



**Escuela de Doctorado  
y Estudios de Posgrado**  
Universidad de La Laguna

MÁSTER DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA  
EN CONTEXTOS DE EDUCACIÓN FORMAL Y NO FORMAL

**Las competencias emocionales en menores en situación  
de vulnerabilidad social**

---

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Nombre: Cristina Herrera Vera  
Tutora: Yaritza Garcés Delgado

Curso 2021/2022

## **AGRADECIMIENTOS**

Mediante la realización de este Máster he podido adquirir no sólo diversos conocimientos sino también múltiples aprendizajes personales y profesionales, todo ello no hubiera sido posible sin la ayuda y el apoyo de múltiples personas.

En primer lugar, agradecer a mi tutora, Yaritza Gárces Delgado, por acompañarme y guiarme en la elaboración de este trabajo, proporcionandome sus conocimientos y transmitiendome sus constantes palabras de aliento durante este proceso, siempre desde la cercanía y la comprensión.

A mis padres, por transmitirme el valor del sacrificio y la perseverancia. Por su cariño, su confianza en mí y por poner su granito de arena para que sea capaz de lograr mis objetivos.

A mis abuelas, por aportarme tantos aprendizajes, así como por guiarme y acompañarme siendo mi mayor fuente de motivación.

A mi hermana y a mi pareja, por ser mis grandes apoyos incondicionales y por permanecer a mi lado en todo momento.

Por último, agradecer a todas aquellas personas que han estado conmigo durante mi trayectoria académica, haciendo este proceso más ameno y llevadero.

## **Resumen**

El objetivo principal de esta investigación es *conocer el nivel de competencias emocionales en adolescentes de la Fundación Don Bosco que se encuentran en situación de vulnerabilidad social*. Para ello se han empleado diferentes métodos de estudio. Por un lado, se ha realizado una investigación cuantitativa descriptiva básica, empleando como herramienta la técnica del cuestionario. Dichos datos se han analizado utilizando el Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Por otro lado, se ha realizado un estudio de caso, aplicando el instrumento de grupo de discusión. Respecto a los datos obtenidos, se han analizado a través del Software Atlas Ti, realizando un sistema de categorización y codificación. En lo que refiere a los participantes, han sido usuarios/as de esta entidad. Los resultados obtenidos concluyen que los/as participantes presentan dificultades en diversas competencias emocionales. De esta manera, se propone desarrollar diferentes intervenciones psicopedagógicas relacionadas con los/as familiares de éstos menores, así como estudiar la actuación y la formación de los/as profesionales.

**Palabras clave:** Competencias emocionales, jóvenes, vulnerabilidad y/o exclusión social, Servicios de Día

## **Abstract**

The main objective of this research is to know the level of emotional skills in adolescents from the Don Bosco Foundation who are in a situation of social vulnerability. For this, different study methods have been used. On the one hand, a basic descriptive quantitative research has been carried out, using the questionnaire technique as a tool. These data have been analyzed using the Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS). On the other hand, a case study has been carried out, applying the discussion group instrument. Regarding the data obtained, they have been analyzed through the Atlas Ti Software, carrying out a categorization and coding system. As far as the participants are concerned, they have been users of this entity. The results obtained conclude that the participants present difficulties in various emotional competencies. In this way, it is proposed to develop different psychopedagogical interventions related to the relatives of these minors, as well as to study the performance and training of professionals.

**Keywords:** Emotional competences, young people, vulnerability and/or social exclusion, Day Services.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción.....	8
2. Marco teórico.....	10
2.1 ¿Qué es la vulnerabilidad social?.....	10
2.1.2 Factores de la vulnerabilidad social.....	11
2.2 ¿Qué son las competencias emocionales?.....	12
2.2.1 Conciencia emocional.....	14
2.2.2 Autonomía emocional.....	14
2.2.3 La regulación emocional.....	16
2.3 La competencia emocional en jóvenes en vulnerabilidad social.....	17
3. Diseño metodológico.....	18
3.1 Problema de investigación.....	18
3.2 Objetivos/hipótesis.....	18
3.3 Método.....	19
3.3.1 Participantes/muestra.....	21
3.3.2 Instrumento de recogida de información.....	21
3.3.2.1 Cuestionario .....	21
3.3.2.2 Grupo de discusión .....	24
3.3.3 Procedimiento .....	25
3.3.4 Análisis e interpretación de la información.....	26
3.3.5 Cuestiones éticas y de rigor metodológico.....	27
4. Resultados.....	29
4.1 Contextualización de los resultados .....	29
4.2 Autonomía emocional.....	29
4.3 Conciencia emocional.....	32
4.4 Regulación emocional.....	35
5. Discusión y conclusiones .....	39
6. Referencias bibliográficas.....	43
7. Anexos.....	49
Anexo 1. Cuestionario.....	49
Anexo 2. Guión del Grupo de Discusión .....	52
Anexo 3. Plantilla para la validación de jueces y expertos.....	54

Anexo 4. Media de jueces y expertos.....	58
Anexo 5. Grupo de discusión Servicio de Ofra codificado.....	59
Anexo 6. Grupo de discusión Barranco Grande codificado.....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Correcciones realizadas al cuestionario.....	23
Tabla 2. Alfa de Cronbach.....	24
Tabla 3. Sistema de codificación y categorización.....	26
Tabla 4. Autoestima de los/as participantes.....	30
Tabla 5. Resiliencia de los/as participantes.....	32
Tabla 6. Identificación emocional de los/as participantes.....	33
Tabla 7. Cambios de humor de los/as participantes.....	34
Tabla 8. Autocontrol de la rabia y la ira en los/as participantes.....	36
Tabla 9. Posposición de acciones problemáticas en los/as participantes.....	37
Tabla 10. Manejo del nerviosismo de los/as participantes.....	38

## 1. INTRODUCCIÓN

Este estudio se ha centrado en el colectivo de jóvenes en riesgo de vulnerabilidad o exclusión social. Éstos se caracterizan por encontrarse en una situación problemática y de desventaja frente a su grupo de iguales. De esta manera, con el fin de acercarse a su realidad y conocer diversas características principales, este estudio se ha centrado en las competencias emocionales que éstos poseen.

Conocer las competencias emocionales que este colectivo posee permitirá no solo poder intervenir de una manera preventiva, sino además, poder dar una respuesta adecuada a éstos jóvenes, permitiéndoles así incluirlos en la sociedad. Para ello, se ha acudido a los Servicios de Día de la Fundación Don Bosco, quienes han permitido indagar acerca de las competencias emocionales que sus participantes poseen.

A continuación, mediante este apartado se presentará la estructuración de este trabajo de investigación, con el fin de situar a la persona que lea el informe y exponer los diferentes procedimientos realizados del mismo.

En primer lugar, se realiza una *justificación teórica*, en la que se hace referencia a diferentes concepciones. En primer lugar, se introduce el término de vulnerabilidad social, así como los diferentes factores, en los que incluye el nivel socioeconómico, diferentes características sociodemográficas o un clima educativo determinado. Por otro lado, se definen las competencias emocionales y su relevancia en el desarrollo personal.

Tras definir dichas concepciones se presentan tres bloques dentro de las competencias emocionales según Bisquerra y Pérez (2007), entre los que se incluye la autonomía emocional, la conciencia emocional y la regulación emocional.

En segundo lugar, se expondrá el *diseño metodológico* de este estudio, en donde se presentará el respectivo problema de investigación en función a diferentes datos estadísticos. Se formulará el diferente objetivo general y específicos que orientará el



estudio. Además, se explicará el diseño y método de investigación seleccionado, así como las características de los/as participantes. Para recoger los datos, se ha apostado por dos técnicas de recogida de información, el cuestionario y el grupo de discusión. El análisis de los datos fue realizado mediante Software SPSS, mientras que el análisis de contenido se analizó mediante el Software Atlas Ti.

Posteriormente, se presentarán los *resultados obtenidos* en este estudio de investigación, exponiendo los resultados cualitativos y siendo contrastados con los resultados cuantitativos.

