

4. Segurtasuna

4.3. Teknologia berrien erabileran osasuna eta ongizatea babestea:

4.3.1. IKTak erabiltzearen arriskuak

CRUE-REBIUNek egindako eta Mondragon Unibertsitateko Bibliotekak moldatutako materiala

Teknologia berrien
erabileran osasuna eta
ongizatea babestea

IKT-ak erabiltzearen arriskuak



CRUE

REBIUN

Red de Bibliotecas Universitarias

HELBURUAK

Jarduera hau egin ondoren, gaitasun hauek lortu behar zenituzke:



Teknologiaren erabilerarekin lotutako arriskuak ezagutzea.

Osotasun fisikorako eta ongizate psikologikorako mehatxuak saihestea.

Teknologia digitaletaz eguneratuta egotea, horiek erabiltzeko behar den babesa ziurtatzeko.

AURKIBIDEA

- **Teknologia digitalaren erabilera**
- **Arrisku fisikoak**
- **Arrisku psikologikoak**
- **Arriskuak kanpoko erasoengatik**
- **Ondorioak**

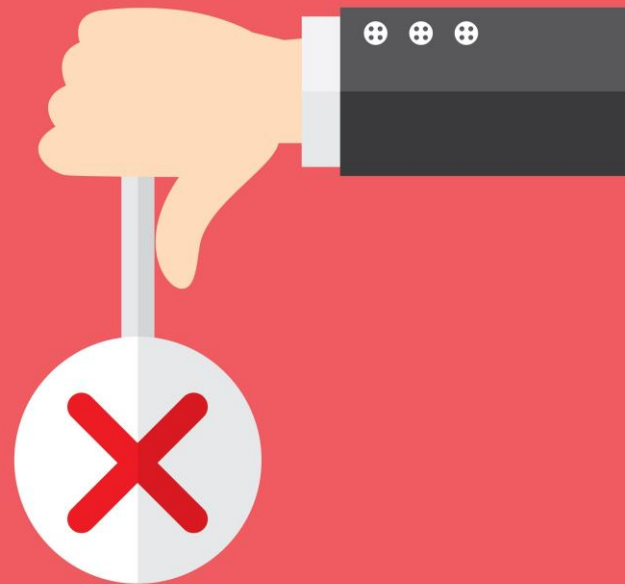
TEKNOLOGIA DIGITALAREN ALDERDI POSITIBOAK

- **KOMUNIKATZEKO ERRAZTAZUNA**
- **INFORMAZIOA ESKURATZEA**
- **BIZI-KALITATEA HOBETZEA**
- **HEZKUNTZAREN KALITATEA HOBETZEA**
- **SARE SOZIALEN SORRERA**



TEKNOLOGIA DIGITALAREN ALDERDI NEGATIBOAK

- **INGURUMEN-KUTSADURA**
- **ENPLEGUAK GUTXITZEA**
- **TREBETASUN BATZUK AHULTZEA**
- **NAHASMENDU FISIKOAK ETA PSIKOLOGIKOAK**
- **ESKUBIDEAK URRATZEA / SEGURTASUN PERTSONALA**



OSASUNAREN BABESA:

Teknologiaren erabilera gero eta handiagoa

Ordenagailu eta gailu mugikorrek eguneroko jardueretan sartzeak, bai lan-eremuan bai aisialdian, era guztietako arriskuak areagotzea dakar. Web-nabigazioa, posta elektronikoaren erabilera, e-administrazioaren kudeaketa, lagunekiko eta senideekiko komunikazioak bat-bateko mezularitzaren bidez, sare sozial orokorretan eta profesionaletan parte hartzea eta abar gure eguneroko ohituretan txertatu dugun erabilera intentsibo horren erakusgarri dira.

Osasunaren Mundu Erakundeak dio osasuna erabateko **ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera dela**



TEKNOLOGIA DIGITALAREN ERABILERAREKIN LOTUTAKO ARRISKUAK

KANPOKO
ARRISKUAK

OSASUN
FISIKOA

OSASUN
MENTALA





ARRISKU FISIKOAK

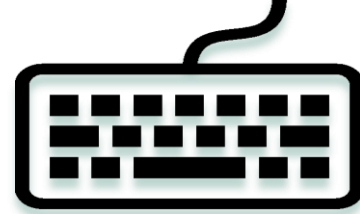
Ordenagailua, telefono mugikorrak eta tabletak ezinbestekoak dira unibertsitateko ikasleentzat. Baina tresna horiek, gehiegi eta denbora luzez erabiltzeagatik, mugimendu batzuk ia automatikoki errepikatzeagatik eta ergonomia ezagatik, prozesu naturalez kanpoko kontsulta medikoaren arrazoi nagusietako bat dira.

