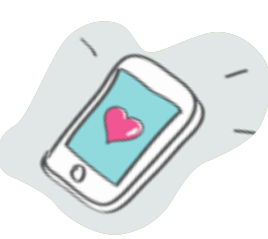
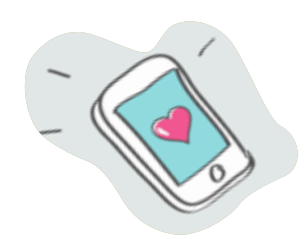


# GUÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DIGITAL ENTRE LA JUVENTUD VASCA





La asociación Moviéndote somos una asociación formada por personas inquietas e interesadas en fomentar la participación ciudadana en todas las esferas del plano social y cultural.

Nacemos en 2013 en Getxo, confluyendo la vocación de distintas personas y asociaciones provenientes de la sociedad civil que trabajamos por contribuir a la mejora de la situación sociolaboral de colectivos con especiales dificultades de inserción, diseñando y promoviendo programas innovadores y participativos que contribuyan a generar impacto positivo, crecimiento sostenible e inclusivo, así como espacios colaborativos donde el centro de las actuaciones que desarrollamos se sitúen siempre y en último término en la persona y en nuestro entorno local.

Desde nuestra asociación no podemos pasar la oportunidad, de seguir trabajando y participando en todas las iniciativas que supongan un paso adelante en la promoción y defensa de los derechos humanos y la puesta en marcha de iniciativas relacionadas con su consolidación en nuestra vida cotidiana.

Queremos agradecer a todas las personas que han hecho posible la elaboración de esta Guía, acompañándonos en un bonito proceso. Hablamos del equipo de la asociación y de los informantes clave, sin los cuales no habría sido posible su desarrollo.

Por nuestra parte, no nos queda más que invitaros a que utilizéis este material con una visión crítica y constructiva que nos permita seguir trabajando por y para anticiparnos al desarrollo de estrategias que consoliden los derechos humanos como herramienta de Paz y Convivencia.

Recuerda que puedes descargarte gratuitamente este material en

[www.asociacionmoviendote.org](http://www.asociacionmoviendote.org)



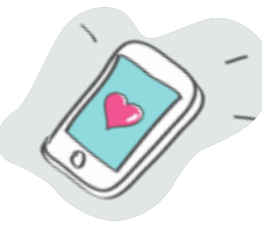
# Índice

01	Qué es el Bienestar Digital	// 07 - 13
02	Dimensiones del Bienestar Digital	// 15 - 19
03	Pautas para establecer una relación saludable con las NNTT	// 21 - 27
04	Salud física y salud digital ¿Dos caras de la misma moneda?	// 29 - 35
05	Trabajando con la familia, las amistades y en el aula	// 37 - 41
06	Identidad juvenil y salud digital	// 43 - 47
07	Consejos prácticos	// 49 - 53



# 101

## Qué es el Bienestar Digital



## Qué es el Bienestar Digital

En la era digital, el concepto de Bienestar Digital se ha convertido en fundamental a la hora de abordar el logro de un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar emocional.

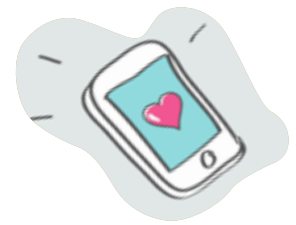
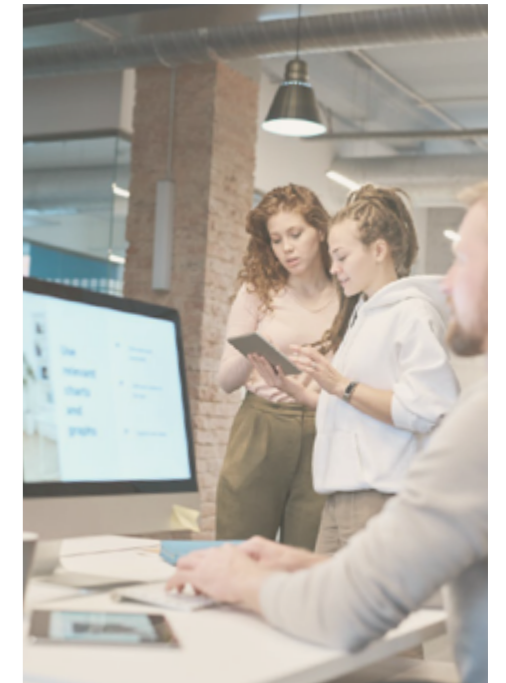
Este término va más allá de simplemente limitar el tiempo de pantalla e implica cultivar una relación positiva y consciente con la tecnología para poder garantizar una vida equilibrada y satisfactoria.

La salud mental es un derecho que hay que cuidar; es un estado positivo de bienestar y una inversión esencial en las políticas juveniles.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), aprobados en 2015 por las Naciones Unidas como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, definen 17 grandes logros a alcanzar en ese horizonte temporal como elementos definitorios de un progreso global justo, sostenible e incluyente, centrado en poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar las vidas y las perspectivas de las personas en todo el mundo.

“.....

*“la salud mental es con demasiada frecuencia una idea secundaria para los responsables de la toma de decisiones, los líderes y las familias, que muchas veces ni siquiera la tienen en cuenta.”*







El Objetivo número 3, “Salud y bienestar”, se formula como “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” y, a la luz de las metas específicas que lo componen, existe un consenso cada vez mayor en torno a que el uso estratégico e innovador de tecnologías digitales y de vanguardia de la información y las comunicaciones serán factores determinantes en su consecución.

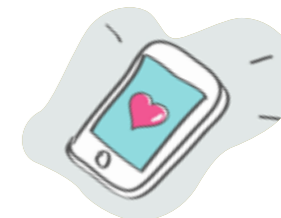
Los expertos enfatizan la necesidad de cultivar un entorno que fomente el desarrollo emocional y psicológico saludable desde la infancia.

Padres, educadores e instituciones desempeñan un papel crucial al alimentar la comunicación abierta, promover el juego y la actividad física, y establecer rutinas saludables que proporcionen un cimiento sólido para el bienestar emocional de las personas jóvenes.

En este contexto, debemos trabajar para ayudar a romper el silencio en torno a la salud mental, desafiar los estigmas, fomentar la alfabetización en materia de salud mental y garantizar que el mundo escuche las opiniones de las personas jóvenes.

“.....

*“En lugar de aceptar la salud mental como un tema marginal, se ha optado por enfrentar directamente la realidad de que los jóvenes están lidiando con desafíos significativos y, en muchos casos, silenciosos.”*

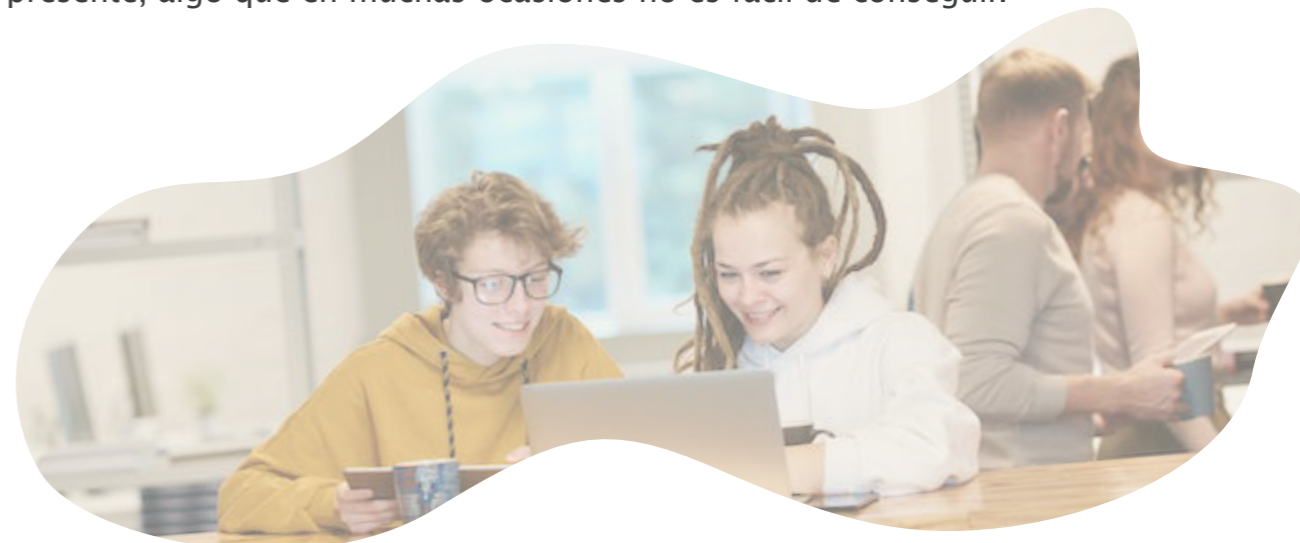


Debemos comprometernos a actuar en esferas básicas para este desarrollo, como por ejemplo prestar apoyo y recursos a las familias, así como garantizar que los centros educativos sean lugares donde se aborde desde el punto de vista educativo, los riesgos que entraña un mal uso de la tecnología y la importancia de la puesta en marcha de programas educativos que giren en torno a la promoción del Bienestar Digital.

El uso que, hoy en día, se está haciendo de diversos dispositivos y contenidos digitales ha supuesto que profesionales de diferentes ámbitos (sanitario, educativo, tecnológico...) entiendan el bienestar digital como una necesidad.

**¿Qué es el Bienestar Digital?** Pues no es ni más ni menos que un estado en el que el uso de la tecnología aporta valor focalizándose en lo importante sin penalizar nuestros hábitos y relaciones cotidianas.

Esto requiere de periodos de desconexión y entornos en los que la tecnología no esté presente, algo que en muchas ocasiones no es fácil de conseguir.



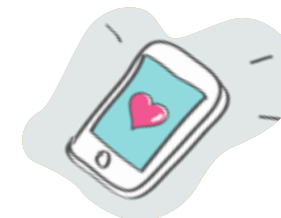


## El concepto en si mismo abarca la garantía y cuidado del bienestar físico y mental asociado al uso de las tecnologías digitales.

El bienestar digital engloba la capacidad de utilizar la tecnología de manera responsable, respetando los límites individuales y promoviendo un equilibrio saludable entre el mundo digital y el offline.



*“No podemos perder de vista que no se trata solo de evitar el uso excesivo de dispositivos, sino de fomentar prácticas digitales que contribuyan positivamente al bienestar general.”*





# I 02

## Dimensiones del Bienestar Digital



## Dimensiones del Bienestar Digital

La irrupción de la digitalización, en todos los ámbitos de nuestra vida ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, aprendemos y vivimos.

