



TEKNOLOGIA BERRIEN ERAGINA ARLO PSIKOSOZIALETAN

Azkeneko urteetan, Informazio eta Komunikazioaren Teknologia (IKT) (gaztelaraz Tecnologías de la Información y la Comunicación, TIC) eragin handia izaten ari dira giza harremanetan eta, zenbait kasutan, pertsonen ongizate psikologikoan ere bai. Mundu teknologikoan egon diren aurrerapenei esker, edozein lekutan eta momentutan sar gaitzke interneten sakeleko teléfono eta tabletak erabiliz. Erraztasun hauek, orokorrean, eguneroko jarduerak modu erosoago batean egiten laguntzen digute. Gehien bat elkarri informazioa bidaltzeko orduan, posta elektronikoa, sare sozial eta blogen bitartez, bai lagun artean, bai lan kontuetan eta baita arlo ofizialetan ere. Hala eta guztiz ere, hauen neurrigabeko erabilerak arazo sozial naiz pertsonalak ekar ditzake.

Alde batetik, inguruko jendearekin hartu emanak izateko modua aldatzen ari da gizartean. Nahiz eta, batzuentzat lagungarria izan daitezkeen (harremanetan zailtasunak dituztenentzat batez ere), ohikoa bilakatzen ari da IKT-en bitarteko harremanek, zuzeneko harremanak ordezkatzeko eta honek informazio eta kontaktu galera bat ekar dezake. Bestalde, IKT hauen erabilera konpulsiboak zenbait arazo psikologiko sor ditzakeela ere frogatu da eta honen ondorioz, zenbait gaitzi izena eman zaie. Horietako batzuk segidan deskribatzen dira:

- **Nomofobia:** Kalera sakeleko telefonorik gabe ateratzeak sortzen duen beldurra deskribatzen du. "No", "movil" eta "fobia" hitzen loturatik sortu da deitura hau.



Centro Psicológico Gran Vía

- Facebook-aren depresioa: Zenbait pertsonetan depresio sintomak ager daitezke gainontzekoen perfilak begiratzean. Haiek argitaratzen dituzten berri eta lormenak (normalean gauza positiboak) norbere egunerokoarekin konparatzen dutenean, norberaren bizitza mesprezatu eta besteena idealizatu daiteke eta horren ondorioz depresio sintomak ager daitezke.

- Google efektua: Interneten (Google-en) begiratzeko aukera beti eskura edukitzean, ez ditugu datuak eta informazioak memorizatzen. Fenomeno honi Google efektua deitu diote.

- Online jolasekiko edota internetekiko menpekotasuna: Denbora guztian konektatuta egoteko beharrari dagokion gaitza da hau. Pertsonak, bai interneten begiratzeko edota beste erabiltzaile batzuekin online jokuetan ibiltzeko beharra izaten du inongo limiterik gabe. Konektatuta ez egoteak egonezina eta sufrimendua sorrarazten dizkio.

- Cibercondria: Interneten, gaixotasunak begiratzearen ondorioz, bertan deskribatzen diren sintomak norbere buruan sumatzen direnean garatzen den arazoari dagokio gaitz hau.

Gizartean, IKT-en erabilera desegokiak, arazo garrantzitsuak garatu ditzake. Batez ere, teknologia berri hauek dakarten influentzia eta hedapen azkarraren ondorioz. Jazarpen egoeretan adibidez, IKT-en erabilerarekin jazartzeko bideak biderkatu egiten dira: posta elektronikoa, sare sozialak, youtube, blogak, momentuko mezuak, etab. Nerabeen kasuan, eskola-jazarpen edo bullying egoeretan, irainak eta erasoak askoz eta arinago zabaltzen dira tresna hauen erabileraz eta lehen ikasgela barruan gertatzen zena orain etxera iristean jarraitu egiten da. Jazarpen mota honi

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

"ciberbullying" deritzo eta delitu izatera irits daiteke. Biktiman eragiten duen mina errepikakorra izaten da eta sufrimendua handiagoa da iraina milaka erabiltzaileren aurrean gerta daitekeelako eta erasotzailea anonimatuari ezkututzen delako.

Existitzen diren beste arazo batzuen artean, "grooming" deituraz ezagutzen dena dago. Pertsona heldu batek, abusua helburu duela, adinez txikiko batekin garatzen duen harremanari dagokio. Pertsona hauek, nerabearen arreta eta konfiantza irabazten saiatzen dira IKT-en bitartez, datu faltsuak sortuz eta beti ere adingabeen- abusua helburu izanik. Honez gain, "sexting" deituriko beste arrisku bati ere aurre egin behar zaio. Gazte edo nerabeek sexu edukidun argazkiak atera eta lagunei bidaltzea da "sexting" deituriko praktika, baina askotan ez dira honen arriskuaz jabetzen. Ez dira kontziente nora edo noren esku irits daitezkeen argazki hauek.

Guzti hau dela eta, garrantzitsua da bai eskola zein institutuetan arazo guzti hauek ekiditeko prebentzioa lantzea. Gainera, komenigarria da guraso eta irakasleek arrisku hauei buruz nerabeekin hitz egitea ezagutu eta ekidin ditzaten. Mota honetako sintomaren bat sumatuko balitz, komenigarria da lehenbailehen psikologo bati kontsulta egitea eta laguntza eskatzea, terapia bitartez arazoari soluzio bat bilatzeko.

Dena dela, aitortu behar dugu, teknologia berriak oso lagungarriak zaizkigula neurri egokian erabiltzen ditugunean. Gure kasuan, adibidez, pazienteak atzerrira edo beste hiri batetara joan behar direnean terapia sesioak online egiteko aukera ematen diegu, Skype moduko programak erabiliz, inongo gastu gehigarririk izan gabe (telefonoarekin gertatu daitezkeen bezala). Gainera web orri, sare sozial, blog, eta abarren erabilerari esker, psikologia arloko ikerketa eta albisteak errazago ezagutu

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

ditzakegu, eta aldi berean, gure artikulu eta berriak beste profesional eta pazienteei helarazteko aukera ematen digute.

BIBLIOGRAFIA:

- Ximena Puerta-Cortés, D. y Carbonell Sánchez, X., "Las nuevas tecnologías, ¿Contribuyen al desarrollo humano? Línea temática III: Investigación y compromiso social". VI Congreso Universidad y Cooperación al Desarrollo, Valencia 2013. En http://www.sextocongresocud.es/wp-content/uploads/2013/03/vicongresocud2013_submission_238.pdf
- Redacción ENESWPAPAER, "Te contamos 8 nuevas enfermedades que causan las redes sociales" en ENEWSPAPER el 17/10/2013. En <http://www.enepaper.mx/archivos/99455>
- Pasamontes, Mertxe. "¿Estamos enganchados a las redes sociales?", en Lainformación.com el 12 de junio del 2013. En <http://blogs.lainformacion.com/coaching-psicologia-accion/2013/06/12/estamos-enganchados-a-las-redes-sociales/>
- www.es.wikipedia.org/

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39