Giharretako eta hezurretako mina, odol-zirkulazio txarra, ikusmen-nekea, obesitatea...





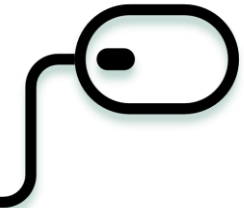
ARRISKU FISIKOAK



- **BlackBerryren hatza.** Mezuak, sare sozialak, posta elektronikoa. Konturatu gabe, orduak ematen ditugu mugikorrean tekleatzen. Ohitura horrek gainkargak eragin ditzake hatz lodiaren oinarrian, eta horrek, aldi berean, "BlackBerryren hatza" delakoa eragin dezake.

NOLA SAIHESTU Smartphoneak, neurri txikiko teklatu bat dutenez, ez daude prestatuta mezu luzeak eta modu konstantean bidaltzeko, erabilera luze honek, batez ere, hatz lodia kaltetzen baitu sarri. Horretarako, hobeto tableta erabili; eta are hobeto mahai gainean jarrita, nahiz eta deserosoagoa izan.

- **Karpoko-kanalaren sindromea.** Ordenagailuan lan egiteko edo jolasteko erabiltzen dugun saguak lesio bat eragin dezake, teknologia berriak iritsi arte adinekoengan baino ikusten ez zena. Eskumuturrekin jarrera txarra hartzeak karpoko-kanalaren sindromea eragin dezake, eta eskumuturrean eta/edo esku-ahurrean min handiak adierazten du sindrome hori ordenagailuan denbora asko ematean.



NOLA SAIHESTU Kokatu teklatua besoak angelu zuzenean egoteko moduan. Horrela, zure sorbaldak erlaxatuta egongo dira eta eskumuturrak mahaian bermatuta.



ARRISKU FISIKOAK

- **Tenista-ukondoa. Epikondilitisa.** Ordenagailua erabiltzen dugun denboran gorputz-jarrera txarra izateak tenislariaren ukondoa ekar dezake, bereziki sagua gaizki erabiltzearen ondorioz. Eskumuturra gorantz altxatuta edukitzeak urradurak eragin ditzake eskumuturreko tendoietan.

NOLA SAIHESTU Bizkarra bizkarraldean ondo bermatuta eduki, batez ere gerrialdean, eta eskumuturrak mahaian bermatu.

- **Kalte zerbikalak.** Ordenagailu eramangarrien orokortzeak patologia zerbikalak areagotzea eragin du. Edozein lekutan lan egin daitekeenez, ergonomiak huts egiten du, eta arazo gehiago sortzen dira zerbikaletan, eramangarrien pantaila ez dagoelako begien parean, baina baita tendinitisa hatzetan, eskumuturretan eta sorbaldetan ere, posizio okerrak hartzeagatik.

NOLA SAIHESTU Egin egunero ariketa batzuk, hala nola lepoa, eskumuturrak eta sorbaldak biratzea (hauek arintzeko eta tentsioa kanporatzeko). Zure gorputz-jarrera hobetuko du eta ordenagailuaren pantailaren aurrean hartzen dugun posizioan eta lan-planoan jartzeko moduan hartzen ditugun ohitura txarrak saihestuko ditu.





ARRISKU FISIKOAK

- **Bizkarreko mina.** Oso ohikoak dira ordenagailuekin lotura handia duen bizimodua daramaten pertsonengan, gaur egun milaka lan baitaude beren erabilerarekin lotuta. Bizkarreko minak, oro har, aulkiaren posizio txarrak eragiten ditu, baita **bizkarreko muskuluak ez lantzeak ere.**





ARRISKU FISIKOAK

ORDENAGAILUAREN AURREKO OINARRIZKO JARRERA-ARAUAK

- Oin lauak lurraren gainean jarri (edo oin-euskarri batean edo apur bat okertuta dagoen plinto batean), belauak okertuta, 90 gradu edo gehiagoko angelua osatuz.
- Ez igo eserlekua gehiegi: eserlekuak zangoak jasan behar ditu, izterren atzeko aldean gehiegizko presioa egin gabe.
- Ondo egokitu bizkarra eserlekuaren kontra, bizkarrezurraren profileraz ezin hobeto egokitu dadin. Izterra eta soinaren artean sortzen den angeluak 90 gradu ingurukoa izan behar du.
- Eskumuturrak eta eskuak ia zuzen zabaldu ukondotik teklen erdiko ilararaino.
- 66 cm inguruko altuera duten mahaiak erabili, erosoagoak baitira.
- Monitorea 50-65 zentimetrora kokatu, gutxi gorabehera, tamainaren eta ikusteko baldintzen arabera.
- Jarri monitorea eta teklatura zure aurrean lerrokatuta.
- Jarri monitorean goiko aldea zure begien mailatik pixka bat beherago, eta okertu pantaila 10-20 graduko angeluan.
- Erabili euskarriak edo atrilak pantailatik gertu dauden dokumentuetarako, ikusmen-distantzia berean.