Mediante el apartado de conclusiones, se relacionan los resultados obtenidos con los objetivos propuestos, así como con las diferentes aportaciones de los/as autores destacados en el marco teórico. Finalmente, se expone la bibliografía empleada en este estudio.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 ¿Qué es la vulnerabilidad social?**

La vulnerabilidad es un término de estudio complejo, mediante el cual se ha abordado diferentes vertientes teóricas. Respecto a su definición, se entiende por vulnerabilidad social como una situación caracterizada por diferentes tipos de amenazas, tales como una situación de pérdida, encontrarse en situación de desempleo o incluso presentar problemas de salud (Ruiz, 2011).

En general, todos los seres humanos son en cierta medida vulnerables en algún momento de su vida, sin embargo es necesario conocer el grado de vulnerabilidad en el que se encuentra un grupo o colectivo, siendo conscientes de las causas que determinan esa condición (Egea et al., 2012). Cuando se habla de grupos vulnerables podemos destacar a aquellos jóvenes que se encuentran en vulnerabilidad social debido a diferentes circunstancias. Éstos se caracterizan por seguir una trayectoria desestructurada o precaria, pudiendo traer consigo múltiples consecuencias debido a su situación de desventaja. De esta manera, este colectivo sufre el riesgo de contar con escasas posibilidades para planificar su futuro. Por lo tanto, diferentes profesionales deben trabajar conjuntamente con este colectivo, proporcionándoles diferentes programas y medidas que favorezcan su integración, además de conocer y prevenir las diferentes causas que originan su situación personal (Ruiz y Martínez, 2016).

El término “vulnerabilidad social” hace referencia a aquellas situaciones de riesgo a las que se ven expuestas diferentes colectivos, familias y personas, debido a diferentes condiciones de su entorno. De esta manera, este concepto nos permite analizar las diferentes transformaciones políticas, económicas y sociales (Labrunée y Gallo, 2005).

A diferencia del concepto de “exclusión social”, el cual hace referencia a aquellas personas que pierden el sentimiento de pertenencia a la sociedad, la

vulnerabilidad social no afecta a dicho sentido de pertenencia, únicamente hace referencia a una situación de desamparo y carencia (Sánchez y Jiménez, 2013).

### **2.1.2 Factores de la vulnerabilidad social**

Existen múltiples factores de riesgo que favorecen la aparición de grupos en vulnerabilidad social. Según Labrunée y Gallo (2005) destacan en primer lugar el nivel de renta per cápita bajo, el cual no sea capaz de satisfacer las necesidades básicas. En segundo lugar, destacan que los hogares vulnerables suelen presentar características sociodemográficas y ocupacionales que se diferencian del resto, pudiendo llegar a influir en las condiciones de vida, unos ejemplos de ello podría ser la situación laboral o el nivel educativo. Respecto al clima educativo, éste está relacionado con el nivel de vulnerabilidad, ya que existen una gran proporción de hogares vulnerables en la que ninguno de los cónyuges no poseen un nivel educativo básico. En lo que refiere a las condiciones ocupacionales, influye negativamente en el número de miembros familiares que convivan en el hogar en función del tamaño de este. Esta última variable está correlacionada con la tasa de dependencia, entendiéndose ésta como la relación entre el total de miembros del hogar y el número de personas que se encuentran empleadas, por lo que esto podría influir en la capacidad de subsistencia de los hogares (Labrunée y Gallo, 2005).

En lo que refiere a la determinación de la vulnerabilidad, se debe concretar si dicha persona o colectivo se muestra afectado *por* una amenaza específica o es vulnerable *a estar* en una situación concreta. En el primer caso, los umbrales se precisan en función a las probabilidades de que dicha persona o colectivo se encuentre expuesto a determinadas amenazas. En cambio, en el segundo caso la vulnerabilidad se establece por parámetro ético normativos. Cuando nos referimos a parámetro ético normativo hacemos referencia a un tipo de umbral que determina qué tipo de situaciones es vulnerable para un grupo determinado. Mediante la utilización de umbrales se establecerá un punto de referencia que delimita cuando hay un cambio significativo. En este caso, los umbrales nos proporcionarán cuando alguien se encuentra en situación de

vulnerabilidad o no. De esta manera, se podrá actuar e intervenir con el fin de atender una necesidad (Ruiz, 2011).

## **2.2 ¿Qué son las competencias emocionales?**

Durante las últimas décadas, el término de “competencia” ha tenido una gran relevancia en el desarrollo de la educación, así como en la formación profesional. Este concepto surge a raíz de la palabra “ikanos”, lo cual hace referencia a “ser capaz”, es decir, contar con la habilidad o destreza para conseguir aquello que se proponga (Mulder et al., (2007).

Por un lado, según Bisquerra y Perez (2007, p.63), la competencia es “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”. De esta manera, estos autores señalan que dichas personas que disponen de competencias se caracterizan por poseer determinados conocimientos (saberes), habilidades (saber-hacer) y unas determinadas actitudes y conductas (saber estar y saber ser).

Por otro lado, según Beneitone et al. (2007) dentro de las competencias generales que deben poseer las personas, destacan aquellas competencias que se desarrollan en interacción con los demás individuos, como puede ser las habilidades interpersonales, las capacidad para la toma de decisiones, así como las competencias emocionales e inteligencia emocional.

En general, se ha atribuido el término “competencia” a aquellas habilidades meramente aplicables en el ámbito profesional. De esta manera, recientemente dicho concepto se ha desarrollado, adquiriendo una perspectiva más integral. Por lo tanto, en lo que respecta a las competencias emocionales se ha demostrado tener un papel relevante en el desarrollo humano, así como en el desarrollo de aprendizajes en las diferentes etapas del ciclo (Soler et al., 2016).

Según Bisquerra y Perez (2007) las competencias emocionales es una característica importante que debe poseer un ciudadano afectivo y responsable. Por lo que poseer dichas competencias favorecerá una mayor adaptación a los diferentes contextos sociales, además de facilitar un mayor afrontamiento a diversas circunstancias de la vida con mayores posibilidades de éxito. Por otro lado, se destaca que las competencias emocionales pueden favorecer los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, así como el desarrollo profesional en un puesto de trabajo.

Un concepto estrechamente relacionado con las competencias emocionales es el término “Inteligencia Emocional”. Dicho término fue propuesto por Mayer y Salovey (1997), quienes lo definieron como la habilidad que posee una persona para percibir, valorar y expresar una determinada emoción, así como la capacidad para identificar y generar sentimientos cuando predominan determinados pensamientos, comprendiendo y regulando la emoción, demostrando tener así un conocimiento emocional.

Por otro lado, Daniel Goleman (2008) fue el encargado de popularizar éste término y lo definió como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p.75).

De esta manera, entendemos la “Inteligencia Emocional” como el desarrollo de competencias emocionales que empleamos para nuestra vida diaria, permitiéndonos controlar nuestras propias emociones, así como influir en la de otros. Además de favorecer la interacción interpersonal en diferentes contextos (Bae et al., 2020).

Según Bisquerra y Pérez (2007) existen diferentes bloques dentro de las competencias emocionales, de los cuales se destacan: la conciencia emocional, la autonomía emocional y la regulación emocional.

### **2.2.1 Conciencia emocional**

La conciencia emocional se entiende como la capacidad que posee una persona para monitorizar y diferenciar sus propias emociones, así como la de los demás. Además de intentar identificar sus antecedentes (Rieffe et al., 2009 y Perera et al., 2019). Destacar que, tal y como comenta Bisquerra y Pérez (2007), se contempla la posibilidad de que la persona reconozca su incapacidad de tomar conciencia sobre dicha emoción.

Esta competencia se adquiere desde la primera infancia, mediante el contexto familiar y escolar, y no solo implica dar nombre y conocer sus propias emociones sino que también se incluye la comprensión de las emociones de los demás, siendo capaz de identificarlas e implicarse empáticamente (Perera et al., 2019; Bisquerra y Perez, 2007).

