

## **El Teléfono de la Esperanza alerta del aumento del malestar emocional entre los jóvenes**

**En Valladolid atendió una media de nueve llamadas al día**



27/01/2026

El Teléfono de la Esperanza ha encendido las alarmas tras registrar en 2025 un notable incremento del malestar emocional entre la población joven, una tendencia que se refleja con especial claridad en el uso creciente de su servicio de chat. Este canal, que la organización ya identifica como el preferido por los menores y jóvenes adultos, experimentó un aumento del 31% respecto a 2024, consolidándose como una herramienta clave para quienes buscan apoyo emocional de manera más discreta y directa.

**La jefa del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Río Hortega, Ana María Santa Marta, explica como actuar ante hacer indicios de un problema de salud mental:**

<https://cadenaser.com/castillayleon/2026/01/27/el-telefono-de-la-esperanza-alerta-del-aumento-del-malestar-emocional-entre-los-jovenes-radio-valladolid/?outputType=amp>

### **El chat, un refugio para menores y jóvenes**

El crecimiento del uso del chat no solo ha sido cuantitativo, sino también cualitativo: permite identificar de forma más precisa quiénes utilizan este canal y

con qué tipo de problemáticas. Según los datos del Teléfono de la Esperanza, el 26,54% de las atenciones realizadas por chat correspondieron a menores de 18 años, un dato especialmente relevante teniendo en cuenta la sensibilidad de esta franja de edad. A continuación, se sitúan los jóvenes de entre 26 y 35 años (27,28%) y los de 19 a 25 años (17,1%).

Este patrón, aseguran desde la entidad, evidencia la naturalidad con la que los jóvenes se relacionan con los entornos digitales, pero también subraya un fenómeno preocupante: el aumento de las situaciones de crisis emocional en edades tempranas. El chat se ha convertido en un punto de acceso fundamental para quienes buscan un espacio seguro y confidencial donde expresar malestar, angustia o pensamientos negativos.

La problemática predominante en el servicio telefónico continúa siendo la soledad, que representó el 10,47% de las atenciones. En este canal, el grueso de las llamadas procede de personas de entre 46 y 55 años (23,05%), seguidas del grupo de entre 56 y 65 años (20,19%).

La sede del Teléfono de la Esperanza en Valladolid atendió 3.200 intervenciones en 2025, y es también la soledad la principal causa de estas llamadas, un reflejo de una realidad que afecta de manera notoria a la población adulta y senior.

### **El suicidio en menores, una alarma social creciente**

La organización contextualiza estos datos en un momento especialmente sensible, marcado por el debate creciente en torno al aumento de suicidios en menores. Aunque las cifras del Instituto Nacional de Estadística muestran un leve descenso general —3.953 muertes por suicidio en España en 2024—, el fenómeno continúa siendo una de las principales causas de muerte no natural en el país, lo que refuerza la urgencia de reforzar la prevención, la detección temprana y la sensibilización.

Desde el Teléfono de la Esperanza subrayan la importancia de prestar atención a señales de alerta en niños, niñas y adolescentes: cambios bruscos de comportamiento, aislamiento repentino, expresión de desesperanza o dificultades para gestionar emociones intensas. Detectar estas señales y pedir ayuda de forma temprana puede ser decisivo.

### **Un servicio disponible 24/7**

El Teléfono de la Esperanza recuerda que dispone de un servicio gratuito, confidencial y operativo las 24 horas del día, los 365 días del año, a través del número 717 003 717. El servicio de chat está disponible de 18:00 a 00:00 horas, tanto en la web como en la aplicación *conéctate.social*, y el apoyo por correo electrónico se ofrece a través de [ayuda@telefonodelaesperanza.org](mailto:ayuda@telefonodelaesperanza.org).