ARRISKU FISIKOAK

- **Ikusmen-estresa.** Gailu elektronikoen aurrean ematen dugun denborak (tabletak, telefono mugikorrek eta liburu elektronikoak) ikusmen-estresa dakar, eta begiak asko berotzen dira. Normalean pantailatik (ordenagailutik zein telebistatik) oso gertu egonez gero, ikuspegi nekatua edota miopia gara daiteke.

NOLA SAIHESTU Aplikatu malko artifiziala, batez ere graduazioa behar baduzu eta ez baduzu erabiltzen, begiko giharrak erlaxatzen dituelako eta behar baino lan gutxiago egiten dutelako. Gainera, gogoratu edozein motatako pantailatik gutxienez 50 zentimetroko tartea uztea eta argiztapen ona izatea gomendatzen dela, distirak eta itsualdiak saihestuz.

- **Obesitatea.** Teknologia berriei esker ahalmen garrantzitsu batzuk gara daitezkeen arren (bideojokoek trebetasun psikomotorra ematen dute, erreflexuak areagotzen dituzte, arrazoiketa logikoa eta erabakitze gaitasuna estimulatzen dituzte, etab.), haien ondorio nagusia da edozein jarduera fisiko saihesten dutela pantailaren aurreko ordu horien guztien ondorioz, eta janari azkar eta industrialarekin batera **obesitatea eta, beraz, arrisku kardiobaskularra areagotzen dutela.**

NOLA SAIHESTU Modu kontrolatuan jokatu (hasierako eta amaierako ordutegiak ezarri) eta aire zabaleko jarduerak sustatu.



ARRISKU FISIKOAK

- **Entzumen-arazoak** telefono mugikorrera, tabletara eta ordenagailura konektatutako entzungailuak gaizki erabiltzearen ondorioz. Soinuekiko esposizio luze eta errepikatuak entzumen-galera larriak eragin ditzake.

NOLA SAIHESTU Kanpoko zarata neutralizatzen duten kalitate oneko entzungailuak erabili. Denbora laburreko espazioetan eta bolumen ertainean erabil itzazu, beste pertsona batzuek ez dezaten entzun entzuten ari zarena.

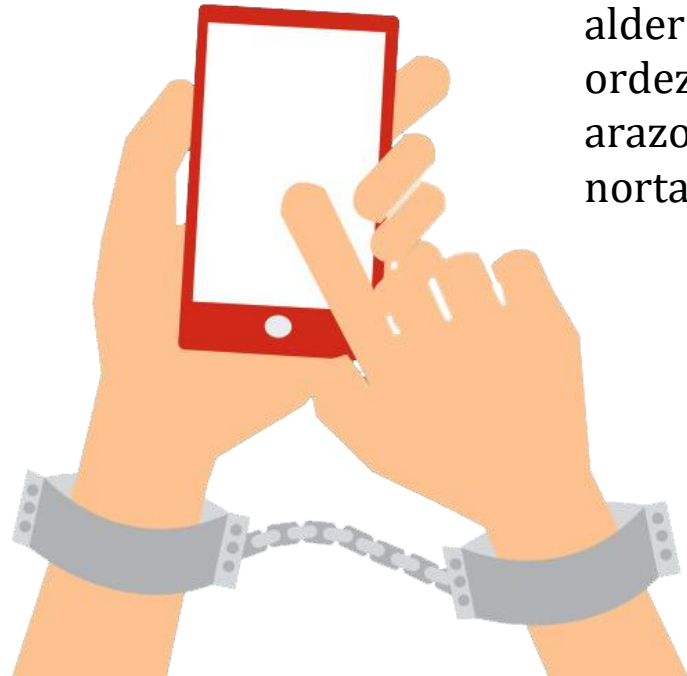
- **Ibilgailuek harrapatzeko edo talka egiteko arriskua**, errepide eta espazio publikoetan zirkulatu bitartean gailu mugikorrak modu desegokian erabiltzeagatik. Kalean zoazela edo autoan zoazela mugikorra erabiltzeak nabarmen areagotzen du istripu bat izateko arriskua.