Tener un buen dominio de su propia conciencia emocional influirá en diversos aspectos actitudinales (Rieffe et al. 2009), tales como en su rendimiento académico. Según la investigación de Ordóñez et al. (2014), las diferentes variables emocionales tales como el análisis de sus propias emociones o la comunicación de éstas, influyen considerablemente en los resultados académicos obtenidos.

### **2.2.2 Autonomía emocional**

Según Castillo y Pérez (2013) la autonomía emocional es una de las competencias personales más complejas, implicando así la aptitud para pensar, sentir o tomar decisiones responsables. Ésta trae consigo el autoconocimiento de uno mismo, su autoaceptación, adoptar una buena confianza personal y mostrar una actitud positiva ante la vida, conllevando así una autoeficacia emocional.

De esta manera, esta competencia se encuentra correlacionada con el término de “autoestima”, el cual hace referencia al desarrollo personal y ha sido definida como la “evaluación subjetiva del individuo sobre su valor como persona” (Trzesniewski et al., 2013, p. 60).

Según Pérez (2019) la autoestima es aquella valoración personal que realiza una persona de sí misma, pudiendo ser positiva o negativa. Es un factor indispensable para contar con un desarrollo personal satisfactorio y sano, además dicha autora destaca que contar con una autoestima positiva puede ser representado como un logro personal, puesto que habrá significado un proceso de conocimiento interno. En otras palabras, poseer autoestima conlleva haberse aceptado a sí mismo tal y como es pero continuar en un proceso de mejora y crecimiento personal (Towers, 2020).

Nuestra autoestima y nuestro autoconcepto podría verse afectado en función de diversos aspectos. Según la autora Naranjo (2007) apunta que:

Las personas contamos con seis aspectos del yo: lo que realmente son, lo que piensan que son, lo que piensan otras que son, lo que creen que piensan las demás de ellas, lo que quieren llegar a ser y las expectativas que creen que otras personas tienen sobre ellas (p.5).

La baja autoestima puede traer múltiples consecuencias negativas, por lo que en general puede traer consigo diferentes sentimientos negativos tales como la angustia, indecisión o incluso sentir vergüenza en diferentes contextos sociales. Esto es provocado debido a la visión personal que tiene dicha persona, llegando incluso a sentirse desvalorizada. Por otro lado, otra de las características que comparten las personas con una baja autoestima es la necesidad de comparación respecto a los/as demás, enfatizando sus virtudes y considerándolos como seres superiores (Pérez, 2019).

La autoestima tiene relación con diversos factores personales que influyen en la vida de un individuo, tales como su relación con el entorno social y familiar. Es por ello por lo que uno de los colectivos que cuentan con mayor probabilidad de poseer una baja autoestima son los jóvenes, puesto que pueden presentar problemas de comunicación, respeto e incluso afecto por parte de sus familiares (Towers, 2020).

En cuanto a otro elemento fundamental de la autonomía emocional, se encuentra la actitud positiva, ésta se caracteriza por los actos que realiza una persona y se

encuentra relacionada con la autoestima, motivación, habilidades sociales de la persona y su capacidad de afrontar el estrés (Bisquerra y Perez, 2007).

### **2.2.3 La regulación emocional**

La regulación emocional se define como un proceso en el cual las personas son capaces de ejercer una influencia sobre las emociones que experimentan (Mercedes y Milena, 2013). Por lo que la persona emplea una estrategia enfocada a mantener, aumentar o suprimir dicho estado afectivo (Silva, 2005).

El autocontrol está correlacionado con la autorregulación, puesto que consiste en la capacidad que posee un individuo para controlarse a sí mismo en una situación que le produzca estrés o ansiedad. Esto no solo trae consigo poder controlar los impulsos sino ser capaz de provocarse a sí mismo una emoción. De esta manera, una persona que sea capaz de controlar tanto sus emociones como sus impulsos conflictivos, podrá considerarse como una persona que posee un autocontrol (Goleman, 2010).

Según Arana (2014), el autocontrol es una característica de la personalidad mediante la cual se permite ejercer control sobre la propia conducta, por lo que de esta manera se realice una regulación de las emociones. Además, esta autora fundamenta que si un individuo es capaz de desarrollar la habilidad de controlar sus pensamientos logrará controlar sus emociones y sentimientos.

El autocontrol tiene una gran relación con el autoconcepto que tenga el individuo de sí mismo puesto que gracias a diversas investigaciones, se ha identificado que cuanto mejor sea el autoconcepto de una persona éste sabrá gestionar de una manera más positiva sus sentimientos y emociones respecto a las diferentes normas y conductas sociales. Esto puede ser debido a que el individuo se puede mostrar despreocupado y con una mayor estabilidad emocional. En el caso de los jóvenes o menores influye también el autoconcepto familiar, puesto que mostrarse adaptado a las exigencias del hogar además de contar con la confianza y lealtad de sus padres favorecerá una mayor aceptación de las normas y conductas sociales (Fernández et al., 2010).



De igual manera sucede con la autoestima, puesto que aquellas personas que presentan un mayor dominio de sus propias emociones y conductas, serán capaces de desarrollar un mayor control de las demandas del medio, y por ello una mayor autoestima (Bermúdez et al., 2003).

### **2.3 La competencia emocional en jóvenes en vulnerabilidad social**

Los/as jóvenes que se encuentran en riesgo de vulnerabilidad social se caracterizan por encontrarse en diversas situaciones problemáticas, las cuales pueden afectar a las competencias emocionales que éste/a presente. Además, encontrarse en una situación de exclusión social puede provocar que la persona presente dificultades de socialización, una menor habilidad para hacer frente a los problemas e incluso suelen presentar problemas de conductas (Mata et al., 2016).

Según Garcés-Delgado et al. (2020), los/as adolescentes que se encuentran en riesgo de vulnerabilidad social, se enfrentan a dificultades para desarrollar un proyecto de vida satisfactorio, esto puede ser debido a sus condiciones inter e intrapersonales, sus habilidades personales y sus competencias personales.

Respecto a la inteligencia emocional, los/as jóvenes en riesgo de exclusión social, suelen presentar problemas de ajuste emocional, tales como actuar de manera poco racional, mantener actitudes rígidas y poco empáticas, desafiantes o encontrar dificultades de regulación emocional. Esto trae consigo múltiples acciones problemáticas en su día a día, tales como problemas en sus relaciones interpersonales, aparición de problemas académicos, consumo de drogas, etc. (Gárces-Delgado et al., 2022).

### **3. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Problema de investigación**

El problema que justifica esta investigación se fundamenta en la situación problemática en la que se encuentran aquellos/as menores en riesgo de vulnerabilidad social, principalmente en su contexto familiar.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), la tasa de riesgo de pobreza o exclusión social en menores de 16 años es de un 33,2% con respecto a la población total, de los cuales un 11% viven con carencias materiales y sociales severas. En lo que refiere a la comunidad autónoma de Canarias, el Instituto Canario de Estadística (ISTAC) ésta fue en 2020 la tercera comunidad autónoma, por debajo de Melilla y Ceuta, presentando un mayor porcentaje de población en riesgo de pobreza o exclusión social.

De esta manera, es de vital interés conocer la estabilidad emocional de éstos, así como las diferentes competencias emocionales que desempeñan en su día a día favoreciendo así su situación personal.

Este estudio de corte mixto podrá ser de vital relevancia para actuar de manera preventiva con estas personas, puesto que se podrá adoptar las estrategias necesarias para que estos jóvenes puedan desarrollar una inteligencia emocional satisfactoria. De este modo, podrán mejorar sus relaciones interpersonales, la convivencia o la relación familiar.

