

2. ariketa

Ondorengo testuari zatiak falta zaizkio. Hurrengo orrian dituzu falta diren testu zatiak.

Sartu **testu zatia** dagokion **hutsunean**.

Markatu testuko hutsuneak (9, 10, 11...) betetzeko zein diren galdera egokienak (A, B, C...).

Testu zati bat sobera dago.

TEKNOLOGIA BERRIEN ATZAPARRETAN

Gero eta gehiago dira teknologia berriek eragindako mendekotasunari lotutako estresa pairatzen dutenak. Lanari lotuta sortzen da askotan estres hori, eta hori dela eta, langileei mugak jartzeko beharraz ohartarazi dute adituek. Jende asko oraindik ez da jabetzen arazoaz, baina gero eta handiagoa da. Etorkizunean langileen gaixotasunen arrazoi nagusietako bat izango da.

Marc Masip psikologoak kezkaz hitz egin du teknologia berriek eragin ditzaketen estres eta mendekotasun egoeren inguruan. «Gurpil zoroa» dela azaldu du eta adibide argigarri bat jarri du: «Zure nagusiak *whatsapp* bat bidaltzen dizu arazo bat azalduz. Bulegotik kanpo zaude, zure atsedenaldean edo denbora librean, baina konpondu behar denez, banatzaileari deitzen diozu, eta hark horren ardura duen beste langile bati». **9** Gainera, kasu askotan konturatzen direnerako berandu da. Askok jada benetako mendekotasuna dutenean konturatzen dira benetan arazo bat dutela. Benetan gaixotasuna denean. **10**

Kontzeptu zaharra da teknologia berriek eragindako estresa edo mendekotasuna. Duela 30 bat urte asmatu zuen Craig Brod psikologoak. Ameriketako Estatu Batuetako liburuzain batzuk izan ziren pairatzen aurrenak, liburu katalogoak kudeatzeko sistema informatiko bat ezarri zitetenean. Gaur egun teknologia berriek eragiten duten estresarekin ez du zerikusirik, ordea, ordukoak. **11**

Teknologiak garatuz eta ugarituz joan ahala, hazi egin da estres eta mendekotasun hori. *Intel* teknologia enpresak egindako ikerketa baten arabera, erabiltzaileen % 40k egun osoa ematen du gailu teknologikoei konektatuta eta % 80k sakelako telefonoa ondoan duela lo egiten du. Morrontza edo kontrola dago teknologia berrien eta sare sozialen inguruan eta hori estres sortzaile garrantzitsua da. Estres mota berria da, oso indartsua eta etorkizunean eragin handia izango duena. Ohiko estresarekin

hainbat sintoma partekatzen ditu teknologia berriek eragindakoak: lo egiteko arazoak, arnasa hartzeko zailtasuna, tentsio altua, nekea, beldurrak eta dardarak. **12** Kontrol sentsazioa handia da.

Batez ere enpresa gizonen eta ardura handiko lanpostuak dituztenek jasan dute azken hamarkadetan estres hori. **13** Gazteak dira horren adibide argigarriena. Alde horretatik, gurasoek eredu izan beharko lukete. Haiek egun osoa sakelakoari edo tabletari lotuta badaude, hori da seme-alabek ikusiko dutena.

Estres horrek laneko giroa txartu dezakeela gogorarazi du Masipek. Bakoitzak bere mugak ditu maila pertsonalean eta laboralean. **14** Adibide gisa jartzen dute oportretan edo lanorduetatik kanpo mezu bat bidaltzea. Kasu askotan nahikoa da langile batek mendekotasun edo estres hori edukitzea gainerakoei eragiteko, eta haiek ere berdin jokatzeke. Egoera are gehiago okertu ahal da horrela eta horrek eragin zuzena du ezinbestean langileen ekoizpenean.

Hori dela eta, mugak hasieratik jartzearen beharra azpimarratu du Masipek. Hori da halako arazoak saihesteko modurik onena. **15** Eskoletatik gehiago egin beharko litzateke, azken batean horiek direlako etorkizuneko langileak. Horretarako, irakasleak formatu behar dira eta, horren arabera, eskola bakoitzak bere ibilbide-orria zehaztu teknologia berrien erabileraren inguruko heziketari buruz.

Bestelako gomendio batzuk ere eman izan dituzte adituek. Horietako bat da lanordu bakoitzeko sienta digitala egitea. **16** Edo astialdian ere gailu elektronikoez ahaztea. Adibidez, paseora edo lagunekin afaltzera joanez gero, telefonoari ez begiratzea.

ARRATIBEL, A. *Berria*, 2015eko martxoaren 11.
Egokitua

2. ariketa. Txertatu testu zatia

- A. Hala, aditu askok diote teknologia berrien ondorioz horiek zeharkatuz gero, haserreak sor daitezkeela lankideen artean.
- B. Hau da, hamar minutuz gailu elektronikoak erabiltzeari uztea, baita gailu elektronikorik gabe egin daitezkeen jarduerak egiten jarraitzea ere.
- C. Horregatik, kontuan hartu behar dugu teknologiak, beti ez bada ere, gizartean onurak dituela eta aipatutako kasuak salbuespenak baino ez direla.
- D. Izan ere, sistema informatiko harekiko mendekotasunak ez, hura erabiltzen ez jakiteak eragiten zien estresa eta, horren ondorioz, lana galtzeko arriskua ere.
- E. Joera hori gero eta gehiago zabaltzen ari da eta horietako inork ez du lortzen lana alde batera uztea, teknologia berriek eragindako morrontzaren ondorioz.
- F. Horren aurrean kontzientziaz eta arduraz jokatzeko eskatu du, atsedean orduak errespetatu egin behar dira eta ordu batzuetan alde batera utzi behar dira teknologiak.
- G. Baina teknologia berrien erabilera oker eta gehiegizkoaren ondorioz, arazoa jende gehiagorengana iristen ari da, ez bakarrik, gainera, lan kontuengatik.
- H. Horrekin batera, heziketa jo du gakotzat gazteen kasuan eta, esan bezala, horretan zerikusi handia dute gurasoek eta, batez ere, irakasleek.
- I. Baditu, ordea, propioak diren batzuk: sozialki bakartuta egotea, ideiak sortzeko gaitasuna gutxitzea eta gailu batekin baino gehiagorekin batera ibiltzea, lan zehatz batean arreta jarri gabe.

■ Idatzi zenbakiari dagokion letra ondoko laukietan, eta ez ahaztu erantzun-orrira pasatzea:

Hutsuneak	9	10	11	12	13	14	15	16
Testu zatiak								

Soberakoa	
-----------	--

Soberako aukera hau **ez da jaso behar erantzun-orrirari**.