NOLA SAIHESTU Gidatzen hasi baino lehen, deskonektatu telefono mugikorra; kalean bazabiltza, jarri espaloian edo eseri banku batean deiei edo mezuei erantzuteko. Eta, gogoratu, zebrabideetan, semaforoetan eta tranbia-pasabideetan, "gelditu, begiratu, gurutzatu".



ARRISKU PSIKOLOGIKOAK

Ongizate mentala ere inguratzen gaituen mundu teknologikoak gehien mehatxatzen duen osasunaren alderdietako bat da. Gure intimitatearen intrusioak, ordezkapenak, jazarpenak... eta gaitz fisikoek sortutako arazoez gain, dagokien karga emozional eta psikologikoarekin, nortasun oso zehatza duten nahasmenduak ere izan daitezke.



Mugikorrarekiko eta sare sozialekiko mendekotasuna, errealitatea arbuizatzea, komunikazio-arazoak, kontzentrazioerik eza, insomnia, antsietatea, isolamendua, estresa, gainkarga kognitiboa...



ARRISKU PSIKOLOGIKOAK: TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEKOTASUNA

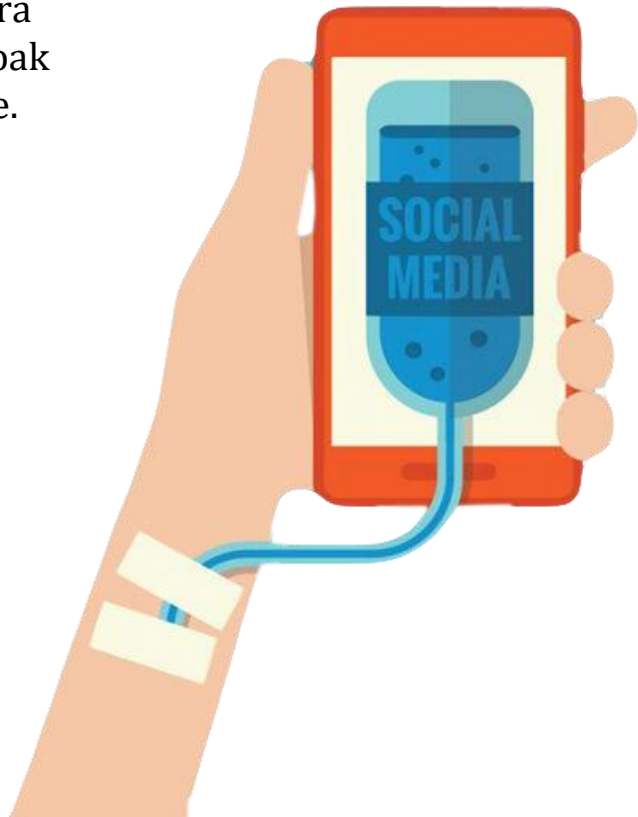
Mendekotasun teknologikoak teknologia berrien gehiegizko erabilera du ezaugarri, hala nola ordenagailua, Internet, mugikorra, bideojokoak eta sare sozialak, eta subjektuaren bizitzako arlo guztiei eragiten die. Ez da oso ohikoa pertsona batek zerbaiten mendekotasuna duela onartzea, eta are gehiago zerbait hori bideo-jokoak, Internet edo telefono mugikorrek bezalako gauza berri eta orokortuak badira.

- **SINTOMAK:**

Tolerantzia: Teknologia erabiltzen emandako denbora handitzeko beharra, asebetetze-maila egokiari eusteko.

Abstinentzia: Teknologia erabili ezin denean sentitutako sentsazio desatsegina → Erabilera sarriagoa eta konpulsiboagoa.

Mendekotasuna: Pertsonak teknologia erabiltzeko denbora pixkanaka handitu behar du eta, gainera, gaizki sentitzen da ezin badu erabili.





ARRISKU PSIKOLOGIKOAK:

TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEKOTASUNA

- **ONDORIO FISIOLGIKOAK:**

Loa kentzea (< 5 ordu) sarera konektatuta egoteko. Sareari **ezohiko konexio-denbora altuak** eskaintzen zaizkio.

Janariak saltatzea edo janariak gutxiago hartzea, bai eta desnutrizioa ere, denbora luzez erabiltzearen ondorioz.

Asaldura fisikoak, gehiegizko nekea, zefaleak, giharretako edo bizkarreko mina.