#### **3.2 Objetivos/hipótesis**

El principal objetivo de este estudio es *conocer el nivel de competencias emocionales en adolescentes de la Fundación Don Bosco que se encuentran en situación de vulnerabilidad social*. En este caso, el estudio se centra en el proyecto de los Servicios de Día de Ofra y Barranco Grande. La finalidad es indagar acerca de las competencias emocionales que posee este colectivo, así como si son conscientes de la

influencia de las emociones en sus relaciones personales. De este modo, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Conocer el grado de autonomía emocional que poseen los/as jóvenes participantes.
- Describir el nivel de conciencia emocional de los/as jóvenes participantes.
- Averiguar qué dominio poseen los/as jóvenes respecto a la regulación emocional

### **3.3 Método**

Respecto al método de este estudio, se ha realizado un diseño mixto de convergencia paralela. Según Jorrín et al. (2001):

Un investigador usa métodos mixtos cuando en su diseño incluye datos cualitativos y cuantitativos para responder a la pregunta de su problema de investigación, relacionando la recogida, análisis e interpretación, así como la integración de ambos en un solo estudio con una o varias fases (p.132).

Emplear técnicas de recogida de información tanto cualitativas como cuantitativas, trae consigo múltiples ventajas a este estudio, tales como: clarificación de los resultados de un método debido a la contrastación con el otro, descubrir contradicciones, diversidad de visiones del problema de estudio, etc. (Sánchez, 2015).

Cuando hablamos de convergencia paralela, ésta se define por Creswell y Plano (2011) como la recopilación y análisis por separado de datos cuantitativos y cualitativos con la finalidad de comparar posteriormente los resultados.

Respecto a la investigación cualitativa, ésta nos permite obtener datos sin valores numéricos, utilizando la recolección de información y analizandola con el fin de consolidar una hipótesis previa (Castro, 2010). De esta manera, la metodología cualitativa consiste en interpretar las palabras de las personas (tanto habladas como escritas), así como valorar la conducta observable (Quecedo y Castaño, 2002). En cambio, la investigación cuantitativa, tal y como su propio nombre indica se encarga de

cuantificar los datos sobre las variables del estudio. Por lo tanto, la metodología cuantitativa se encuentra orientada al resultado y no al proceso (Pita y Pértegas, 2002).

En cuanto al método de estudio llevado a cabo en la investigación cuantitativa, se ha realizado un análisis descriptivo. Esto consiste en el desarrollo de un conjunto de técnicas que presenten y reduzcan los datos recogidos, con la finalidad de ordenarlos y presentarlos de una manera inteligible (Fernández et al 2002).

La estadística descriptiva trae consigo múltiples beneficios, tales como la facilidad para proporcionar una evidencia a la hipótesis planteada, de esta manera será necesario integrar y dar coherencia a los datos obtenidos (Rendón-Macías et al., 2016).

En cuanto al método de estudio empleado en la investigación cualitativa, se ha adoptado por un estudio de caso. Según Jiménez y Comet (2016) el estudio de caso es un método de investigación social que se ocupa de estudiar un fenómeno concreto, así como el contexto en el que se desarrolla. Por lo tanto, este método de investigación es realmente valioso, puesto que permite medir y registrar las conductas desarrolladas por aquellas personas implicadas en el fenómeno estudiado (Martínez y Piedad, 2006).

La elección de este método de investigación se ha sustentado en la aportación de Jimenez y Comet (2016), los cuales determinan que:

No hay mejor recolección de campo que el estar en contacto directo con el fenómeno investigado, vivir la situación, llegar a comprender porque se desarrolla determinado fenómeno y llegar a la interpretación más cercana a la realidad (p.11).

De esta manera, apostar por un estudio de caso ha permitido indagar y conocer la realidad social de menores en riesgo de vulnerabilidad social desde diferentes perspectivas. Por otro lado, según Rincón y Latorre (1994), el estudio de caso es una estrategia previa a la toma de decisiones que permite desarrollar hipótesis. De este modo, mediante esta investigación la Fundación Don Bosco podrá intervenir y actuar de manera preventiva.

### **3.3.1 Participantes/muestra**

La población destinataria de esta investigación son los/as adolescentes adscritos a los Servicio de Día de la Fundación Don Bosco de la ciudad de Santa Cruz de Tenerife. Estos jóvenes se caracterizan por encontrarse en riesgo de vulnerabilidad social.

En lo que refiere a la muestra de este estudio, se ha seleccionado de manera intencional y ha obtenido un tamaño de 6 personas (n=6). Se ha centrado en el criterio de participantes de 13 a 17 años que se encuentren inscritos en el Servicio de Día de Ofra (n=4) o de Barranco Grande (n=2), siendo la media de edad los 15 años. El 50% de la muestra son mujeres (n=3) y un 50% hombres (n=3). En cambio, la muestra de la investigación cualitativa se caracteriza por dos grupos de 6 participantes, de los cuales el 50% eran mujeres y el 50% hombres. Las características de homogeneidad a tener en cuenta para la selección de la muestra fueron: Formar parte de los Servicios de Día de la Fundación Don Bosco desde al menos un año, pertenecer al grupo de mayores y poseer una situación familiar vulnerable. En cambio, las características de heterogeneidad fueron las siguientes: La edad, el sexo y el nivel académico.

### **3.3.2 Instrumento de recogida de información**

Los instrumentos de recogida de datos que se han seleccionado para responder a los objetivos de esta investigación han sido tanto cuantitativos como cualitativos. Respecto al instrumento cuantitativo seleccionado ha sido el cuestionario, en cambio, el instrumento cualitativo que se ha puesto en marcha ha sido el grupo de discusión. De modo que, mediante estos instrumentos se intentará indagar sobre las competencias emocionales que poseen los jóvenes que acuden a la Fundación Don Bosco.

#### **3.3.2.1 Cuestionario**

En lo que refiere a la técnica de encuesta o cuestionario, éste se entiende como un conjunto de preguntas sistemáticas sobre diferentes hechos o aspectos relevantes en

una investigación, con la finalidad de obtener información sobre la población estudiada, además de permitir identificar y sugerir hipótesis (García, 2002).

Apostar por este instrumento, trae consigo múltiples beneficios y ventajas, tales como, la fácil aplicación de la herramienta puesto que permite la autoadministración, lo cual supone un margen de tiempo extenso para recoger los datos, además de la garantía del anonimato de los/as participantes o su bajo coste (García, 2002).

En este caso, el cuestionario elaborado para esta investigación (Anexo 1) cuenta con una serie de preguntas sociodemográficas, donde se incluye la edad, el género, el Servicio de Día y grupo al que pertenece. Por otro lado, el cuestionario se encuentra agrupado en diferentes dimensiones, las cuales se corresponden con la autonomía emocional, la conciencia emocional y la regulación emocional, cada una de ellas se componen por diferentes ítems constituidos mediante diferentes escalas validadas.

En el caso de la dimensión de “autonomía emocional” se ha empleado la escala de Rosenberg (1965), la escala RS-14 (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2014) y la escala EM1 (Álvarez, 2012). En lo que respecta a la dimensión de “conciencia emocional” se ha empleado la escala ESCQ-21 (Schoeps et al., 2017). Finalmente, en la dimensión de “regulación emocional” se ha utilizado la escala de Rosenbaum (1980).

Además, se ha realizado una valoración de expertos y jueces con la finalidad de modificar y prescindir de diferentes ítems. Para ello se ha implementado una plantilla de cumplimentación, en donde se evalúan los ítems respecto a su pertinencia, claridad y relevancia en un rango del 1 al 7 (Anexo 3).