El impacto ha sido y es tremendo para todos los grupos de edad, pero es especialmente reseñable entre las personas jóvenes, más sensibles a estos cambios en un proceso en el que se está forjando su identidad.

Como hemos visto en el capítulo anterior, El **Bienestar digital** consiste en desarrollar y mantener una relación saludable con la tecnología, aprovechándola sin distraernos, interrumpirnos o interponerse en nuestras actividades.

La ciudadanía digital, nuestra identidad, la desarrollamos en la medida que usamos mail, redes, o dispositivos conectados.

El **Bienestar digital** abarca diferentes dimensiones: que forman parte de su misma definición.

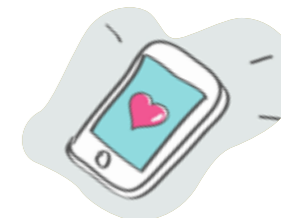
“El tiempo que dedicamos a ver imágenes, realizar búsquedas, o expresamos opiniones, nos define de la misma forma que el nombre que usamos en cada cuenta de mail, o redes.”





- › **La Conciencia Digital:** Implica comprender el impacto que tiene el uso de la tecnología tanto en el ámbito de la salud física como la mental. Conocer tanto sus riesgos como sus beneficios permite tomar decisiones informadas sobre cómo interactuar de manera “saludable” con el mundo digital.
- › **El Equilibrio:** Encontrar un equilibrio entre la vida on line y off line es esencial para gestionar el Bienestar Digital. El Bienestar Digital promueve una distribución saludable del tiempo, garantizando que las actividades en línea no determinen nuestra vida diaria.
- › **Control y Autonomía:** Tener el control sobre el tiempo y el tipo de interacciones en línea es crucial. El Bienestar Digital significa poder decidir cuándo y cómo se utiliza la tecnología, evitando sentirse obligados o dependientes.
- › **Relaciones Positivas:** Fomentar relaciones positivas en línea contribuye al logro del Bienestar Digital. La calidad de las interacciones en línea y el mantenimiento de relaciones personales son aspectos clave para propiciar un ambiente en el que nuestra salud física y mental se vea reforzada.

Entre las personas jóvenes, estos aspectos toman especial importancia ya que estamos ante una etapa de la vida crucial para el desarrollo socioemocional. Manejar correctamente la tecnología va a facilitar a las personas jóvenes construir relaciones saludables y desarrollar habilidades sociales que les faciliten una interacción positiva.



La tecnología es una herramienta de gran valor para el aprendizaje, pero su uso puede afectar negativamente a los objetivos que pretendemos lograr. El bienestar digital asegura que la tecnología se utilice de manera productiva y consciente.

Y es que, la conexión a las redes sociales y la presión de mantenerse en línea pueden afectar a la salud mental, sobre todo de las personas más jóvenes. A través del Bienestar Digital perseguimos la promoción de prácticas saludables, como desconectar cuando sea necesario y cultivar una imagen positiva.

La adopción de comportamientos éticos y respetuosos en línea entra dentro de la puesta en práctica de los principios que rigen el Bienestar Digital. Se trata de promover una participación positiva mientras interactuamos en nuestras comunidades en línea.



*“El bienestar digital incluye la capacidad de lidiar con situaciones en línea negativas, como el ciberacoso. Promover la conciencia y las habilidades para enfrentar estos desafíos es esencial para proteger la salud mental”.*

## ¿Qué aspectos pueden trabajarse para alcanzar estos objetivos?

- ◊ Facilitar el desarrollo de las habilidades para aprender nuevas tecnologías, así como la disposición para adaptarse a cambios en el entorno digital.
- ◊ Garantizar la igualdad de acceso a la tecnología y recursos digitales.
- ◊ Trabajar la Ciberseguridad como un garante de poder entablar relaciones sanas y exentas de peligro.





# I 03

**Pautas para establecer una relación saludable con las NNTT**



## Pautas para establecer una relación saludable con las NNTT

¿Sabías que el 2,9% de los jóvenes usa las redes de manera negativa?

En la era digital, la tecnología se ha convertido en un factor omnipresente en nuestras vidas, influyendo en la forma en que trabajamos, nos comunicamos y nos entretenemos.

Sin embargo, a medida que nuestra dependencia de la tecnología aumenta, es esencial reflexionar sobre la importancia de mantener relaciones saludables con el ámbito digital.

¿Por qué cultivar una relación equilibrada con la tecnología es vital para nuestro Bienestar Digital?

La tecnología se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana, especialmente para las personas jóvenes.

Sin embargo, es esencial establecer pautas saludables para garantizar que la relación con la tecnología sea equilibrada y beneficiosa.

**1 DE CADA 3 ADOLESCENTES HACE UN USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES.**







El uso excesivo de la tecnología ha sido vinculado con problemas de salud mental, desde el estrés hasta la ansiedad y la depresión. Establecer límites en el tiempo de pantalla y practicar una utilización consciente de la tecnología contribuye significativamente a preservar nuestra salud mental y emocional.



*“Establecer una relación saludable con la tecnología implica equilibrar su uso con otras actividades, educar sobre el comportamiento en línea responsable y fomentar la conciencia digital”*

### 1. Establecer Límites de Tiempo:

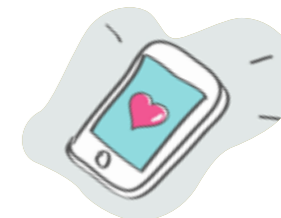
El tiempo dedicado a dispositivos electrónicos debe tener límites claros. Limitar el tiempo para el uso diario y fomentar períodos sin pantallas puede ayudar a evitar la sobreexposición facilitando un equilibrio con otras actividades básicas para el desarrollo, como el estudio, el ejercicio o la interacción social cara a cara.

### 2. Promover la Conciencia Digital:

Los y las jóvenes deben comprender el impacto que tiene su comportamiento en línea. Para ello, fomentar la conciencia digital implica educar sobre la importancia de la privacidad, la seguridad en línea y la responsabilidad al compartir contenido. Esto ayuda a prevenir situaciones problemáticas y a construir una presencia en línea positiva.

### 3. Fomentar la Creatividad y el Aprendizaje:

La tecnología es una herramienta muy valiosa para promover la creatividad y el aprendizaje. Incentivar el uso de la tecnología para esa exploración que es básica cuando estamos forjando nuestra personalidad, puede transformar la experiencia digital convirtiéndola en una oportunidad de crecimiento personal.



### 4. Priorizar las Interacciones Cara a Cara:

Es cierto que lo digital ha tomado una importancia básica en nuestras vidas y en nuestras interacciones, pero ello no es ápice para tener en cuenta que es esencial mantener relaciones cara a cara. Por ello establecer tiempos sin dispositivos y fomenta la comunicación, es la mejor fórmula para fortalecer las relaciones interpersonales.

### 5. Modelar un Comportamiento Saludable:

Los modelos y referencias resultan básicos en este proceso de impulso al Bienestar Digital. Por ello deben servir como ejemplos de comportamiento saludable con la tecnología. Mostrar cómo equilibrar el tiempo en pantalla con otras actividades, establecer límites y ser consciente del impacto de la tecnología en la vida diaria constituye la mejor fórmula para enviar mensajes positivos en este plano.

### 6. Fomentar el Descanso Digital:

Es vital reconocer la importancia del descanso digital. Establecer una rutina que incluya períodos sin pantalla antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño y contribuir a un bienestar general.

### 7. Promover la Empatía en Línea:

La tecnología se ha convertido en una parte esencial en nuestros procesos de comunicación. Por ello, inculcar la empatía en línea significa enseñar a los jóvenes a ser respetuosos y comprensivos en sus interacciones digitales, reduciendo la posibilidad de conflictos y fomentando entornos en línea positivos.





Pero estas recomendaciones no pueden escapar de la actuación de los principales agentes que cumplen un papel clave en este proceso entre los que no podemos obviar agentes políticos, familia, instituciones que trabajan con jóvenes, centros educativos y sociedad en general.

## ¿Cómo pueden actuar estos agentes clave?

### Se trata de...

- ◊ Proporcionar a las familias herramientas y apoyo para poder ejercer su labor educativa y de acompañamiento.
- ◊ Promover la importancia del sistema educativo como ámbito clave para adquirir las pautas y herramientas necesarias para manejarse de manera saludable en el uso de la tecnología
- ◊ Dar a los y las jóvenes la información necesaria tanto para poder comprender los riesgos y saber cómo denunciar situaciones de abuso.
- ◊ Contar con políticas por parte de las instituciones para la protección de los y las jóvenes y de su imagen en la red.
- ◊ Garantizar la protección de los adolescentes, por ejemplo, con recomendaciones claras de uso y privacidad.

**LA COMPETENCIA DIGITAL, NO LA ADQUIEREN  
LOS Y LAS ADOLESCENTES POR EL MERO HECHO  
DE SER NATIVOS DIGITALES**



Vivir inmersos en el mundo digital puede desconectarnos del presente. Cultivar una relación equilibrada implica apreciar el momento presente, promoviendo una vida más rica y significativa fuera de las pantallas.

La importancia de tener una relación sana con la tecnología va un paso más allá de la mera conveniencia.

Impacta directamente en nuestra salud mental, en la calidad de nuestras relaciones, en nuestro rendimiento académico y laboral, así como en nuestra contribución al bienestar social.



“

*“Del mismo modo que los padres se interesan por conocer a los amigos de sus hijos, independientemente de que los conozcan en clase o en un videojuego online, y por saber si son una buena influencia o no, deberían interesarse por saber qué ven y escuchan, porque lo que los menores estén percibiendo en el mundo digital”*

“

*“La educación, nos guste o no, también incluye acompañar y ser modelo en el uso de la tecnología.”*

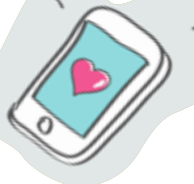
“

*“Todo es más sencillo de lo que parece, la clave radica en la conciencia y la moderación, aprovechando los beneficios de la tecnología sin sacrificar nuestra salud y felicidad en el proceso.”*



# I 04

**Salud física y salud digital  
¿Dos caras de la misma  
moneda?**



## Salud física y salud digital ¿Dos caras de la misma moneda?

En la era digital, nuestra vida cotidiana está entrelazada con la tecnología de maneras que nunca antes habíamos vivido.

Mientras que la revolución digital ha aportado innumerables beneficios, también ha traído consigo desafíos para nuestra salud física. Por ello explorar relación entre la salud física y la salud digital, como dos dimensiones esenciales y, a la vez, interdependientes es básico para entender el fenómeno.

La tecnología nos ha proporcionado una comodidad sin precedentes: desde el acceso instantáneo a la información hasta la posibilidad de trabajar y socializar en línea. Sin embargo, hemos pagado un precio a cambio, que en este caso se enraza en los desafíos para nuestra salud física.