- **ONDORIO PSIKOSIZIALAK:**

Gizarte-harremanen edo familia-harremanen narriadura larria, gehiegizko kontsumoagatik edo gizarte-isolamendua ekar dezakeen jokabidea kontrolatzeko ezintasunagatik.

Beste jarduera garrantzitsu batzuk alde batera uztea, hala nola familiarekin harremana, gizarte-harremanak, ikastea edo norberaren osasuna.



ARRISKU PSIKOLOGIKOAK:

TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEKOTASUNA

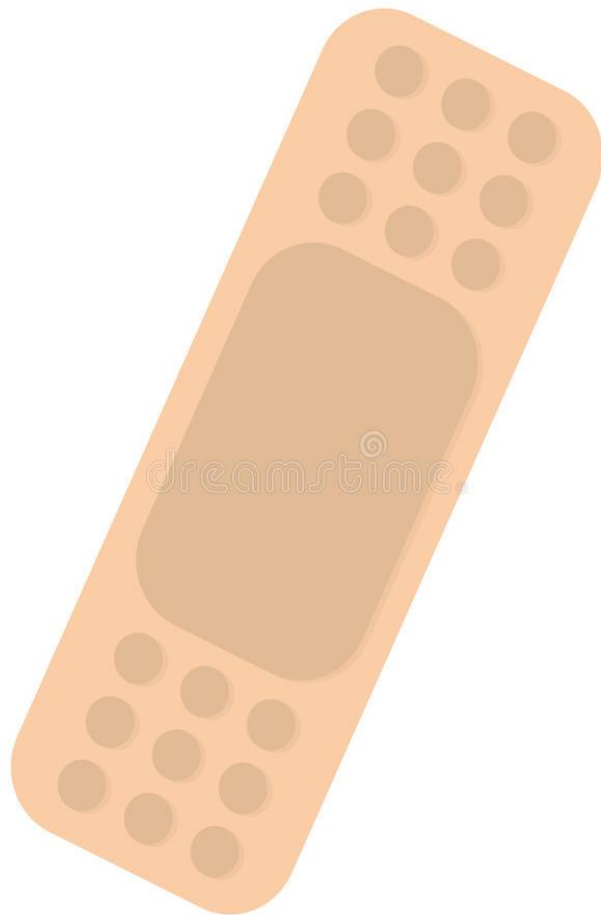
- **ONDORIO AKADEMIKO EDO LABORALAK:**
Errendimendu akademikoaren edo profesionalaren narriadura, gehiegizko kontsumoaren ondorioz.
Bideojokoak eta sare sozialak erabiltzean, **denboraren nozioa galtzea** eta konektatuta edo jolasean emandako **denborari buruzko gezurra** esatea.
- **ONDORIO PSIKOLOGIKOAK:**
Jokabidea egiteari uzteko **ezintasuna**.
Suminkortasun-egoerak, gogo-aldarte txikia edo huts-sentimenduak, erabilera galtzean.
Antsietatearekin lotutako asaldura emozionalak, sarbidea edozein arrazoirengatik mugatuta dagoenean.
Ordu guztietan konektatzea, etxera iristean, edo jaikitzean eta oheratu aurretik egiten den azken gauza izatean.



ARRISKU PSIKOLOGIKOAK: TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEKOTASUNA

Teknoadikzioari aurre egiteko prebentzio-estrategiak.

Ez da Interneterako eta gailu mugikorretarako sarbidea mugatzea planteatzen, baizik eta **erabilera-ohitura egokiak hartzea**. Hala ere, adikzioaren prebentzioa zailtzen du Internet erabiltzeko espazio- eta denbora-mugak desagertzeak, edozein gailutatik eta haren dimentsio sozialetik sarbidea izateak, eta komunikazioan, pertsonen arteko harremanetan eta pribatutasun pertsonalaren kontzeptuan izandako bilakaerak.





ARRISKU PSIKOLOGIKOAK:

TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEKOTASUNA

TEKNOADIKZIOARI AURRE EGITEKO JARDUERA-EREDUAK

Teknoadikzioari aurre egiteko prebentzio-estrategiak:

1. Interneten erabilera programatzea eta ordutegiak ezartzea.
2. Internetera edo sare sozialetara ez jotzea denbora pasatzeko edo une negatiboak gainditzeko.
3. Online jokoan erabilera saihestea edo kontrolatzea.
4. Mugikorra itzaltzea edo isiltzea beste jarduerak batzuk egiten direnean, eta beti erabilgarri egotea saihestea.
5. Aisialdiko, ikasteko, atsedeen hartzeko, elikatzeko eta abarrerako jarduerak alternatiboak programatzea.
6. Gizarte-harremanak sendotzea.
7. Gaixoberritzeak prebenitzea: autoestimua sustatzea eta gizarte-harremanak eta aisialdiaren erabilera sendotzea.