Tras la aplicación de dicha herramienta y una vez obtenido los resultados por parte de los/as profesionales, se ha obtenido la media correspondiente en cada uno de los constructos y sus respectivos ítems. Tal y como se puede apreciar en el Anexo 4, preguntas sociodemográficas obtuvieron una media de 6,8 en la pertinencia de los ítems, un 6,85 en la claridad y un 6,95 en la relevancia. En lo que respecta al constructo de autonomía emocional éste ha obtenido una media de 6,75 en la pertinencia de sus

ítems, un 6,44 en la claridad y un 6,52 en su relevancia. En el constructo de conciencia emocional se obtuvo un 6,64 en la pertinencia de los ítems que la componen, así como un 6,82 en la claridad de éstos y un 6,84 en su relevancia. Finalmente, en el constructo de regulación emocional, sus ítems obtuvieron un 6,96 en la pertinencia, un 6,5 en la claridad y un 6,9 en su relevancia. Por otro lado, se ha tenido en cuenta las aportaciones y recomendaciones que los/as expertos/as han señalado, por lo que se han realizado las siguientes correcciones:

**Tabla 1**  
*Correcciones realizadas al cuestionario*

Ítem original	Ítem modificado
Autonomía emocional	
Siento que tengo cualidades positivas.	Siento que tengo cualidades positivas para mi autonomía emocional
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como el resto	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como el resto de las personas
Siento que puedo estar orgulloso/a de mí mismo/a	Estoy orgulloso/a de mí mismo/a
Me asusta volver a vivir problemas del pasado	Soy capaz de enfrentarme a problemas vividos en el pasado
Me fijo nuevas metas una vez terminado un trabajo	Me fijo nuevas metas una vez terminada una tarea
Doy más de lo que se me pide en un trabajo	Doy más de lo que se me pide en una tarea
Aunque esté cansado/a persisto para lograr mi meta	Aunque esté cansado/a sigo intentando lograr mis objetivos
Conciencia emocional	
Intento controlar mis emociones negativas para potenciar las positivas	Incorporado en la categoría “regulación emocional”
Soy capaz de mantener el buen humor aunque pase algo malo.	Soy capaz de mantener el buen humor aunque pase algo malo.
Regulación emocional	
Cuando hago algo que me produce ansiedad intento vencer ese estado	Cuando hago algo que me produce ansiedad intento superar esa sensación
Cuando me enfrento a una complicación busco soluciones	Cuando me enfrento a un problema busco soluciones

Tengo dificultad para controlar los nervios sin ayuda externa	Soy capaz de controlar los nervios sin ayuda externa
Cuando siento dolor (físico o mental) trato de evitar-pensar en ello	Cuando siento dolor físico o estrés trato de evitar pensar en ello
Aunque esté enfado/a con alguien, considero mis acciones hacia esa persona muy cuidadosamente.	Aunque esté enfado/a con alguien, cuido mi comportamiento hacia esa persona
Logro guardar la calma cuando algún problema no está en mi mano	Logro guardar la calma cuando la solución a algún problema no está en mi mano

De esta manera, tras la modificación de dichas escalas se ha obtenido un cuestionario de 38 ítems, de los cuales 4 ítems se corresponden con diversos datos sociodemográficos y 34 ítems tienen una medida ordinal, apostando por una escala tipo Likert, la cual incluye puntuaciones entre el 1 y el 5, representando el 1 como “nada” y 5 como “totalmente”. En cuanto a la fiabilidad de este instrumento, mediante la Tabla 2 se presenta el Alfa de Cronbach alcanzado en la totalidad del instrumento, así como en las respectivas dimensiones.

**Tabla 2.**  
*Alfa de Cronbach*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
General	,899	34
Dimensión “Autonomía emocional”	,794	15
Dimensión “Conciencia emocional”	,852	8
Dimensión “Regulación emocional”	,665	11

### 3.2.2.2 Grupo de discusión

En cuanto al instrumento cualitativo implementado en esta investigación, se ha apostado por los grupos de discusión. Éste se define según Krueger (1991) como:

Una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para la obtención de un área definida de interés, en un ambiente permisivo, no-directivo. Se lleva a cabo con aproximadamente de siete a diez personas, guiadas por un moderador experto. La discusión es relajada, confortable y a menudo satisfactoria para los participantes, ya que exponen sus ideas y comentarios en común. Los miembros



del grupo se influyen mutuamente, puesto que responden a las ideas y comentarios que surgen en la discusión (p. 24).

Según Huertas y Vigier (2010), este instrumento presenta múltiples ventajas, tales como la promoción de la interacción grupal entre los/as participantes, la obtención de la información de primera mano por parte del investigador, además de poseer un carácter flexible y abierto.

En este caso, esta herramienta se ha desarrollado mediante diferentes categorías, las cuales se corresponden con las dimensiones presentadas en el anterior instrumento, por lo tanto se dividirán en autonomía emocional, conciencia emocional y regulación emocional.

En cuanto a la elaboración del guión del grupo de discusión se han desarrollado diversas problemáticas con sus respectivas preguntas en relación con las diferentes categorías. Para ello, se ha tenido presente diferentes cuestiones tales como, la diferencia y variabilidad de edades de los/as jóvenes, las diferentes situaciones familiares que presentan, el lenguaje empleado, etc. Por lo tanto, en el Anexo 2 se presenta el guión empleado para los grupos de discusión realizados en esta investigación.

### **3.3.3 Procedimiento**

El procedimiento que se llevó a cabo en esta investigación una vez diseñados los instrumentos pertinentes fue, en primer lugar, establecer contacto con la entidad y organizar los días que se podría administrar ambos instrumentos en función de los días que se encontraban los participantes pertenecientes a la muestra. En cuanto al cuestionario, éste fue aplicado por parte del encuestador, el cual fue presentado mediante la herramienta de Google Formularios. Por lo tanto, la recogida de datos se realizó en dos tardes, una en el Servicio de Día de Ofra y otra en el Servicio de Día de Barranco Grande. En lo que refiere al grupo de discusión, cada uno de ellos, tal y como se comentaba anteriormente, se encontraban conformados por seis miembros. La aplicación de este instrumento se realizó en el aula del grupo de mayores de cada uno de

los Servicios de Día y se grabó la intervención con la finalidad de facilitar la posterior transcripción.

### 3.3.4 Análisis e interpretación de la información

Debido a que esta investigación es de corte mixto puesto que se realiza un análisis cuantitativo como cualitativo, empleando así el modelo de convergencia paralela. Este modelo se caracteriza por realizar la recolección y el análisis de datos cuantitativos y por otro lado recolectar y analizar los cualitativos, con la finalidad de comparar y relacionar dichos datos antes de interpretar la información.

En lo que respecta a la herramienta empleada para el análisis de los datos recogidos en el cuestionario, se ha utilizado el programa estadístico IBM SPSS Statistics Versión 25. Se realizó un análisis descriptivo básico, incorporando medidas de tendencia central, frecuencias, porcentajes y desviaciones típicas.

En cuanto a la herramienta utilizada para el análisis de contenido ha sido el programa Atlas Ti en la versión 9, la cual permite analizar las interacciones en los respectivos grupos de discusión. En este caso, se ha realizado en función a los diferentes objetivos específicos de esta investigación el siguiente sistema de codificación y de categorización:

**Tabla 3**  
*Sistema de codificación y categorización*

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Categorías</b>	<b>Códigos</b>
Conocer el grado de autonomía emocional que poseen los/as jóvenes participantes	Autonomía emocional	Autoestima	AE.AUTO
		Actitud personal	AE.ACT.PER
		Resiliencia	AE.RES
Describir el nivel de conciencia emocional de los/as jóvenes participantes	Conciencia emocional	Identificación de las emociones	CE.IDEN.EM
		Emoción con mayor dificultad	CE.EMOC
		Cambios de humor	CE.CAM.HU
		Autocontrol de la rabia y	RE.AUTO.RAB

Averiguar qué dominio poseen los/as jóvenes respecto a la regulación emocional	Regulación emocional	la ira	
		Posposición de acciones problemáticas	RE.POSP.ACC
		Manejo del nerviosismo	RE.MAN.NERV

Puesto que se ha llevado a cabo dos grupos de discusión en cada uno de los Servicios de Día pertenecientes a la Fundación Don Bosco, se incorpora a los códigos las siglas “SO” cuando se haga referencia a una cita mencionada en el grupo de discusión realizado en el Servicio de Día de Ofra, al contrario, se incorpora la sigla “SBG” para hacer referencia al Servicio de Día de Barranco Grande.