Hoy es habitual que todos y todas, pero especialmente las personas jóvenes pasen muchas horas sentadas de forma continua delante de un ordenador, a lo que se añade la práctica insuficiente de actividad física tanto en los desplazamientos o en los tiempos de ocio. Esta situación tiene profundas y graves consecuencias en la salud de la población.

“El aumento del sedentarismo y de la inactividad física son dos de los principales problemas de salud de las personas provocados por la irrupción de las nuevas tecnologías.”

“La sensibilización en torno a la diversidad y los derechos humanos desde una edad temprana puede cambiar actitudes y comportamientos, creando sociedades más inclusivas.”





El sedentarismo y la inactividad física suelen asociarse además además con hábitos alimentarios poco saludables, lo que tiene consecuencias en el aumento del sedentarismo y obesidad.

Algunos de los principales desafíos para la Salud Física serían:

- ◊ **Sedentarismo:** El tiempo dedicado a dispositivos electrónicos a menudo se asocia con un estilo de vida sedentario, lo que puede contribuir a problemas de salud como la obesidad y la falta de condición física.
- ◊ **Fatiga Visual:** La exposición prolongada a pantallas digitales puede causar fatiga visual, sequedad ocular y dolores de cabeza, afectando directamente la salud ocular.
- ◊ **Postura y Dolores Musculares:** El uso prolongado de dispositivos móviles y computadoras puede llevar a problemas posturales, especialmente en el cuello y la espalda.



Ahondando un poco más en este tema, la Fundación Mapfre alerta de los siguientes riesgos:

## Riesgos psicológicos

- ◊ Problemas de autoestima.
- ◊ Falsa sensación de control y pérdida de tiempo de uso.
- ◊ Falta de concentración en otras tareas.
- ◊ Ansiedad, estrés y otros tipos de emociones negativas.
- ◊ Disforia, frustración, irascibilidad o angustia si no está conectado, lo que conlleva un síndrome de abstinencia.
- ◊ Pensamiento continuo en las TIC.
- ◊ Llamada imaginaria: escuchar el móvil o sentir la vibración sin que esto ocurra.
- ◊ Indiferencia ante la violencia.
- ◊ Agotamiento tecnocerebral.
- ◊ Inhibición de la voluntad.
- ◊ Mayor probabilidad de desarrollo de adicciones como la ludopatía.

## Riesgos sociales

- ◊ Falta de estudio y bajada de rendimiento académico.
- ◊ Poco contacto familiar y cambios en las relaciones sociales.
- ◊ Conductas de introversión y aislamiento.
- ◊ Desarrollo de conductas agresivas o peligrosas.



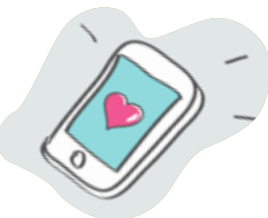


## Riesgos físicos

- ◇ Tensión muscular y lesiones físicas especialmente en espalda y manos.
- ◇ Dolores de cabeza o dolores de estómago.
- ◇ Fatiga ocular por exceso de “luz azul” (ojos rojos, escozor de ojos, lagrimeo...).
- ◇ Falta de sueño y mal descanso, así como insomnio.
- ◇ Sedentarismo.
- ◇ Sobrepeso.
- ◇ Trastornos alimenticios (, anorexia...).

Para lo que pueden resultar muy útiles las aplicaciones de Salud y Bienestar:

- **Monitoreo de la Actividad Física:** Aplicaciones y dispositivos de seguimiento permiten monitorear la actividad física, fomentando un estilo de vida más activo y saludable.
- **Recordatorios de tiempos de Descanso:** Herramientas digitales pueden recordarnos tomar pausas y estirarnos, contrarrestando los efectos negativos de períodos prolongados frente a la pantalla.
- **Recursos de Ejercicio en Línea:** Plataformas digitales que ofrecen acceso a rutinas de ejercicio, que facilitan la incorporación de la actividad física a nuestra rutina diaria.



La clave para una vida saludable en la era digital radica en el equilibrio. Aquí hay algunas estrategias para lograrlo:

- **Pausas Activas:**  
Integra pausas activas durante el tiempo en pantalla para estirarte y moverte.
- **Ergonomía Digital:**  
Ajusta la configuración de tus dispositivos para promover una postura saludable.
- **Tiempo de desconexión:**  
Establece momentos del día libres de dispositivos para permitir descansar tu mente y cuerpo.
- **Uso Consciente de los Dispositivos:**  
Sé consciente de cuánto tiempo pasas frente a pantallas y haz esfuerzos para limitarlo.

La salud física y la salud digital son dos aspectos inseparables de nuestra vida moderna. Reconocer la interconexión entre ambas y adoptar hábitos equilibrados nos permite disfrutar de los beneficios de la tecnología sin comprometer nuestro bienestar físico.

En última instancia, al encontrar el equilibrio adecuado, podemos aprovechar al máximo la era digital mientras mantenemos una salud integral.







# I 05

**Trabajando  
con la familia,  
amistades y en el aula**

## Trabajando con la familia, amistades y en el aula

La idea principal reflejada en todos los capítulos de esta Guía es que la educación en materia de Bienestar Digital y el desarrollo de relaciones saludables con la tecnología son aspectos fundamentales en la formación de las personas jóvenes que crecen en una sociedad cada vez más digitalizada.

Por ello es fundamental, explorar estrategias efectivas que nos permitan trabajar con la familia, las amistades y en el aula, la promoción de un equilibrio saludable entre el mundo digital y la vida cotidiana.

### Con la Familia

Fomentar un diálogo abierto sobre el tiempo que se pasa interactuando con las pantallas y establecer límites claros en cuanto al uso de dispositivos electrónicos es un aspecto clave. Y es que mantener una comunicación abierta resulta esencial para comprender las necesidades y preocupaciones de las personas jóvenes.

**Crear Espacios libres de Tecnología:** designando para ello áreas en el hogar donde se normalice la desconexión digital, como durante las comidas o en las habitaciones antes de dormir. Sin duda, estos pequeños detalles van a permitir fortalecer las relaciones familiares promoviendo el tiempo de calidad.

**Impulsar Comportamientos Positivos,** que sirvan como modelos a seguir, mostrando un uso responsable de la tecnología y demostrando cómo equilibrar el tiempo en pantalla con otras actividades.



## Las amistades

La importancia del círculo de amistades durante la juventud es indiscutible, Estamos ante uno de los grupos primarios sobre los que se forja una personalidad que va a marcarnos prácticamente de por vida.

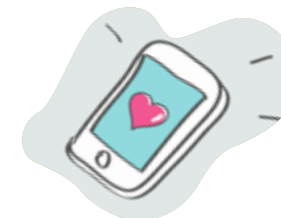
**Promover conversaciones abiertas sobre el impacto de la tecnología** en las relaciones y/o facilitar debates e interacciones en grupo ayuda a los jóvenes a comprender mejor las experiencias de sus pares y a desarrollar algo tan importante para el Bienestar Digital como es la empatía en línea.

**Organizar actividades sin tecnología**, va a ser una manera óptima para fortalecer las relaciones personales y mostrar con actos que la diversión no tiene por qué estar vinculada al uso de dispositivos electrónicos.

## En el Aula

**Incorporar módulos educativos** sobre responsabilidad digital, privacidad en línea y gestión del tiempo en la programación escolar es fundamental. En definitiva, de lo que se trata es de proporcionar a los y las jóvenes herramientas para que puedan enfrentar con plenas garantías los desafíos digitales a los que se enfrentan.

Complementariamente, no se puede obviar la importancia de **poner en marcha proyectos** que fomenten la colaboración en línea. Esto no solo contribuye a desarrollar habilidades digitales, sino que también enseña la importancia de trabajar de manera constructiva en el espacio digital.