ARRISKU PSIKOLOGIKOAK: TEKNOESTRESA





ARRISKU PSIKOLOGIKOAK: TEKNOESTRESA

TEKNOESTRES MOTAK:

- **Teknoantsietatea:** Pertsonak tentsioa eta ondoez fisiko eta psikologikoa sentitzen du IKTak gaur egun edo etorkizunean erabiltzeagatik, eta jarrera eszeptikoak sortzen dizkio IKTen erabilerari dagokionez, bai eta horiek maneiatzeko gaitasunari buruzko pentsamendu negatiboak ere, **Teknofobian** eragin dezaketenak.
- **Teknonekea:** Nekea eta neke mentala eta kognitiboa IKTak gehiegi erabiltzeagatik. **Neke informatiboaren sindromea** Internet erabiltzen dugunean jasaten dugun gainkarga informatiboagatik sortzen da. Sintoma bat da Internet erabiltzearen ondoriozko informazio berria egituratzeko eta bereganatzeko gaitasunik eza.
- **Teknomendekotasuna:** IKTen erabilera konpulsibo kontrolaezina, denbora luzez eta edozein lekutan. Azken aurrerapen teknologikoetan eguneratuta egon beharra eta teknologiarekiko mendekotasuna.





ARRISKU PSIKOLOGIKOAK: TEKNOESTRESA

TEKNOESTRESAREN SINTOMAK ETA ONDORIOAK:

- IKTekiko **jarrera eta sentimendu negatiboak**.
- **Sintoma fisiologikoak:** itolarria, bularraldeko zapalkuntza, palpitazioak, pultsu azkarra, tentsio arterial altua, goragalea, gorakoak, hesteetako nahasmenduak, ezintasun-sentsazioa, insomnia, tentsio muskularra, dardarak, inurridura, gehiegizko nekea, ahoko lehortasuna, gehiegizko izerdia, zorabioak...
- **Sintoma emozionalak eta psikologikoak:** segurtasunik eza, beldurra, kontzentratzeko zailtasuna, oroimenaren asaldurak, arretaren sakabanatzea, sormena eta errendimendua gutxitzea, estuasuna, hiperaktibitatea, mugimendu zehaztugabeak, desantolaketa, hitzeko adierazpenean zailtasunak, antsietatea, depresioa, neke mentala, gehiegizko kezka, erabakiak hartzeko ezintasuna, desorientazioa, ahanzturak, buruko blokeoak, kritikekiko hipersentsibiltatea, sentikortasuna, umore txarra eta oldarkortasuna areagotzea, gizarte-isolamendua eta harreman pertsonalak saihestea.
- **Teknologia erabiltzearen gehiegizko mendekotasuna** eta merkatura ateratzen diren azken berrikuntza teknologikoetarako sarbidea izateko premia.





ARRISKU PSIKOLOGIKOAK: TEKNOESTRESA

TEKNOESTRESARI AURRE EGITEKO PREBENTZIO-ESTRATEGIAK

- Nabigatzeko eta sare sozialetara konektatzeko denbora murriztu.
- Planifikatu eta lehenetsi zure zereginak, etenak eta distrakzioak eta zeregin bat baino gehiago aldi berean egitea saihestuz.
- Etenaldiak eta deskonexio digitaleko aldiak ezarri, atsedeen fisikoa eta mentala bermatzeko.
- Ez jan, ez erre, ez telefonoz hitz egin, eta gorputz-jarrerara egokia mantendu ordenagailuaren aurrean lan egiten baduzu.
- Saiatu lan-eremuetan –egonkorrak edo noizbehinkakoak– baldintza ergonomiko egokiak betetzen (posizioa, aireztapena, argiztapena, tenperatura, akustika, etab.).
- IKTekiko segurtasunik eza, etsaitasuna eta erresistentzia saihesteko prestakuntza-jardueretan parte hartu.
- Asertibitate- eta autokonfiantza-jarrera pertsonalak garatu, IKTekiko segurtasunik eza eta etsaitasuna arintzeko.
- Egin kirol edo ariketaren bat, erlaxazioa edo meditazioa, eta murriztu substantzia kitzikagarrien kontsumoa (kafea, alkohola, tabakoa).
- Zuzeneko kontaktu pertsonala sustatu eta zure burua isolatzea saihestu.
- Ezarri erabilera-ordutegi batzuk eta saihestu etengabe konektatuta egotea.