### **3.3.5 Cuestiones éticas y de rigor metodológico**

Con el fin de garantizar la ética y el rigor metodológico, en primer lugar se informa a la entidad comunicando la finalidad de la investigación y garantizando el anonimato y el uso de los datos obtenidos. En segundo lugar, destacar que éste estudio se rige por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Por lo tanto, los datos obtenidos de ambos instrumentos (cuestionario y grupo de discusión) no serán divulgados, al igual que la información facilitada será utilizada únicamente con fines para la investigación.

En cuanto a los criterios de rigor científico en el instrumento cuantitativo, destacar que en esta investigación se cumple el criterio de validez externa, puesto que pese a considerarse como un instrumento complementario al cualitativo, se ha realizado una validación de jueces y expertos con el fin de diseñar un instrumento adecuado a la muestra y al tema de estudio.

De otro modo, en referencia a los criterios de calidad y rigor en una investigación cualitativa, se destaca el criterio de credibilidad debido a la triangulación entre las diferentes técnicas e instrumentos empleados. Por otro lado, el criterio de neutralidad/objetividad se encuentra presente en esta investigación puesto que se ha

realizado una transcripción textual del grupo de discusión, así como se ha contrastado los resultados con literatura existente o hallazgos de otros investigadores.

## **4. RESULTADOS**

### **4.1 Contextualización de los resultados**

Este estudio se ha realizado en la Fundación Don Bosco, concretamente en la sede de la isla de Tenerife. Esta entidad desarrolla diferentes proyectos, tales como atención residencial, socioeducativos, de inserción sociolaboral, de apoyo a la educación formal, etc. Sus principales destinatarios son el colectivo de jóvenes y menores en riesgo de exclusión social.

En este sentido, esta investigación se centra en el proyecto de intervención social “Servicios de Día”. Éstos se encuentran ubicados en las localidades de Ofra y Barranco Grande y su ámbito de intervención son las familias y menores, los cuales han sido derivados por el IMAS (Instituto Municipal de Atención Social de Santa Cruz de Tenerife). De esta manera, atienden a los/as menores en horario de tarde, dando respuesta a sus necesidades académicas y personales, así como formando en diferentes competencias personales. La elección de este proyecto como objeto de investigación se sustenta en el fácil acceso a menores en riesgo de vulnerabilidad social, así como el interés por conocer las diferentes competencias emocionales que éstos presentan.

De esta manera, a continuación se exponen los resultados obtenidos mediante la categorización y la codificación de las aportaciones de los/as participantes (Anexo 5 y 6).

### **4.2 Autonomía emocional**

En este apartado se expondrán los resultados obtenidos acerca del nivel de autonomía emocional que poseen los/as participantes de la Fundación Don Bosco. Para ello se analizarán las respuestas obtenidas por éstos en los grupos de discusión desarrollados, así como se tendrá en cuenta las opiniones recogidas mediante el cuestionario.

Con respecto a la primera categoría de esta dimensión, se indaga acerca de la autoestima que poseen los/as participantes, por un lado algunos/as participantes pueden

llegar a presentar una baja autoestima. Uno de los principales factores por los que tienen una baja autoestima es debido a las diferentes situaciones problemáticas a las que se enfrentan día a día. Según un menor: *cuando tengo alguna discusión con alguien o me pasa algo que no me gusta suelo pensar que no valgo o que no soy suficiente* (SO.AE.AUTO2). Por otro lado, otros/as participantes presentan una buena autoestima, puesto que se encuentran totalmente en desacuerdo con sus compañeros/as, añadiendo: *Yo creo que debes valorarte y saber lo que vales siempre y no depende de la situación que vivas* (SBG.AE.AUTO1); *no creo que tenga que ser así, no te puede influir lo que pase para pensar cosas buenas de ti.* (SO.AE.AUTO3).

Asimismo, se indaga acerca de otros posibles factores de afectación ante una baja autoestima, se ha descubierto que uno de los posibles factores puede ser la interacción en su grupo de iguales o la escasa tolerancia a la frustración: *me afecta lo que pueden pensar de mí los demás. La gente hace comentarios de tu cuerpo o de cómo eres y me hacen pensar que soy como ellos dicen* (SO.AE.AUTO2); *Me he comparado con amigas que tienen mejor cuerpo que yo o incluso una personalidad más divertida* (SBG.AE.AUTO5). *Ver que no me salen las cosas, suspender un examen o cosas así* (SO.AE.AUTO3).

En relación a este aspecto, en la Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos con respecto a los ítems que valoran la autoestima de la muestra participante. Estos datos sirven para corroborar los resultados obtenidos en los grupos de discusión.

**Tabla 4.**  
*Autoestima de los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.	50%	33.3%	0%	16.7%	0%	1,83	1,16
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como el resto de las personas	0%	33.3%	16.7%	0%	50%	3,66	1,50
Me siento satisfecho/a	16.7%	16.7%	0%	66.7%	0%	3,16	1,32

conmigo mismo/a.								
Siento que puedo controlar muchas situaciones a la vez	16.7%	50%	16.7%	0%	16.7%	2,5	1,37	
La seguridad en mí mismo/a me ayuda en momentos difíciles	50%	16.7%	0%	16.7%	16.7%	2,33	1,75	

Al igual que en el grupo de discusión existen variedad de respuestas. Por un lado, se puede apreciar cómo los/as participantes presentan una buena autoestima respecto a su visión personal, así como con su satisfacción personal. En cambio, presentan una baja autoestima respecto a la seguridad en sí mismo/a, puesto que no se consideran capaces de controlar múltiples situaciones a la vez ni creen que contar con una seguridad personal les favorecerá en momentos difíciles.

En segundo lugar, con el fin de conocer la actitud personal, se ha descubierto que de manera general, no poseen una actitud personal positiva: *Yo por ejemplo ya pienso que las cosas van a salir mal desde un principio* (SBG.AE.ACT.PER3). Respecto a los factores influyentes en la actitud personal, en primer lugar se considera uno de ellos el estado de ánimo personal: *A mí me afecta también si me encuentro estresada o tengo muchas cosas que hacer* (SO.AE.AC.PER1). Por otro lado, se destaca la influencia de encontrarse sumergido/a en situaciones problemáticas respecto a su actitud personal, según un participante: *Dependerá de las cosas que te estén pasando en ese momento, si estás en un buen momento de tu vida o no* (SBG.AE.ACT.PER1). Finalmente, otro factor a destacar ha sido la interacción con terceras personas, puesto que una participante considera: *hay veces que las personas de tu alrededor te quitan tu positividad, a lo mejor ese día estás feliz y el encontrarte con alguna persona te la quita* (SO.AE.AC.PER2).

Por último lugar, en relación con el nivel de resiliencia que poseen los/as jóvenes, se ha podido descubrir que no cuentan con una buena estabilidad emocional para hacer frente a sus objetivos personales, esto puede ser debido a diversos problemas.

Se puede ver reflejado en la siguiente aportación: [...] *Cuando tienes un problema no te encuentras con ánimo o de buen humor como para luchar por lo que quieres* (SO.AE.RES2); *Cuando tienes un problema estás desmotivado por todo y piensas más en ese problema que en luchar por tus metas* (SBG.AE.RES4).

Con el fin de esclarecer la información recogida en esta última categoría en la Tabla 5 se muestran los resultados de la dimensión recogidos en el cuestionario.

**Tabla 5.**  
*Resiliencia de los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Me fijo nuevas metas una vez terminada una tarea	16.7%	33.3%	16.7%	16.7%	16.7%	2,83	1,47
Soy exigente conmigo mismo/a	50%	0%	16.7%	16.7%	16.7%	2,5	1,76
Doy más de lo que se me pide en una tarea	50%	33.3%	0%	0%	16.7%	2	1,54

Tal y como se puede apreciar mediante el análisis estadístico el 33,3% de los/as encuestados no se encuentran con la motivación necesaria para fijarse metas y objetivos, ya que se encuentran “poco” identificados/as con el ítem. Por otro lado, se puede observar cómo el 50% los/as participantes no suelen mostrarse autoexigentes frente a una tarea sino que se limitan a realizar únicamente lo que se les pide. Esto demuestra que los/as participantes no cuentan con un alto nivel de motivación ni resiliencia frente a cualquier objetivo.