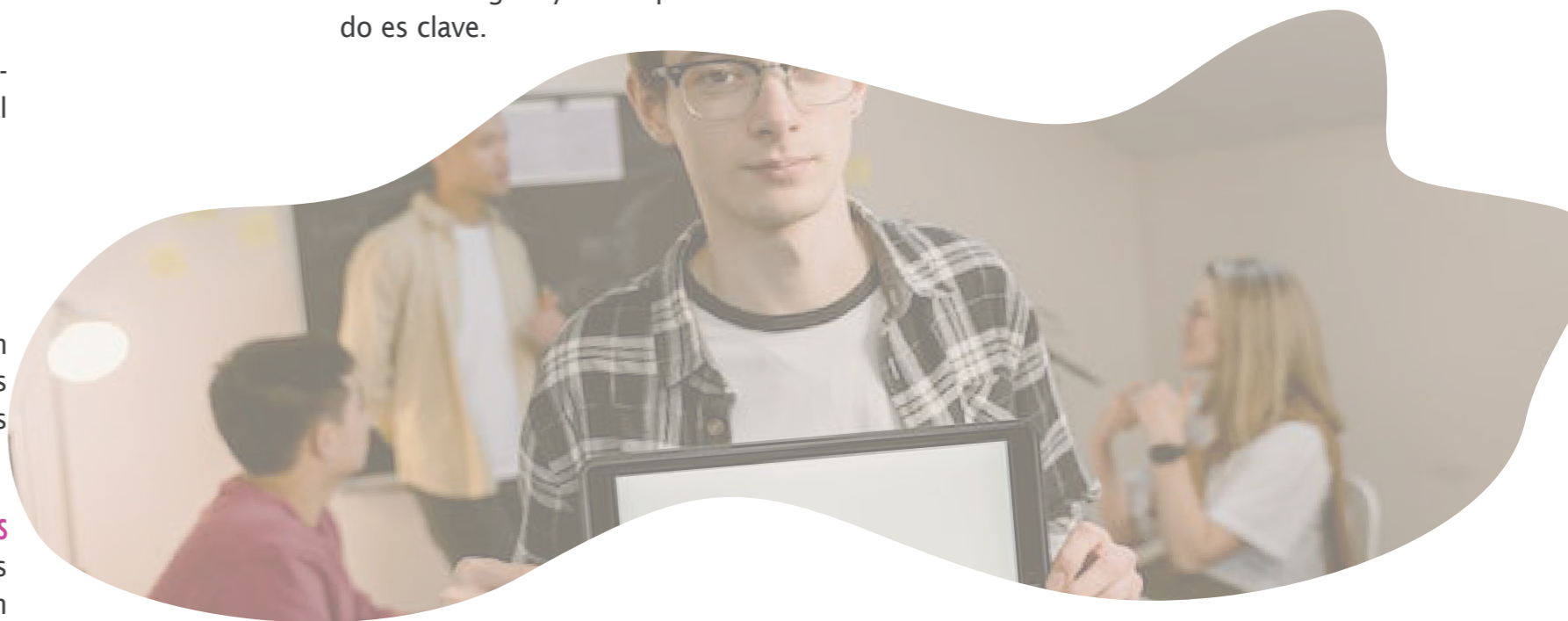


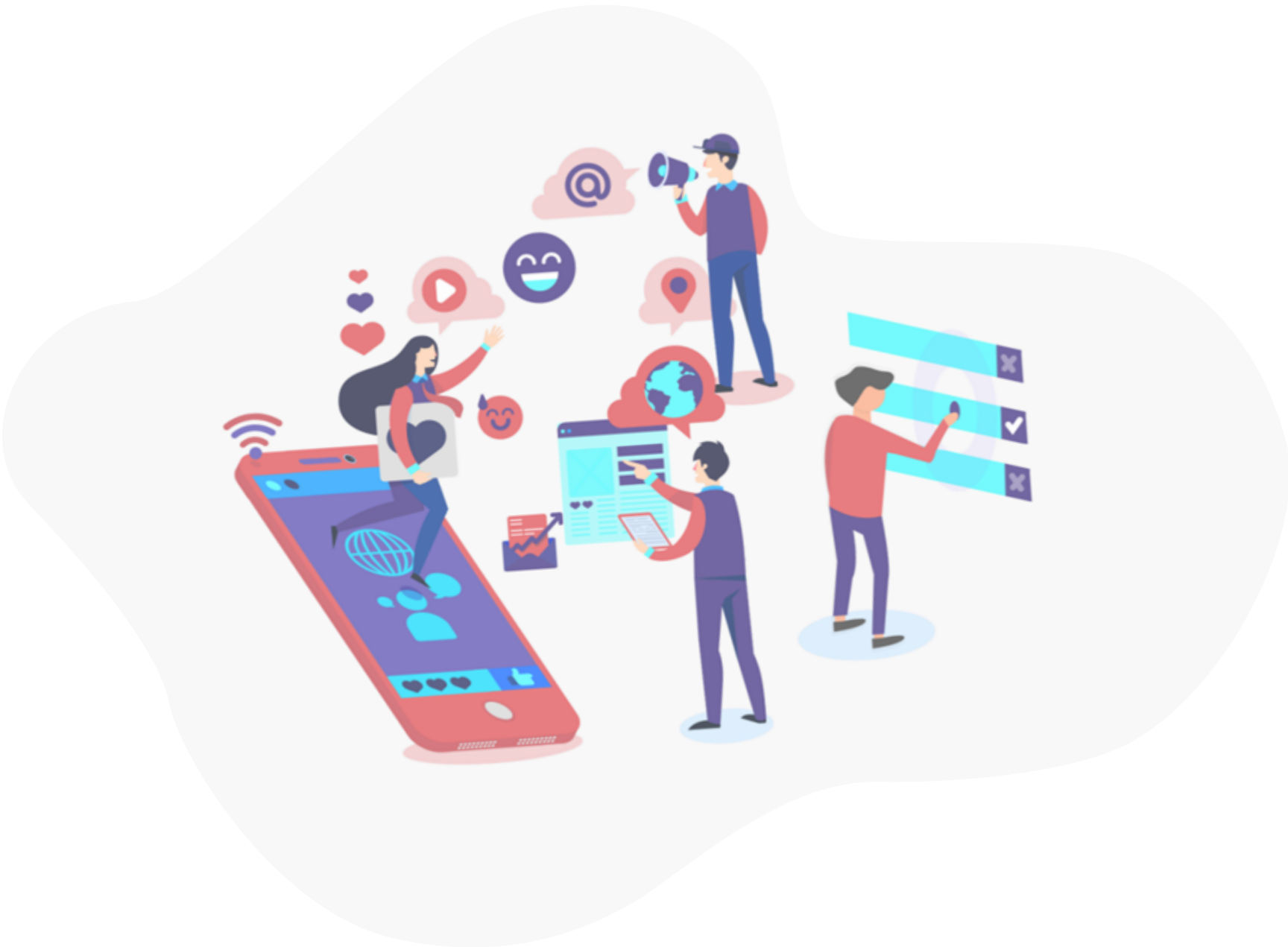
Trabajar en colaboración con familia, amigos y entorno educativo es esencial para fomentar un uso consciente y saludable de la tecnología entre los y las jóvenes.

Al integrar estrategias en estos entornos clave, podemos construir una base sólida para que las personas jóvenes prosperen en la era digital, manteniendo relaciones significativas y equilibrando bienestar digital y físico que como hemos ido viendo es clave.



*“Al final de lo que se trata es de proporcionar espacios donde los jóvenes puedan discutir preocupaciones y recibir orientación sobre el uso saludable de la tecnología”.*





# I 06

## Identidad juvenil y salud digital



## Identidad juvenil y salud digital

Forjar nuestra identidad en el mundo digital cuando somos jóvenes es emocionante pero también representa desafíos únicos.

El objetivo fundamental de esta Guía pasa precisamente por guiar a los jóvenes hacia una relación saludable con la tecnología, fomentando identidades digitales positivas y sostenibles.

Comprender y abordar los aspectos clave de la identidad juvenil en línea, va a permitir contribuir a su bienestar digital y emocional a medida que navegamos por los retos que presenta este complejo entorno digital.

En la encrucijada entre la identidad juvenil y la presencia del mundo digital, los trabajadores juveniles desempeñan un papel crucial, como guías hacia una relación saludable con la tecnología.





## ¿Qué herramientas y enfoques prácticos pueden ayudar a los trabajadores juveniles en su labor de apoyo?

Veamos algunos ...

- ◊ **Fomentar ambientes saludables** donde los y las jóvenes puedan explorar y expresar su identidad en línea. Esto incluye el uso de redes sociales, blogs y otras plataformas que les permitan compartir sus pasiones, experiencias y perspectivas.
- ◊ **Ayudar a los y las jóvenes a comprender** que las identidades en línea no siempre reflejan la realidad. La comparación constante puede afectar la autoestima; por ello promover la aceptación y la autenticidad es esencial.
- ◊ **Promover la Alfabetización Digital y Emocional**, proporcionando información detallada sobre los riesgos de compartir información personal en línea y la importancia de configurar adecuadamente las configuraciones de privacidad.
- ◊ **Gestionar adecuadamente el Tiempo Digital**, promoviendo un equilibrio que ayude a los jóvenes a desarrollar habilidades para gestionar su tiempo en línea y fuera de línea, estableciendo límites saludables y fomentando actividades fuera de la pantalla que contribuyan al bienestar general.
- ◊ **Fomentar la Creación Positiva**, incentivando la participación en proyectos digitales que promuevan la creatividad y la construcción de una identidad positiva.
- ◊ **Identificar y promover comunidades en línea que fomenten valores positivos y brinden un espacio seguro para la expresión.** Esto puede ayudar a contrarrestar experiencias negativas y proporcionar un sentido de pertenencia.



- ◊ **Creación de Espacios Seguros** a través de los que se establezca un diálogo abierto sobre las experiencias en línea de los jóvenes. Crear espacios seguros donde puedan compartir sus desafíos y triunfos digitales fomenta la confianza y la conexión emocional.





# I 07

## Consejos prácticos

## Consejos prácticos

Y culminamos este trabajo con algunos consejos prácticos que pueden ser útiles para lograr promover el Bienestar Digital entre las personas jóvenes:

- Promover la Conciencia Digital:
- Establecer Límites de Tiempo:
- Modelar Comportamientos Positivos:
- Crear Espacios Seguros:
- Fomentar la Empatía en Línea:
- Integrar la Educación Digital:
- Enseñar Habilidades de Gestión del Tiempo:
- Fomentar la Creatividad Digital:
- Establecer Normas Familiares:
- Monitoreo Activo en base a una Supervisión Responsable
- Celebrar Éxitos Desconectados:
- Establecer Rutinas de Descanso Digital:
- Participar en Campañas de Concientización:
- Ajustar Estrategias según la Edad, reconociendo que las estrategias para fomentar el bienestar digital pueden variar según la edad y el nivel de madurez de los jóvenes.



Implementar estos consejos prácticos no solo ayuda a los y las jóvenes a desarrollar una relación saludable con la tecnología, sino que también les brinda las herramientas necesarias para navegar por el mundo digital de manera consciente y equilibrada.

En esta era de likes, shares y emojis, es crucial hablar sobre algo más que filtros y stickers. Es hora de desentrañar el código de comportamientos digitales saludables y descubrir cómo equilibrar nuestra vida en línea y fuera de ella.

**ESPERAMOS QUE TODA ESTA INFORMACIÓN TE SEA ÚTIL PARA EXPLORAR MÁS ALLÁ DE LA PANTALLA.**

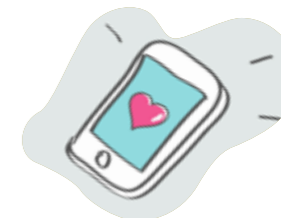




# EUSKADIKO GAZTEEN ARTEAN OSASUNA ETA ONGIZATE DIGITALA SUSTATZEKO GIDA







Moviéndote elkarteak gizarte eta kultur eremu guztietan herritarren parte-hartzea sustatzeko interesa duten pertsona egonezinez osatutako elkarteak dira.

Getxon jaio ginen, duela ia hamarkada bat, gure udalerriko gizarte zibiletik datozen pertsona eta elkarten bokazioaren elkargune gisa. Gizarteratzeko zailtasun bereziak dituzten kolektiboen egoera soziolaborala hobetzen laguntzeko lan egiten dugu pertsona horiek, eta, horretarako, inpaktu positiboa, hazkunde iraunkorra eta inklusiboa sortzen lagunduko duten programa berritzaileak eta parte-hartzaileak diseinatu eta sustatzen ditugu, bai eta gure inguruan garatzen ditugun jardueren erdigunea beti eta azken tokian kokatzen den lankidetzaren espazioak ere.

Enplegua sortzea, bereziki egoera ahulean dauden taldeentzat, etorkinentzat, emakumeentzat, gazteentzat eta kualifikazio txikiko pertsonentzat, erronka handienetako bat da datozen urteetarako. Hain zuzen ere, aukerak sortzen laguntzeko estrategiaren barruan, berriazko ereduaren alde egiten dugu, talde bereziki ahulak gizarteratzeko espazioak sustatzeko ezagutza partekatua eraikitzeko dinamika berriak barne hartzen dituzten ereduaren alde.