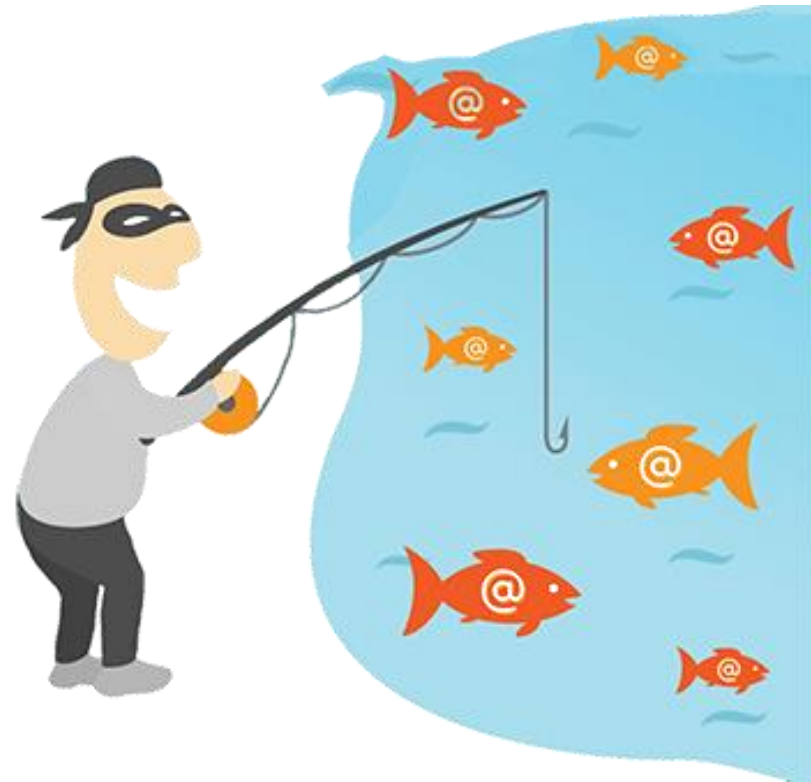




KANPO ARRISKUAK

Anonimotasunak, ingurunearen izaerak eta erabiltzaileen zuhurtziagabekeriak, eragin sakona izan dezaketen gertaerak erraztu ditzakete.

Phishing, pharming, cybersquatting, email spoofing, sexting, dating violence, stalking, grooming, cyberbullying... Termino horiek, zoritxarrez, gero eta ezagunagoak dira.





KANPO ARRISKUAK



- **Phishing:** Iruzurgileak konfiantzazko pertsona edo enpresa baten itxura hartzen du posta elektronikoaren, berehalako mezularitza-sistemen, web-orri faltsuen edo leiho berrien bidezko ageriko **komunikazio ofizial** batean, besteak beste.
- **Pharming:** Kasu honetan, gaizkileek zerbitzarien softwarea manipulatzeko dute, baita erabiltzaileen gailuena ere, Interneteko esploratzailea zuzenean **webgune faltsu** batera sar dadin.
- **Cybersquatting:** **Domeinuak jabetzeari edo okupatzeari** egiten dio erreferentzia. Iruzurgileak marka komertzial, ospetsu, enpresa handi edo sortu berrien domeinu berdina edo nahasgarria erregistratzen du, haiei estortsioa egin eta domeinua eros dezaten, edo, besterik gabe, web-trafikoaren esteka zehatzak dituzten orrietara desbideratzeko eta publizitate bidezko diru-sarrerak sortzeko.
- **Email spoofing:** **Identitatea ordeztzeko** metodo bat da, igorleen helbide faltsuak dituzten mezu elektronikoak bidaltzean oinarritzen dena.



KANPO ARRISKUAK

- **Grooming:** Adingabe baten inhibizioak gutxitzeko eta sexu-abusuak egiteko edo eduki sexualeko ikus-entzunezko materiala lortzeko helburuz heldu batek **nahita hasitako jokabideak** eta ekintzak biltzen ditu.
- **Cyberbullying:** Xantaiak, irainak, irainak eta duintasunaren aurkako beste atentatu batzuk.