### 4.3 Conciencia emocional

En este caso, se estudiará la conciencia emocional que poseen los/as jóvenes, haciendo referencia a las categorías pertenecientes a dicha dimensión.

En primer lugar, se indaga en la habilidad que poseen los/as participantes para identificar sus emociones, por lo que de manera general suelen encontrar dificultades:



*hay veces que me han pasado cosas y no sé cómo me siento (SO.CE.IDEN.EMOC2). Además, se ha descubierto que éstos consideran que no es una tarea fácil: [...] no es lo mismo darte cuenta que estás feliz o contenta, que darte cuenta que estás triste por algo en concreto (SO.CE.IDEN.EMOC2); [...] intento convencerme a mí misma de que estoy bien y me cuenta montón darme cuenta que realmente estoy mal (SBG.CE.IDEN.EMOC4)*

Además, los/as participantes consideran que existen determinadas emociones que presentan una mayor dificultad para identificar. En este caso, se ha destacado la tristeza y la angustia: *A veces me ha pasado de no ser capaz de reconocer que me siento triste o me encuentro mal (SO.CE.EMOC6); [...] Hay cosas que me dan tristeza o pena y no me doy cuenta (SBG.CE.EMOC3). [...] me cuesta mucho distinguir cuando estoy angustiada por algo (SBG.CE.EMOC4). Además, se ha podido descubrir que una de las estrategias de regulación emocional que desarrollan los/as jóvenes es la comunicación con terceras personas, según un menor: [...] Cuando ya lo reconozco me siento mucho mejor porque a lo mejor puedo hablar con alguien que esté igual que yo (SBG.CE.EMOC5).*

Mediante la Tabla 6 se mostrarán los resultados obtenidos en los ítems que valoran la identificación emocional de la muestra participante, con la finalidad de contrastar y clarificar los resultados obtenidos en el grupo de discusión.

**Tabla 6.**  
*Identificación emocional de los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Soy capaz de reconocer las emociones que estoy experimentando	33.3%	33.3%	0%	33.3%	0%	2,33	1,36
Puedo nombrar fácilmente la mayoría de mis sentimientos.	16.7%	66.7%	0%	16.7%	0%	2,16	0,98
Percibo cuando alguien se siente decaído.	16.7%	16.7%	16.7%	0%	50%	3,5	1,76

Soy capaz de describir mi estado emocional actual.	33.3%	33.3%	16.7%	0%	16.7%	2,33	1,5
--	-------	-------	-------	----	-------	------	-----

En este caso, se puede apreciar que los/as participantes encuentran dificultades para identificar sus propias emociones y describir su estado emocional actual, así como para nombrar la mayoría de sus sentimientos. En cambio, se ha descubierto que el 50% de la muestra participante no encuentra dificultades para percibir e identificar las emociones o sentimientos de terceras personas.

En cuanto a la categoría que hace referencia a los cambios de humor, se ha descubierto que los/as participantes no consideran una tarea fácil identificarlos, por lo que les resulta una situación problemática: *Hay veces que te ocurre algo que te hace estar mal y estás de malhumor después sin darte cuenta* (SO.CE.CAM.HUM4). Al igual que sucede con la categoría de identificación de las emociones, los/as participantes también manifiestan una mayor facilidad para identificar los cambios de humor en terceras personas: *yo siempre me doy cuenta cuando a un amigo le pasa algo* (SBG.CE.CAM.HUM2). *En mí mismo me cuesta más, hay veces que cambio de repente de humor con mi familia o con mis amigos y no me doy cuenta* (SBG.CE.CAM.HUM1). A diferencia de estas aportaciones, otro componente del grupo señala que no comparte dichos pensamientos, demostrando contar con una conciencia emocional satisfactoria, para ello realiza una estrategia de regulación emocional: *[...] la mayoría de las veces que me encuentro mal me gusta estar solo y ya cuando estoy más tranquilo estoy con los demás* (SBG.CE.CAM.HUM1).

Respecto a los datos estadísticos en relación a dicha categoría se puede apreciar en la Tabla 7 como se corrobora las diferentes hipótesis obtenidas mediante el grupo de discusión, puesto que un 33,3% considera que no es “nada” capaz de mantener el buen estado de humor aunque pase algo malo, mientras que otro 33,3% es “algo” capaz.

**Tabla 7.**  
*Cambios de humor de los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Soy capaz de	33.3%	0%	33.3%	16.7%	16.7%	2,83	1,60

mantener el buen  
humor aunque pase  
algo malo.

---

#### 4.4 Regulación emocional

Mediante esta dimensión se pretende indagar mediante diversas categorías sobre la regulación emocional que poseen los/as participantes.

En primer lugar, respecto al manejo de emociones como la rabia o la ira, los/as participantes encuentran dificultades para manejar sus impulsos debido a un escaso autocontrol: *[...] a mí desde que algo me da coraje no puedo evitar discutir* (SBG.RE.AUTO.RAB4). Además, respecto a dicha temática se comprueba haber una aceptación por parte de los jóvenes de esta actitud, puesto que normalizan mantener dicho comportamiento: *A nuestra edad tener rabia o ira está bien visto por los demás* (SO.RE.AUTO.RAB1). En general, los/as menores manifiestan encontrar dificultades para manejar la rabia y la ira. A excepción de éstos, diversos componentes consideran que son capaces de controlar su emoción mediante la evasión, una de las menores comenta: *Para mí no es difícil, he aprendido a controlarla, muchas veces me voy sola y pienso las cosas* (SBG.RE.AUTO.RAB2). Por otro lado, se ha descubierto que los/as menores atribuyen la expresión de la rabia y la ira como una manera de defensa personal frente a terceras personas: *cuando algo no es justo o me tratan mal no puedo callarme, pienso que si me callo se aprovecharán más de mí* (SBG.RE.AUTO.RAB4); *[...] muchas veces tienes que defenderte porque muchas personas son malas* (SBG.RE.AUTO.RAB3).

Mediante la Tabla 8 se muestran los resultados obtenidos en el cuestionario, concretamente los ítems que hacen alusión al autocontrol de la ira y la rabia en la muestra participante, con el fin de ampliar la información obtenida en el grupo de discusión.

**Tabla 8.**  
*Autocontrol de la rabia y la ira en los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Aunque esté enfado/a con alguien, cuido mi comportamiento hacia esa persona	16.7%	16.7%	50%	16.7%	0%	2,66	1,03
Soy capaz de ignorar los pensamientos desagradables	66.7%	16.7%	0%	16.7%	0%	1,66	1,21

Tal y como se puede apreciar, uno de los datos obtenidos es la intención de regulación emocional que poseen los/as menores, puesto que un 50% de la muestra intenta cuidar su comportamiento cuando se encuentra en situaciones problemáticas con terceras personas. Además, se observa la dificultad que presentan los/as jóvenes para ignorar pensamientos desagradables, puesto que un 66,7% de la muestra considera que no es “nada” capaz de ignorarlos.

En segundo lugar, se indaga acerca de la tendencia que poseen los/as participantes a posponer acciones problemáticas. En este caso, se ha descubierto que de manera general, los/as participantes consideran más fácil posponer aquellas acciones que les produce ansiedad antes que enfrentarse a ellas. Algunos/as participantes consideran que tienden a realizar esta acción debido a miedos e inseguridades personales: *Yo suelo posponer lo que no me gusta, tal vez por miedo a enfrentarme a eso y sé que luego soy capaz de hacerlo* (SBG.RE.POSP.ACC2); *Yo muchas veces me obligo a mí misma por eso mismo, porque sé que no lo hago a la primera por miedo o porque me causa ansiedad* (SO.RE.POSP.ACC2).

Con la finalidad de esclarecer la información recogida en esta última categoría, en la Tabla 9 se muestran los resultados de la dimensión recogidos en el cuestionario.