Horretarako, Moviéndoten, programa eta jarduerak berritzaileak diseinatzen ditugu. Programa eta jarduerak horiek gure jarduerak, hau da, tokiko komunitatea, garatzen dugun hurbileko testuinguruaren ezagutzatik abiatuta egiten ditugu, helburu eta jarduerak finkatzeko, horiek batera lantzea, eztabaidatzea eta adostea dakarren konpromiso kolektibotik. Gure esperientzia gizarteratzeko eta laneratzeko zailtasun bereziak dituzten kolektiboei, hala nola gazteei, zuzendutako programen esparruan garatu ditugun hainbat jarduerak garatzera bideratuta dago.

Oraindik bide luzea dugu egiteko, eta horregatik, gizarte zibileko elkarteak gara, gure eguneroko lanaren bidez guztion alde eta guztiontzat egindako estrategia eta ekimenen aldeko apustu sendoa egiten lagun dezakegunak, euskal gazteen eskubideak, balioak eta baliabideak finkatzen lagunduko duena.

[www.asociacionmoviendote.org](http://www.asociacionmoviendote.org)



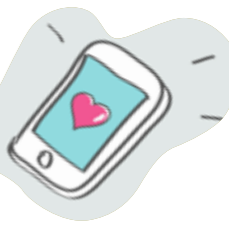
# AURKIBIDEA

01	Zer da eta zer da Osasun Digitala?	// 61 - 67
02	Ongizate digitalaren dimentsioak	// 69 - 73
03	Teknologia berriekin harreman osasungarria izateko jarraibideak	// 75 - 81
04	Osasun fisikoa eta osasun digitala. Txanpon beraren bi alde?	// 83 - 89
05	Familiarekin, lagunekin eta ikasgelan lanean	// 91 - 95
06	Gazteen nortasuna eta osasun digitala	// 97 - 101
07	Aholku praktikoak	// 103 - 107



# I 01

Zer da ongizate digitala?



## Zer da ongizate digitala?

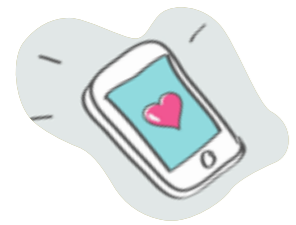
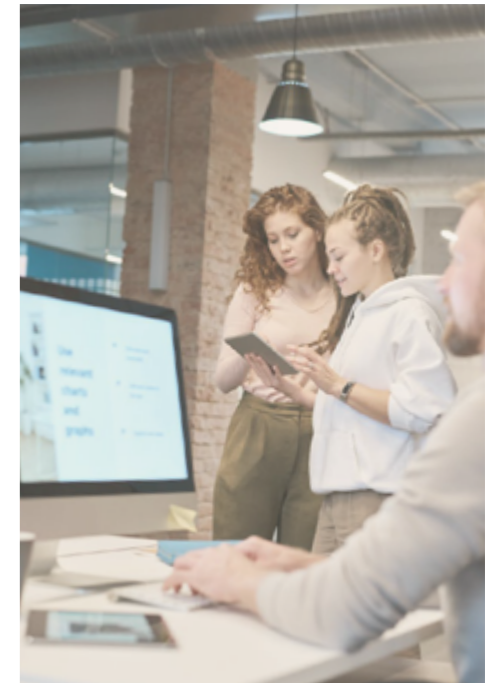
Aro digitalean, ongizate digitala funtsezko kontzeptu bihurtu da, teknologiaren erabileraren eta ongizate emozionalaren arteko oreka osasungarria lantzen duena.

Termino hori pantaila-denbora mugatzeaz gain, teknologiarekin harreman positibo eta kontzientea izatea eskatzen du, bititza orekatua eta egokia bermatzeko.

Osasun mentala zaindu beharreko eskubidea da; ongizate-estatu positiboa da, eta funtsezko inbertsioa haurrengan eta munduan.

Garapen Iraunkorreko Helburuek (GJH), Nazio Batuek 2015. urtean Garapen Jasangarrirako 2030 Agendaren zati gisa onartutakoek, epe horretan lortu beharreko 17 lorpen handi definitzen dituzte, mundu mailako aurrerapen zuzen, iraunkor eta barneratzaile baten elementu definitzaile gisa, pobrezia amaitu, planeta babestu eta mundu osoko pertsonen bititza eta etorkizuna hobetzera bideratuta.

“*osasun mentala sarritan bigarren mailako ideia da erabakiak hartzen dituzten arduradunentzat, liderentzat eta familientzat, askotan ez baitute kontuan hartzen.*”







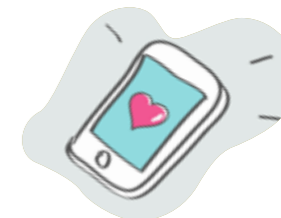
3. helburua, “Osasuna eta ongizatea”, honela adierazten da: “Bizitza osasuntsua bermatzea eta guztiontzako ongizatea sustatzea adin guztietan”. Helburu hori osatzen duten berariazko xedeen argitan, gero eta adostasun handiagoa dago teknologia digitalen erabilera estrategikoa eta berritzailea eta informazioaren eta komunikazioen abangoardiakoa faktore erabakigarriak izango direla helburu hori lortzeko.

Adituek haurtzarotik garapen emozional eta psikologiko osasungarria sustatuko duen ingurunea lantzeko beharra azpimarratzen dute.

Gurasoek, hezitzaileek eta zaintzaileek funtsezko zeregina dute komunikazio irekia elikatzean, jolas eta jarduera fisikoa sustatzean, eta errutina osasungarriak ezartzean, haurren ongizate emozionalerako oinarri sendoa izan dezaten.

Testuinguru horretan, buru-osasunaren inguruko isiltasuna hausten lagundu behar dugu, estigmei aurre egin, buru-osasunaren arloko alfabetizazioa sustatu eta munduak gazteen iritziak entzun ditzan bermatu.

“Buru-osasuna baztertutako gaitzat hartu ordez, gazteak erronka esanguratsu eta, kasu askotan, isilak izaten ari diren errealitateari zuzenean aurre egitea erabaki da.”



Gure garapenerako oinarritzko esparruetan jarduteko konpromisoa hartu behar dugu, hala nola familiei laguntza eta baliabideak ematea, eta ikastetxeak hezkuntza-ren ikuspegitik landuko diren tokiak izatea, teknologia gaizki erabiltzeak dakartzan arriskuak eta ongizate digitala sustatzeko hezkuntza-programak abian jartzeak duen garrantzia bermatzea.

Gaur egun hainbat gailu eta eduki digital erabiltzen ari dira, eta, horren ondorioz, hainbat esparrutako profesionalak (osasuna, hezkuntza, teknologia...) ongizate digitala beharrezko jotzen dute.

Zer da ongizate digitala? Izan ere, teknologiaren erabilerak garrantzian zentratuz baliola ematen duen egoera bat besterik ez da, gure eguneroko ohiturak eta harremanak kaltetu gabe.





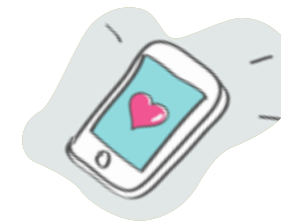
Horretarako, deskonexio-aldiak egin behar dira, baita teknologia ez dagoen inguruneak ere, eta hori askotan ez da erraza izaten.

Kontzeptuak bere baitan hartzen ditu teknologia digitalen erabilerari lotutako ongizate fisiko eta mentalaren bermea eta zainketa.

Ongizate digitalak teknologia arduraz erabiltzeko gaitasuna biltzen du, norberaren mugak errespetatuz eta mundu digitalaren eta offline-ren arteko oreka osasungarria sustatuz.



*“Ezin dugu ahaztu kontua ez dela gailuen gehiegizko erabilera saihestea, baizik eta ongizate orokorrari modu positiboan lagunduko dioten praktika digitalak sustatzea.”*





# I 02

**Ongizate  
digitalaren dimentsioak**

## Ongizate digitalaren dimentsioak

Digitalizazioaren etorrerak, gure bizitzako alor guztietan, goitik behera aldatu du komunikatzeko, ikasteko eta bizitzeko modua.

Eragina izugarria izan da adin-talde guztientzat, baina bereziki aipagarria da gazteen artean, al-daketa horiekiko sentikorragoak baitira beren nor-tasuna garatzen ari den prozesuan.

Aurreko kapituluan ikusi dugun bezala, “Ongizate digitala” teknologiarekin harreman osasungarria garatu eta mantentzean datza, eta harreman hori aprobetxatu egiten da, entretenitu, eten edo gure jardueretan sartu gabe.

Herritartasun digitala, gure identitatea, posta elektronikoa, sareak edo konektatutako gai-luak erabiltzen ditugun neurrian garatzen dugu.

Ongizate Digitalak hainbat dimentsio hartzen ditu bere baitan:

- › **Kontzientzia digitala:** Teknologia erabiltzeak osasun fisiko eta men-talean duen eragina ulertzea eskatzen du. Arriskuak eta onurak eza-gutzeak aukera ematen du mundu digitalarekin “modu osasungarrian” jarduteko moduari buruzko erabaki informatuak hartzeko.

“*Irudiak ikusteko, bilaketak egiteko edo iritziak emateko erabiltzen dugun denborak posta elektronikoko kontu edo sare bakoitzean erabiltzen dugun izena bezala definitzen gaitu.*”



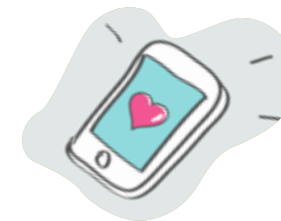


- › **Oreka:** On line eta off line bizitzaren artean oreka aurkitzea funtsezkoa da ongizate digitala kudeatzeko. Ongizate Digitalak denboraren banaketa osasungarria sustatzen du, on line jarduerak gure eguneroko bizitza zehazten ez dutela bermatuz.
- › **Kontrola eta autonomia:** Ezinbestekoa da denbora eta lineako elkarrekintza mota kontrolatzea. Ongizate digitalak teknologia noiz eta nola erabiltzen den erabaki ahal izatea esan nahi du, behartuak edo menpekoak sentitu gabe.
- › **Harreman positiboak:** On line harreman positiboak sustatzeak ongizate digitalari laguntzen dio. On line elkarrekintzen kalitatea eta harreman pertsonalak mantentzea funtsezko alderdiak dira gure osasun fisikoa eta mentala indartuko den giroa bultzatzeko.

Gazteen artean, alderdi horiek garrantzi berezia dute, garapen sozioemozionalerako funtsezkoa den bizitzaren etapa baten aurrean baikaude. Teknologia behar bezala erabiltzeak harreman osasungarriak eraikitzea eta elkarreragin positiboa izaten lagunduko dieten trebetasun sozialak garatzea erraztuko die gazteei.

Teknologia balio handiko tresna da ikaskuntzarako, baina haren erabilerak eragin negatiboa izan dezake lortu nahi ditugun helburuetan. Ongizate digitalak teknologia modu produktiboan eta kontzientean erabiltzea bermatzen du.

