

*Sección tres: Experiencias, reseñas, debates e informes*

***Deporte como herramienta igualitaria y de fomento de derechos humanos. Análisis sociológico del deporte***

**Reseña. Las voces del silencio: La salud mental adolescente en la década del cambio<sup>1</sup>**

Silent Voices: The Mental Health of Adolescents in the Decade of Change

Aida Fernández López  
Secondary English Teacher  
78aidafl@yahoo.com

**Reseña del libro Lazkano T. y Ormazabal, M. (2023). *Las voces del silencio. La salud mental adolescente en la década del cambio*. España: Editorial Alberdania.**

La editorial Alberdania, que desde hace treinta años apuesta por el mundo de la literatura y el pensamiento, ha dado un giro publicando esta investigación, la cual la ha considerado un servicio indispensable para nuestra sociedad.

Los autores, Telmo Lazkano, formador en *Redes Sociales y Pantallas* y divulgador, y Maitane Ormazabal, *Coach* terapéutica, nos ofrecen con *Las voces del silencio* un análisis de la realidad que viven los adolescentes en la actualidad, profundizando en los distintos factores de cambio de nuestra sociedad, subrayando la influencia de nuestro entorno social para nuestro desarrollo individual y exponiendo las causas de muchos trastornos emocionales que están sufriendo nuestros jóvenes, todo ello en un estilo asequible al público general.

El libro está disponible en dos idiomas: en euskera y en castellano. El título en euskera es: *Nerabeen Garrasia: Osasun mentala aldaketa garaian*. Está dividido en dos partes, en la primera se exponen, en cinco capítulos, las realidades devastadoras que rodean nuestra relación con las pantallas y los efectos sobre las personas, especialmente sobre los adolescentes. En la segunda parte, se proponen pautas para hacer frente al desequilibrio que

<sup>1</sup> Recibido: 15/01/2024 Evaluado: 17/01/2024 Aceptado: 24/01/2024

se ha creado entre el avance de las tecnologías y nuestra incapacidad para seguir el ritmo sin caernos.

Lazkano y Ormazabal nos destapan la realidad que existe detrás de las redes sociales, de sus intereses más oscuros y de cómo el uso inadecuado y temprano de los teléfonos móviles está haciendo mella en la sociedad, sobre todo en los que son más vulnerables a sus artificios: los adolescentes. Paradójicamente, los *smartphones* no nos están sirviendo para mejorar la comunicación entre nosotros, sino que nos están aislando. Su libro explica cómo el vacío emocional que sienten muchos niños y niñas los lleva a utilizar las redes para anestesiar las emociones, haciéndolos muy vulnerables a la adicción, aislamiento, *ciberbullying*, entre otros, justo en el momento en el que están desarrollando su identidad y personalidad.

Los autores de *Las voces del silencio* presentan una exploración detallada del funcionamiento y los objetivos de las aplicaciones y redes sociales y de cómo están diseñadas para crear y sostener la adicción. Gracias a este libro, que cuenta con los datos de multitud de estudios, ejemplos y testimonios, podemos entender los peligros que aquéllas encierran para las personas, en especial para los adolescentes. Entre estos peligros se encuentran: la adquisición de valores muy distintos de los que sus padres pretenden dotarles, comportamientos incívicos o la posibilidad de encontrarse en situaciones extremas, poniendo en riesgo sus cuerpos o incluso sus vidas.

Con los resultados de estudios recientes, y con los datos sobre la mesa, Lazkano y Ormazabal nos revelan la innegable correlación entre el uso inadecuado de las nuevas tecnologías en una edad temprana y el incremento de problemas de salud mental. Mientras las empresas que diseñan las redes sociales y otras aplicaciones hacen negocio sin escrúpulos con nuestra adicción a las pantallas, nuestra sociedad sufre las consecuencias, dejando desprotegidos a los adolescentes y echando a un lado sus necesidades emocionales reales, además de poniendo en jaque su rendimiento académico y su salud física y mental.

Por fortuna, Lazkano y Ormazabal nos ofrecen también, en la segunda parte de *Las voces del silencio*, una mirada positiva al futuro con consejos prácticos que podemos llevar a cabo en casa y/o en la escuela (preferiblemente en ambos), como padres, acompañantes, o como educadores de nuestros jóvenes. Estas claves nos servirán tanto para guiarnos en un uso más adecuado y más seguro de los móviles y las aplicaciones como para que podamos ayudar a nuestros jóvenes a utilizarlos con más prudencia y a progresar más adecuadamente en esta etapa de su vida tan crucial para su desarrollo.