KANPO ARRISKUAK

- **Dating violence:** Bikote-harreman batean, [kideetako batek bestearen gainean gehiegizko kontrol oldarkorra](#) egiten duenean gertatzen da, biktimarekin komunikatzeko posta elektronikoa eta sare sozialak erabiliz. Jokabide horien artean, abusu sexuala, fisikoa, emozionala eta ahozkoa egon daitezke.
- **Sexting:** Irudiaren protagonistak edo beste pertsona batek [sexu-edukia bidaltzea gailu baten bidez](#). Irudiak Internet bidez banatzen direnean, protagonistak umiliazioaren, irain publikoaren eta beste arrisku batzuen eraginpean jartzen du bere burua, hala nola Grooming, Cyberbullying eta arrisku fisikoen aurrean.
- **Stalking:** Deiak, mezu elektronikoak, SMSak eta sare sozialen bidezko mezuak (Whatsapp, Facebook, Twitter, etab.) [errepikatzea](#). Jazarlea bere obsesioaren xede den pertsonarekin kontaktua izaten tematzen da, [haren askatasunari eta segurtasun-sentsazioari kalte eginez](#).



KANPO ARRISKUAK



NOLA BABESTU

1. Ez egin klik esteka susmagarrien gainean.
2. Erabili pasahitz seguruak eta desberdinak Interneteko zure jarduera-eremu bakoitzerako (posta pertsonaleko kontuak, jarduera ekonomikoak, sare sozialak, etab.), aldatu aldizka eta ez eman inori.
3. Ez eman informazio konfidentzialik inongo kanalen bidez.
4. Erabili gailu bakarra zure banku- eta merkataritza-transakzioetarako, eta ez sartu datu pertsonalik edo banku-daturik zure nabigatzaileak bisitatzen duzun web-orriaren ziurtagiria ezagutzen ez badu.
5. Hurrengo ekuazioa aplikatu: banku-datuak eskatzea + datu pertsonalak = iruzurra.
6. Eguneratu sistema eragilea, nabigatzailea eta antibirusa.
7. Ez eman eduki sexuala duten norberaren edo beste pertsona batzuen irudirik.
8. Sare sozialen bidez jazarpena edo abusuak jasaten badituzu, eskatu laguntza zure senide eta lagunei.
9. Zure inguruko pertsona batek sareen bidez indarkeria-motaren bat pairatzen duela hautematen baduzu, eskaini zure adiskidetasuna eta laguntza, eta animatu laguntza eskatzera.
10. Erabili sen ona Internet bidezko komunikazioetan, eta egin gogoeta partekatu nahi duzunari buruz eta ea norekin partekatu nahi duzun.

ONDORIOAK

- Komunikazioaren teknologiak eguneroko jarduera askotan agertzen dira.
- Komunikazioaren teknologiak arduraz erabiltzea da zure osotasun fisiko eta emozionala eta ondarea babesteko biderik onena.
- Errespetatu eta defendatu zure eskubideak eta besteen eskubideak.
- Zure osasun fisikoa eta mentala babesteko eta teknologien erabileran kanpoko erasoetatik salbu egoteko, **sen ona** aplikatu behar duzu, zure bizitzako beste edozein esparrutan bezala.

GEHIAGO JAKITEKO...

ETICOM. [IKT sektorean arrisku ergonomikoak eta psikosozialak prebenitzeko gida](#)

Fundación Mapfre y Policía Nacional [Ziberjazarpena eta Internet gaizki erabiltzea saihesteko aholkuak](#)

INVASSAT. [Laneko arriskuei eta IKTei buruz Laboralia 2016an aurkeztutako txostena](#)



**Mondragon
Unibertsitatea**

Biblioteka

Zalantzarik baduzu, galdetu zure [bibliotekan](#):



**Basque Culinary Center
Biblioteka**

Juan Abelino Barriola pasealekua, 101
20009, Donostia, Gipuzkoa.
T. 943574514
biblioteca@bculinary.com

**Enpresa Zientzien Fakultatea
Biblioteka**

Ibarra Zelaia, 2
20560, Oñati, Gipuzkoa.
T. 943718009
biblioteca.enpresagintza@mondragon.edu

**Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultatea
Biblioteka**

Dorleta, z/g.
20540, Eskoriatza, Gipuzkoa.
T. 943714157
biblioteca.huhezi@mondragon.edu

**Goi Eskola Politeknikoa
Biblioteka**

Campus Iturripe. Loramendi, 4. 20500 Arrasate – Mondragon, Gipuzkoa.
Campus Orona Ideo. Fundazioa eraikuntza, Jauregi Bailara, z/g. 20120 Hernani, Gipuzkoa.
T. 943794700
biblioteca.mgep@mondragon.edu