatzen ari dela garunean desproporzio neurokimikoak eraginez. Ikertzaileek ere jakin dute jarreraren aldaketa negatiboak agertzen direla telefonoaren menpeko diren pertsonengan.

Menpekotasunari lotutako sintoma batzuk honako hauek dira: laneko edo eskolako errendimendu eskasia, gorputzean edo jokabidean aldaketak, lo arazoak edota ekintza bakar batean kontzentratzeko gaitasunaren galera.

Statista ikerketa webguneak, 16 eta 64 urte bitarteko internet erabiltzaileei egindako ikerketa batean, Z generazioak eta millennialak egunero sare sozialetan bi ordu eta 27 minutuko batzbestekoa pasa ohi dutela adierazi zuen.

Teknologiaren menpekotasunak ere familiek elkarrekin pasatzen duten denbora kalitatea mugatzea eta kideen arteko deskoneksio emozionala eragin dezake. Ez da arraroa famili batek egun oso bat etxean atseden hartzen duen bitartean kide bakoitzak ordenagailuan, tabletean edo mugikorrean ibiltzea. Gainera, pantailak haurrak distraitzeko gero eta baliabide eraginkorragoak dira, horren ondorioz hauek teknologiaren barnean hazten dira eta familia loturak ahaztu daitezke.

Nomofobia da; telefono mugikorrik gabe denbora tarte bat pasatzeko beldur irrazionala. Beharbada zuk zeuk edo zure inguruko batek izan dezake, izan ere, 2011 urtean Erresuma Batuan egindako ikerketa batek adierazi zuen, erabiltzaileen %53ak mugikorrik ez dutenean estresatuta sentitzen direla.

Uda hastear da eta honekin batera, temperaturak igotzen hasiko dira. Horregatik, aurretik aipatutako ondorio negatiboak jakinda, etxean egon beharrean, aire librean egiteko plan batzuk proposatuko dizkizugu.

1. Hasteko, mendizalea izanez gero, edo besterik gabe jarduera osasuntsu bat egin nahi baduzu, mendian buelta bat ematea ideia ezin hobea da. Lagunekin, familiarekin edota bakarrik izan daiteke. Aire garbia arnastu eta paisaia ikusgarriak ikusiko dituzu, beraz naturaz gozatzeko aukera bikaina da.
2. Ilunabarra ikustea oso plan polita da. Zeruko kolore desberdinei begira egoteak egunean zehar izan ditzazkegun arazoetatik aldentzea eragin dakiguke. Deskonexio momentu bat izan daiteke, edo baita zure buruarekin konektatzeko momentu sakon bat ere.
3. Jarduera artistikoren bat egitea, besteak beste artelan bat margotzea edota eskulanak egitea, ezinobea da imaginazioa garatzeko. Plan honek mentalki osasuntsu mantentzen lagunduko dizu eta naturaz gozatzeko aukera bikaina da zelai batean edo hondartzan eginez gero.
4. Mota guztietako kirolak gustatzen bazaizkizu, aukera asko dituzu eskura. Hala nola Santiago bidea edo etaparen bat egitea, kirol desberdinetako partidoak eta konpetizioak ikustea, surf, boxeo edo gustuko duzun beste edozerren klase batera apuntzea... Fisikoki egoera onean mantentzen laguntzeaz gain, oso dibertigarria izan daiteke bereziki lagunekin egiten baduzu.
5. Bidaiatzea edo leku berriak ezagutzea gustatzen zaion pertsona horietakoa bazara, egunean zehar egin dezakezun plan bat proposatuko dizugu. Euskal Herrian oso leku politak daude bisitatzeko eta Euskotrena erabili dezakezu nahi duzun lekura iristeko (Bilbo, Getaria, Zarautz, Donostia...). Gure proposamena Hendaia da. Oso herri polita da eta gainera, bide-gorri luze bat du, beraz, zure bizikletarekin batera bisitatzera joan zaitezke.

Azkenik, aipatutako datu guztiak kontuan izatea gomendatzen dizugu, izan ere, egoeraren larritasuna ikustean bakarrik izango zara gai zure ohiturak aldatzeko. Beraz, guk proposatutako planak egitea eta hauek dakartzaten onurak ikustea animatzen zaitugu. Hainbat aukera aipatu dizkizuegu baina beste milalka aukera daude ondo pasatzeko eta naturaz gozatzeko.

## BIBLIOGRAFIA

*Wikipedia*,

<https://stayinformedgroup.com/eu/negative-effects-of-technology/#h-addiction>.

Accessed 15 April 2024.

*Statista - The Statistics Portal for Market Data, Market Research and Market Studies*,

<https://www.statista.com/>. Accessed 15 April 2024.

Martínez, Carla. "La influencia de la tecnología en la sociedad: ¿es positiva o negativa?" *INESEM Business School*,

<https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/influencia-tecnologia-sociedad/>. Accessed 15 April 2024.

"Nomofobia." *Wikipedia*, <https://es.wikipedia.org/wiki/Nomofobia>. Accessed 15 April 2024.