Izan ere, sare sozialekiko loturak eta on line mantentzeko presioak osasun mentalari eragin diezaioke, batez ere pertsona gazteenei. Ongizate digitalaren bidez, praktika osasungarriak sustatu nahi ditugu, hala nola, beharrezkoa denean deskonektatzea eta irudi positiboa lantzea.



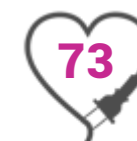
Linean portaera etiko eta errespetuzkoak hartzea Ongizate Digitala zuzentzen duten printzipioak praktikan jartzearen barruan sartzen da. Parte-hartze positiboa sustatu behar da, gure komunitateetan linean jarduten dugun bitartean.

## Zer alderdi landu daitezke helburu horiek lortzeko?

- ◊ Teknologia berriak ikasteko trebetasunen garapena erraztea, baita ingurune digitaleko aldaketetara egokitzeko jarrera ere.
- ◊ Teknologia eta baliabide digitalak eskuratzeko berdintasuna bermatzea.
- ◊ Zibersegurtasuna harreman onak eta arriskurik gabekoak sortzeko berme gisak lantzea



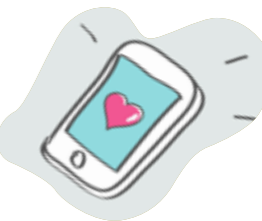
*“Ongizate digitalaren barruan, lineako egoera negatiboari aurre egiteko gaitasuna dago, hala nola ziberjazarpenari aurre egiteko gaitasuna. Erronka horiei aurre egiteko kontzientzia eta trebetasunak sustatzea funtsezkoa da osasun mentala babesteko.”.*





## I 03

**Teknologia berriekin  
harreman osasungarria  
izateko jarraibideak**



## Teknologia berriekin harreman osasungarria izateko jarraibideak

**Bazenekien gazteen %2,9k modu negatiboan erabiltzen dituela sareak?**  
Aro digitalean, teknologia nonahiko presentzia bihurtu da gure bizitzan, lan egiteko, komunikatzeko eta entretenitzeko moduan eraginez.

Hala ere, teknologiarekiko dugun mendekotasuna handitu ahala, funtsezkoa da esparru digitalarekin harreman osasungarriak izateak duen garrantziari buruz hausnartzea.

### Zergatik landu behar dugu harreman orekatua teknologiarekin?

Teknologia eguneroko bizitzaren zati integral bihurtu da, bereziki gazteentzat.

Hala ere, funtsezkoa da jarraibide osasungarriak ezartzea, teknologiarekiko harremana orekatua eta onuragarria izango dela bermatzeko.

**3 NERABETIK BATEK ERABILERA PROBLEMATIKOA DU:  
INTERNET ETA SARE SOZIALAK.**



Teknologia gehiegi erabiltzeak osasun mentaleko arazoak ekarri ditu, estresa, antsietatea eta depresioa. Pantailaren denboran mugak ezartzeak eta teknologia kontzienteki erabiltzeak asko laguntzen du gure osasun mental eta emozionala babesten.



*“Teknologiarekin harreman osasungarria ezartzeak berarekin dakar haren erabilera beste jarduera batzuekin orekatzea, jokamolde arduratsuan heztea eta kontzientzia digitala sustatzea”.*

### 1. Denbora-mugak ezarri:

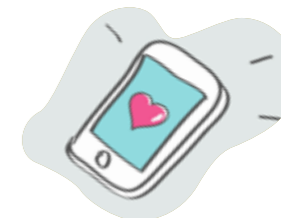
Gailu elektronikoei eskainitako denborak muga argiak izan behar ditu. Eguneroko erabilerarako denbora mugatzeak eta pantailarik gabeko aldiak sustatzeak gehiegizko esposizioa saihesten lagun dezake, garapenerako oinarrizkoak diren beste jarduera batzuekiko oreka erraztuz, hala nola, azterketa, ariketa edo aurrez aurreko gizarte-interakzioa.

### 2. Kontzientzia digitala sustatzea:

Gazteek ulertu behar dute beren lineako portaerak duen eragina. Horretarako, kontzientzia digitala sustatzeak esan nahi du pribatutasunak, lineako segurtasunak eta edukiak partekatzeak duen garrantziari buruz heztea. Horrek egoera problematikoak prebenitzen eta on line presentzia eraikitzen laguntzen du.

### 3. Sormena eta ikaskuntza sustatzea:

Teknologia oso tresna baliotsua da sormena eta ikaskuntza sustatzeko. Gure nortasuna lantzen ari garenean funtsezkoa den esplorazio horretarako teknologiaren erabilera sustatzeak esperientzia digitala eraldatu eta hazkunde pertsonalerako aukera bihur dezake.



### 4. Aurrez aurreko elkarrekintzak lehenestea:

Egia da digitalak oinarrizko garrantzia hartu duela gure bizitzetan eta gure elkarreraginetan, baina hori ez da erraza kontuan hartzeko ezinbestekoa dela aurrez aurreko harremanak izatea. Horregatik, gailurik gabeko denborak ezartzea eta komunikazioa sustatzea da pertsonen arteko harremanak indartzeko biderik onena.

### 5. Portaera osasungarria modelatzea:

Ereduak eta erreferentziak funtsezkoak dira ongizate digitala bultzatzeko prozesu honetan. Horregatik, teknologiarekiko portaera osasungarriaren adibide gisa balio behar dute. Pantailan ematen den denbora beste jarduera batzuekin nola orekatzen den erakustea, mugak ezartzea eta teknologiak eguneroko bizitzan duen eraginaz jabetzea da plano honetan mezu positiboak bidaltzeko formularik onena.

### 6. Atsedeen digitala sustatzea:

Ezinbestekoa da atsedeen digitalaren garrantzia onartzea. Oheratu aurretik pantailarik gabeko aldiak barne hartzen dituen errutina bat ezartzeak loaren kalitatea hobetu dezake eta ongizate orokorrari lagundu.

### 7. Lineako enpatia sustatzea:

Teknologia funtsezko zati bihurtu da gure komunikazio-prozesuetan. Horregatik, enpatia lerroan uzteak esan nahi du gazteei beren elkarreragin digitaletan errespetuzkoak eta ulergarriak izaten irakastea, gatazkak izateko aukera murriztuz eta lineako ingurune positiboak sustatuz.







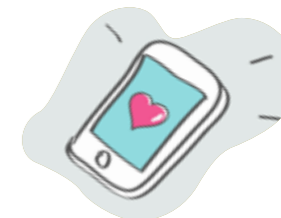
Baina gomendio horiek ezin dira alde batera utzi prozesu horretan funtsezko zeregina betetzen duten eragile nagusien jardueratik; besteak beste, eragile politikoak, familia, gazteekin lan egiten duten erakundeak, ikastetxeak eta gizartea.

## Nola jardun dezakete funtsezko eragile horiek?

### Zer da?

- ◊ Familiei beren hezkuntza- eta laguntza-lana egiteko tresnak eta laguntza ematea.
- ◊ Hezkuntza-sistemaren garrantzia sustatzea, teknologia modu osasungarrian erabiltzeko behar diren jarraibideak eta tresnak eskuratzeko funtsezko eremu gisa.
- ◊ Gazteei behar duten informazioa ematea, arriskuak ulertzeko eta abusu egoerak nola salatzen diren jakiteko.
- ◊ Erakundeek gazteak eta haien irudia sarean babesteko politikak izatea.
- ◊ Nerabeen babesa bermatzea, adibidez, erabilera eta pribatutasun gomendio argiekin.

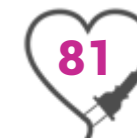
**GATASUN DIGITALA EZ DUTE BEREGANATZEN  
NERABEAK IZATE HUTSAGATIK  
NATIBO DIGITALAK**



Mundu digitalean murgilduta bizitzeak orainalditik deskonekta gaitzake. Harreman orekatu bat lantzeak uneko unea hautematea eskatzen du, pantailetatik kanpo bizitza aberatsagoa eta adierazgarriagoa sustatuz.

Teknologiarekin harreman ona izatearen garrantzia komenigarritasunetik haratago doa.

Eragin zuzena du gure buru-osasunean, gure harremanen kalitatean, gure ikasketa- eta lan-errendimenduan, bai eta gizarte-ongizatean ere.



“Gurasoek seme-alaben lagunak ezagutzeko interesa duten bezala, eskolan edo online bideojoko batean ezagutzen dituzten kontuan hartu gabe, eta eragin ona duten ala ez jakiteko interesa duten bezala, zer ikusten eta entzuten duten jakiteko interesa izan beharko lukete, adingabeak mundu digitalean hautematen ari baitira”.

“Hezkuntzak, gustatu ala ez, teknologiaren erabileran laguntzea eta eredu izatea ere barne hartzen du.”

“Dena dirudiena baino errazagoa da; gakoa kontzientzian eta moderazioan datza, teknologiaren onurez baliatuz, gure osasuna eta zorientasuna prozesuan sakrifikatu gabe.”



# I 04

**Osasun fisikoa  
eta osasun digitala  
Txanpon beraren bi aurpegi?**

## Osasun fisikoa eta osasun digitala Txanpon beraren bi aurpegi?

Aro digitalean, gure eguneroko bizitza inoiz bizi izan ez dugun moduan lotuta dago teknologiarekin.

Iraultza digitalak onura ugari ekarri dituen bitartean, gure osasun fisikorako erronkak ere ekarri ditu. Horregatik, osasun fisikoaren eta osasun digitalaren arteko harremana aztertzea funtsezkoa da fenomenoa ulertzeko, funtsezko bi alderdi baitira eta, aldi berean, elkarren mendekoak.

Teknologiak aurrekaririk gabeko erosotasuna eman digu: informazioa berehala eskuratzea, linean lan egin eta sozializatzeko aukera... Hala ere, prezio bat ordaindu dugu horren truke, eta, kasu honetan, gure osasun fisikorako erronkei erantzuten diegu.

Gaur egun, ohikoa da guztiek, baina bereziki gazteek, ordu asko ematea ordenagailuaren aurrean modu jarraituan eserita, eta horri gehitu behar zaio jarduera fisiko eskasa egiten dela, bai joan-etorrietan, bai aisialdian. Egoera horrek ondorio sakon eta larriak ditu herri-tarren osasunean.

Sedentarismoa eta jarduera fisikorik eza, gainera, osasungarriak ez diren elikadura-ohiturekin lotzen dira, eta horrek eragina du sedentarismoa eta obesitatea handitzean.

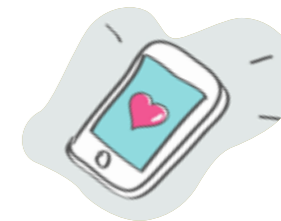
“

*Sedentarismoa eta jarduera fisikorik eza areagotzea dira teknologia berriak sartzeak pertsonen osasunean eragiten dituen arazo nagusietako bi.*”



Hauek dira osasun fisikorako erronka nagusiak:

- ◊ **Sedentarismoa:** Gailu elektronikoei eskainitako denbora, sarritan, bizimodu sedentarioarekin lotzen da, eta horrek osasun-arazoak ekar ditzake, hala nola obesitatea eta egoera fisikorik eza.
- ◊ **Begietako nekea:** Pantaila digitaletan luzaroan egoteak begiak nekatzea, begiak lehortzea eta buruko mina eragin ditzake, eta horrek zuzenean eragiten dio begietako osasunari.
- ◊ **Jarrera eta muskuluetako mina:** Gailu mugikorrek eta konputagailuak luza-roan erabiltzeak jarrera arazoak ekar ditzake, bereziki lepoan eta bizkarrean.



Mapfre Fundazioak arrisku hauen berri eman du:

## Arrisku psikologikoak

- ◊ Autoestimua arazoak.
- ◊ Kontrol sentazio faltsua eta erabiltzeko denbora galtzea.
- ◊ Kontzentrazioerik eza beste zeregin batzuetan.
- ◊ Antsietatea, estresa eta bestelako emozio negatiboak.
- ◊ Disforia, frustrazioa, suminkortasuna edo larritasuna, konektatuta ez badago; horrek abstinentzia-sindromea dakar.
- ◊ Etengabeko pentsamendua IKTetan.
- ◊ Irudimenezko deia: mugikorra entzun edo bibrazioa sentitu hori gertatu gabe.
- ◊ Indarkeriaren aurreko axolagabekeria.
- ◊ Teknikaren eta erebralen nekea.
- ◊ Borondatearen inhibizioa.
- ◊ Mendekotasunak garatzeko aukera handiagoa, hala nola ludopatia.

## Arrisku sozialak

- ◊ Ikasketa falta eta errendimendu akademikoa jaistea.
- ◊ Familiako harreman gutxi eta gizarte harremanetako aldaketak.
- ◊ Barnerakoi- eta isolamendu-portaerak.
- ◊ Jokabide oldarkor edo arriskutsuen garapena.





## Arrisku fisikoak

- ◇ Muskulu-tentsioa eta lesio fisikoak, bereziki bizkarrean eta eskuetan.
- ◇ Buruko mina edo urdaileko mina.
- ◇ Begietako nekea, “argi urdin” gehiegi izateagatik (begi gorriak, begietako azkura, malko-jarioa...).
- ◇ Lo falta, atsedeen txarra eta loezina.
- ◇ Sedentarismoa.
- ◇ Gehiegizko pisua.
- ◇ Elikadura-nahasteak (, anorexia...).

Osasunaren eta ongizatearen aplikazioak oso erabilgarriak izan daitezke:

- **Jarduera fisikoaren monitorizazioa:** Aplikazio eta jarraipen-gailuek jarduera fisikoa monitorizatzeko aukera ematen dute, bizimodu aktiboagoa eta osasungarriagoa sustatuz.
- **Atsedeenaldien oroigarriak:** Tresna digitalek etenaldiak hartzea eta luzaketak egitea ekar dezakete gogora, pantailaren aurrean luzaroan iraun duten denboren ondorio negatiboak indargabetzeko.
- **Lineako ekitaldiko baliabideak:** Ohiko ariketak egiteko aukera ematen duten plataforma digitalak, jarduera fisikoa gure eguneroko errutinan sartzea errazten dutenak.

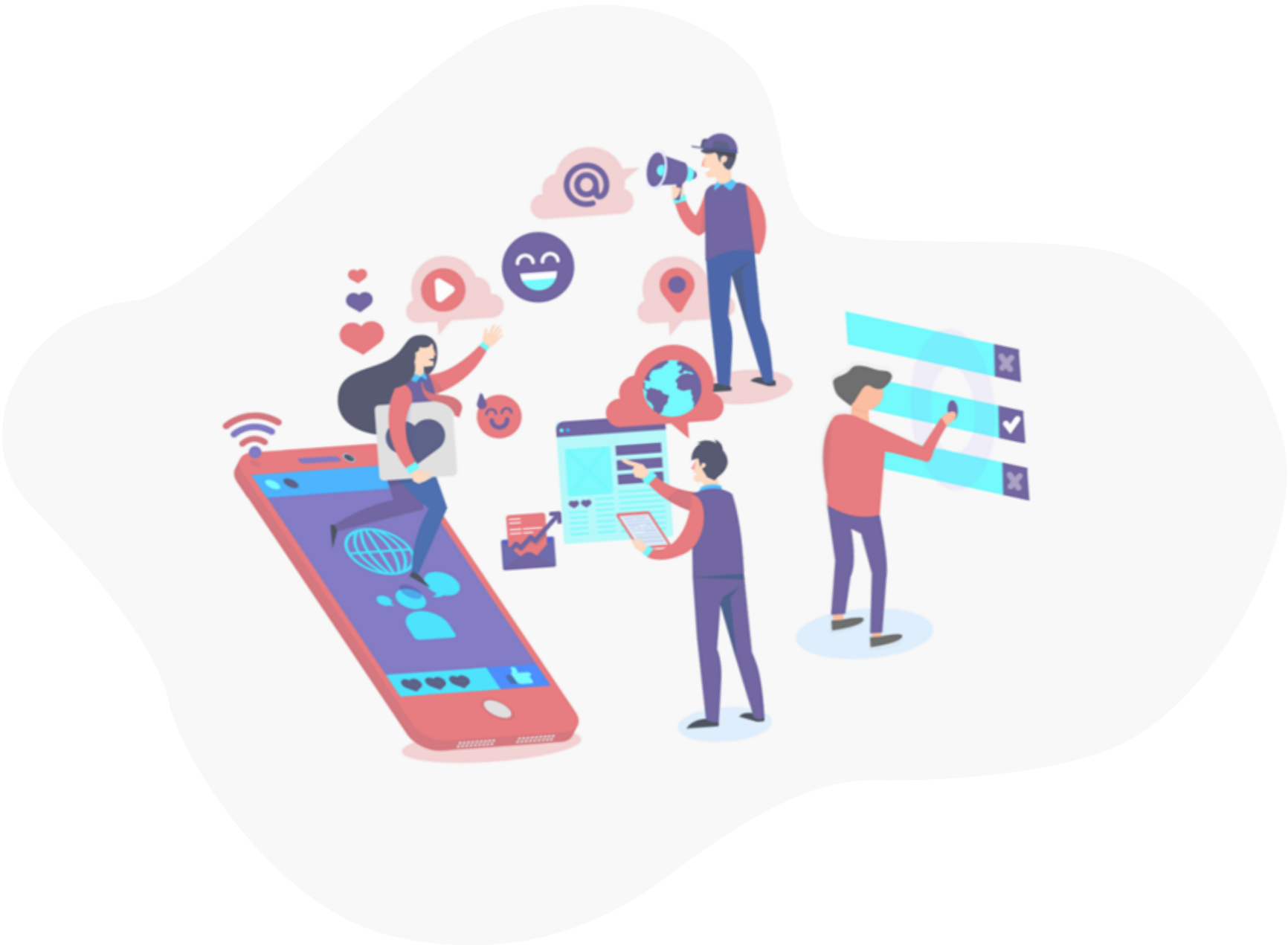


Aro digitalean bizimodu osasungarria izateko gakoa oreka da. Hona hemen hori lortzeko estrategia batzuk:

- **Etenaldi aktiboak:**  
Egin etenaldi aktiboak pantailan, luzatzean eta mugitzean.
- **Ergonomia digitala:**  
Jarrera osasungarria sustatzeko zure gailuen konfigurazioa doitzen du.
- **Deskonexio-denbora:**  
Ezarri eguneko une libreak zure burua eta gorputza atsedean hartzeko.
- **Gailuen erabilera kontzientea:**  
Jakin zenbat denbora ematen duzun pantaila aurrean, eta egin ahalegin hori mugatzeko.

Osasun fisikoa eta osasun digitala gure bizitza modernoaren bi alderdi bereizezinak dira. Bien arteko lotura ezagutu eta ohitura orekatuak hartzeak teknologiaren onurez gozatzeko aukera ematen digu, gure ongizate fisikoa arriskuan jarri gabe. Azken finean, oreka egokia aurkitzean, aro digitala ahalik eta gehien aprobetxa dezakegu osasun integrala mantentzen dugun bitartean.





# I 05

**Familiarekin lanean,  
lagunak eta ikasgelan**

## Familiarekin lanean, lagunak eta ikasgelan

Gida honetako kapitulu guztietan ageri den ideia nagusia da Ongizate Digitalaren inguruko hezkuntza eta teknologiarekin harreman osasungarriak garatzea funtsezko alderdiak direla gero eta digitalizatuagoa den gizarte batean hazten diren gazteen prestakuntzan.

Horregatik, funtsezkoa da estrategia eraginkorrak aztertzea, familiarekin, lagunekin eta gelan lan egiteko, mundu digitalaren eta eguneroko bizitzaren arteko oreka osasungarria sustatzeko.

### Familiarekin

Pantailekin elkarreraginean igarotzen den denborari buruzko elkarrizketa irekia sustatzea eta gailu elektronikoak erabiltzeko muga argiak ezartzea funtsezko alderdia da. Izan ere, komunikazio irekia izatea ezinbestekoa da gazteen beharrak eta kezak ulertzeko.

**Teknologiako espazio libreak sortzea:** deskonexio digitala normalizatzen den etxeko eremuak izendatuz, otorduetan edo lo egin aurreko geletan bezala. Zalantzarik gabe, xehetasun txiki horiei esker, familia-harremanak sendotzen dira, kalitateko denbora sustatuz.

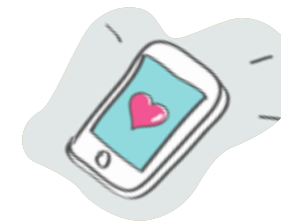
Portaera positiboak bultzatzea, jarraitu beharreko eredu izan daitezen, teknologiaren erabilera arduratsua erakutsiz eta pantailako denbora beste jarduera batzuekin nola orekatu erakutsiz.



## Lagunak

Gazteen artean lagun-giroak duen garrantzia ukazina da. Lehen mailako taldeetako baten aurrean gaude, ia bititza osorako markatuko gaituen nortasuna osatzen duena. Teknologia harremanetan duen eraginari buruzko elkarrizketa irekiak sustatzea eta/edo taldeko eztabaidak eta elkarreraginak erraztea, gazteei beren bikoteen esperientziak hobeto ulertzen eta ongizate digitalerako hain garrantzitsua den enpatia garatzen laguntzen die.

Teknologiarik gabeko jarduerak antolatzea, harreman pertsonalak indartzeko eta dibertsioak gailu elektronikoaren erabilerari lotuta egon beharrik ez duela erakusteko modu ezin hobea izango da.



## Ikasgelan

Funtsezkoa da eskola-programazioan erantzukizun digitalari, lineako pribatutasunari eta denboraren kudeaketari buruzko hezkuntza-moduluak sartzea. Azken finean, gazteei aurre egin behar dieten erronka digitalei berme osoz aurre egiteko tresnak ematea da kontua.

Osagarri gisa, ezin da alde batera utzi lineako lankidetzak sustatzen duten proiektuak abian jartzearen garrantzia. Horrek, trebetasun digitalak garatzeaz gain, eremu digitalean modu eraikitzailean lan egiteak duen garrantzia erakusten du.

Familiarekin, lagunekin eta hezkuntza-inguru-nearekin lankidetzan aritzea funtsezkoa da gazteen artean teknologiaren erabilera kontzientea eta osasungarria sustatzeko.

Ingurune giltzarri horietan estrategiak integratzean, oinarri sendo bat eraiki dezakegu gazteek aro digitalean aurrera egin dezaten, harreman esanguratsuak mantenduz eta ongizate digital eta fisikoa orekatuz, ikusi dugun bezala funtsezkoa baita.



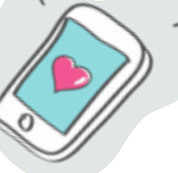
*“Azken finean, gazteek kezka eztabaidatzeko eta teknologiaren erabilera osasungarriari buruzko orientazioa jasotzeko espazioak eskaini nahi dira”.*





# I 06

**Gazteen nortasuna  
eta osasun digitala**



## Gazteen nortasuna eta osasun digitala

Gazteak garenean gure nortasuna mundu digitalean lantzea zirrargarria da, baina erronka paregabeak ere baditu.

Gida honen helburu nagusia da, hain zuzen ere, gazteak teknologiarekin harreman osasungarria lortzera bideratzea, nortasun digital positiboak eta jasangarriak sustatuz.

Gazteen lineako identitatearen funtsezko alderdiak ulertu eta lantzea lagungarria izango da haien ongizate digital eta emozionalerako, ingurune digital konplexu horrek dituen erronketan nabigatu ahala.

Gazteen identitatearen eta mundu digitalaren presentziaren arteko bidegurutzean, gazteek funtsezko zeregina dute, teknologiarekin harreman osasungarria izateko gida gisa.

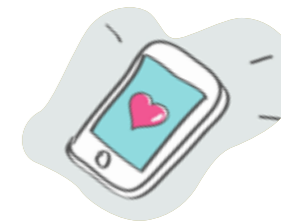




## Zer tresna eta ikuspegi praktiko lagun diezaiekete gazte langileei beren laguntza-lanean?

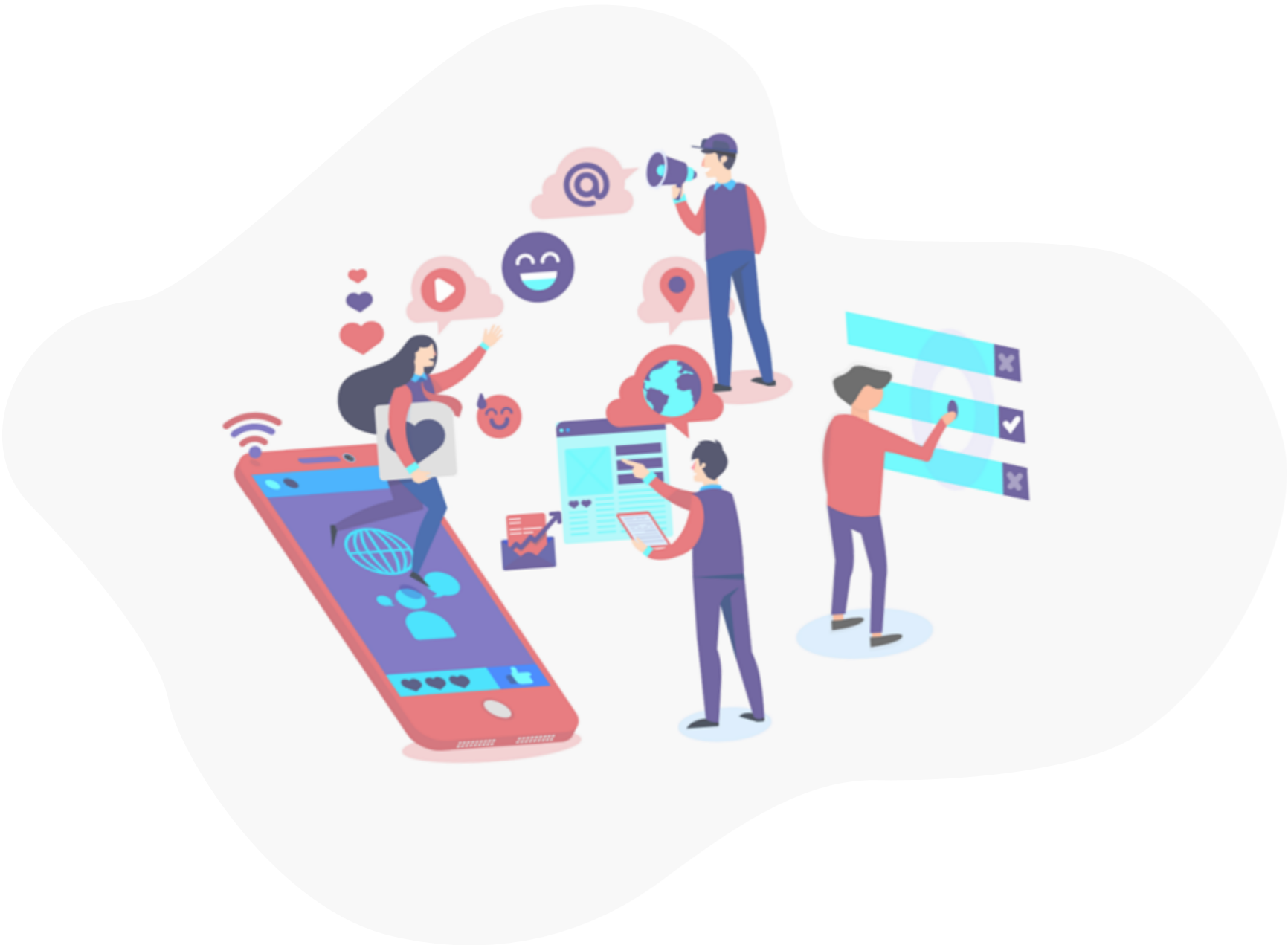
Ikus ditzagun batzuk...

- ◊ Giro osasungarriak sustatzea, gazteek beren nortasuna linean aztertu eta adierazi ahal izateko. Horren barruan sartzen da sare sozialak, blogak eta beren grinak, esperientziak eta ikuspegiak partekatzeko beste plataforma batzuk erabiltzea.
- ◊ Lineako identitateek errealitatea beti islatzen ez dutela ulertzen laguntzea gazteei. Etengabeko konparazioak eragina izan dezake autoestimuan; horregatik, funtsezkoa da onarpena eta benetakotasuna sustatzea.
- ◊ Alfabetatze digitala eta emozionala sustatzea, informazio pertsonala linean partekatzeko arriskuei buruzko informazio zehatza emanez eta pribatutasun-konfigurazioak behar bezala konfiguratzearen garrantziari buruz.
- ◊ Denbora digitala behar bezala kudeatzea, gazteei beren denbora linean eta lineatik kanpo kudeatzeko trebetasunak garatzen lagunduko dien oreka sustatuz, muga osasungarriak ezarriz eta ongizate orokorrari laguntzen dioten pantailatik kanpoko jarduerak sustatuz.
- ◊ Sorkuntza positiboa sustatzea, sormena eta nortasun positiboa sustatzen duten proiektu digitaletan parte hartzea sustatuz.
- ◊ Balio positiboak sustatzen dituzten eta adierazpenerako espazio segurua ematen duten lineako komunitateak identifikatu eta sustatzea. Hori lagungarria izan daiteke esperientzia negatiboari aurre egiteko eta kide izatearen zentzua emateko.



- ◊ Eremu seguruak sortzea, gazteen lineako esperientziei buruzko elkarrizketa irekia izateko. Erronka eta garaipen digitalak partekatzeko gune seguruak sortzeak konfiantza eta konexio emozionala sustatzen ditu.

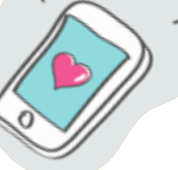




I 07

Aholku praktikoak





## Aholku praktikoak

Eta, amaitzeko, gazteen artean ongizate digitala sustatzeko baliagarriak izan daitezkeen aholku praktiko batzuk emango ditugu:

- Kontzientzia digitala sustatzea:
- Denbora-mugak ezarri:
- Portaera positiboak modelatzea:
- Sortu eremu seguruak:
- Lineako enpatia sustatzea:
- Hezkuntza digitala integratzea:
- Denbora kudeatzeko trebetasunak erakutsi:
- Sormen digitala sustatzea:
- Familia arauak ezartzea:
- Monitorizazio aktiboa, gainbegiratze arduratsu baten arabera
- Arrakasta deskonektatuak ospatzea:
- Atsedeen digitalerako ohiturak ezartzea:
- Kontzentzazio kanpainetan parte hartzea:

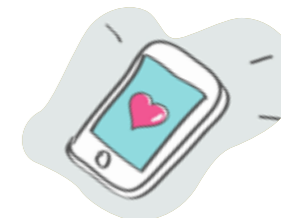


Estrategiak adinaren arabera doitzea, ongizate digitala sustatzeko estrategiak aldatu egin daitezkeela onartuz, gazteen adinaren eta heldutasun-mailaren arabera.

Aholku praktiko horiek ezartzeak, gazteei teknologiarekin harreman osasungarria izaten laguntzeaz gain, mundu digitalean modu kontziente eta orekatuan nabigatzeko behar dituzten tresnak eskaintzen dizkie.

Like, share eta emojis garai honetan, funtsezkoa da iragazki eta sticker baino zerbait gehiagori buruz hitz egitea. Bada garaia jokabide digital osasungarrien kodea argitzeko eta gure bizitza linean eta kanpoan nola orekatu jakiteko.

**INFORMAZIO HAU GUZTIA PANTAILATIK HARATAGO  
ARAKATZEKO ERABILGARRIA IZATEA ESPERO DUGU.**



[www.moviendote.org](http://www.moviendote.org)