**Tabla 9.**  
*Posposición de acciones problemáticas en los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Cuando hago algo que me produce ansiedad intento superar esa sensación	33.3%	33.3%	16.7%	0%	16.7%	2,33	1,5
Tiendo a posponer las tareas desagradables aunque pueda hacerlas	16.7%	0%	0%	16.7%	66.7%	4,16	1,60

Según los datos obtenidos en el cuestionario, se puede apreciar cómo los/as jóvenes encuestados no muestran intención de regular su estado emocional en situaciones donde predomina la ansiedad, puesto que 66,6% se identifican con el rango 1 y 2 de la escala. Por otro lado, el 66,7% de los/as encuestados/as se posiciona en el rango 5 en cuanto a la afirmación donde se reconoce posponer las tareas desagradables, corroborando así las hipótesis obtenidas en el grupo de discusión.

En tercer y último lugar, se indaga sobre la habilidad que poseen los/as menores en el manejo del nerviosismo. Respecto a esta categoría se ha demostrado que éstos presentan dificultades para hacer frente a dicha emoción: *Me cuesta mucho controlar los nervios, muchas veces me tiemblan las manos o me duele incluso la barriga* (SBG.RE.MAN.NER6); *Para mí tampoco, hasta que no pase ese momento no estoy tranquilo* (SBG.RE.MAN.NER5). Además, los/as participantes expusieron la influencia positiva de la comunicación con terceras personas en situaciones donde predomina el nerviosismo: *A lo mejor sí que hablo con algún amigo pero nada más* (SO.RE.MAN.NER5). En cambio, otra de las estrategias de regulación emocional utilizadas ha sido *hablar conmigo mismo e intentar tranquilizarme* (SBG.RE.MAN.NER3).

En cuanto a los datos estadísticos recogidos mediante el cuestionario se ha presenta mediante la Tabla 10 aquellos ítems relacionados con esta categoría.

**Tabla 10.**  
*Manejo del nerviosismo de los/as participantes*

Item	1	2	3	4	5	Media	Desviación típica
Soy capaz de controlar los nervios sin ayuda externa	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%	0%	2,83	1,60
Cuando siento dolor físico o estrés trato de evitar pensar en ello	50%	33.3%	16.7%	0%	0%	1,66	0,81
Logro guardar la calma cuando la solución a algún problema no está en mi mano	50%	50%	0%	0%	0%	1,5	0,54

Tal y como se puede apreciar, los/as participantes encuentran dificultades para controlar los nervios sin ayuda externa, puesto que el 66,6% se identifican con el rango 1 y 2 de la escala. Esto también se puede ver reflejado en el ítem “Logro guardar la calma cuando la solución a algún problema no está en mi mano”, ya que el 100% de la muestra participante se identifica “nada” y “poco” con dicha afirmación. Por otro lado, se refleja que los/as participantes encuentran dificultades para evitar pensar en su estado emocional, concretamente el 50% de la muestra.

Tras conocer los resultados obtenidos mediante los diferentes instrumentos empleados en este estudio, a continuación se procederá a presentar la discusión y las conclusiones obtenidas para este trabajo de investigación.

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La finalidad de este estudio de investigación ha sido *conocer el nivel de competencias emocionales en adolescentes de la Fundación Don Bosco que se encuentran en situación de vulnerabilidad social*. Para ello, este trabajo se ha centrado en dar respuesta a los diferentes objetivos específicos planteados, de esta manera, se procederá a comentar las conclusiones resultantes.

Tal y como comenta Bisquerra y Pérez (2007) la adquisición y dominio de poseer competencias emocionales favorece el afrontamiento a diversas circunstancias de la vida, en este caso, se puede apreciar como la mayoría de los/as participantes atribuyen a su carencia de competencias emocionales debido a situaciones personales, además, destacan no ser capaces de afrontar dichas situaciones con asertividad y estabilidad emocional. Esto puede dar lugar a la hipótesis realizada por Garcés-Delgado et al. (2020), quienes defienden que poseer unas condiciones de vida personales determinadas, no contar con ciertas habilidades inter e intra personales o no poseer competencias emocionales, pueden dar lugar a encontrar dificultades para desarrollar un proyecto de vida satisfactorio.

En primer lugar, se da respuesta al objetivo *conocer el grado de autonomía emocional que poseen los jóvenes participantes* puesto que mediante los resultados obtenidos se ha comprobado que los/as participantes cuentan con una autonomía emocional inestable. Esto es debido a una autoestima con poca autoconfianza, así como a la adopción de una actitud personal negativa influenciada por su estado emocional y su situación personal actual. Además, los/as jóvenes no muestran una actitud resiliente frente a sus metas y objetivos personales, ya que se encuentran desmotivados debido a diferentes situaciones problemáticas. Tal y como comenta Pérez (2009), uno de los factores influyentes en su autoestima negativa es la comparación con su grupo de iguales, pudiendo llegar a sentir vergüenza. En este caso, no solo se ha podido corroborar dicha afirmación sino que además se ha podido indagar en los diferentes

factores influyentes, tales como la poca tolerancia a la frustración o la interacción con su grupo de iguales.

En lo que respecta al objetivo *describir el nivel de conciencia emocional de los/as jóvenes*, se ha podido identificar las diversas dificultades que éstos presentan, haciendo especial hincapié en emociones concretas, tales como la angustia o la tristeza. Según Perera et al., (2019), poseer una buena conciencia emocional implica no solo identificar las emociones propias sino ser conscientes de las de terceras personas. En los resultados obtenidos se ha podido apreciar que los/as participantes son más hábiles para distinguir los estados emocionales o cambios de humor en otras personas que en identificar las emociones propias.

Dando respuesta al objetivo *averiguar qué dominio poseen los/as jóvenes respecto a la regulación emocional* se ha podido descubrir que los/as jóvenes presentan dificultades para regular su estado emocional, concretamente regulando la rabia y la ira, así como dificultades para manejar el nerviosismo. Además, se puede corroborar la aportación de Fernández et al. (2010), puesto que defienden que el autocontrol se encuentra correlacionado con el autoconcepto, puesto que en este caso se puede apreciar que los/as participantes tampoco poseen un dominio de éste.

Esta información concuerda con la recogida en la investigación de Garcés-Delgado et al. (2022) quienes confirman que los menores que se encuentran en situación de vulnerabilidad social suelen presentar problemas de ajuste emocional, tales como actuar de manera irracional, mantener una actitud rígida, mostrarse desafiantes o presentar problemas de regulación emocional. En este sentido, los/as menores demostraron actuar en múltiples situaciones de una manera irracional puesto que consideraban que mantener una actitud de defensa es lo más acertado ante una situación problemática. Además, se ha podido corroborar que tal y como comentan estos autores, los/as menores mantienen una actitud rígida, esto se ha podido comprobar mediante las respuestas aportadas en el grupo de discusión, puesto que en múltiples ocasiones los/as participantes no mostraban una actitud crítica sino que consideraban válida únicamente su opinión personal.



Por otro lado, destacar que los resultados obtenidos concuerdan con el estudio realizado por Mata et al. (2016), puesto que éstos consideran que los/as jóvenes en vulnerabilidad social tienden a encontrarse en situaciones problemáticas y no suelen poseer las habilidades necesarias para resolver dichos conflictos. En este caso, los/as participantes demostraron adoptar una actitud evasiva frente al problema, tendiendo a posponer aquellas situaciones que les produzca un estado emocional insatisfactorio. Además, estos autores estiman que dichos menores suelen presentar problemas de socialización, en este caso no se ha podido indagar profundamente en este aspecto pero se ha descubierto que uno de los factores influyentes en su baja autoestima es debido a la interacción con su grupo de iguales.

En cuanto a las limitaciones presentadas en esta investigación, destacar el escaso número de muestra en el instrumento cuantitativo, puesto que pese a presentarse como un instrumento complementario al grupo de discusión, únicamente se ha podido optar a una muestra de seis participantes. Esto ha sido debido a la escasa cantidad de participantes que acuden a los Servicios de Día de la Fundación Don Bosco que se encuentren dentro del rango de edad requerido.

Otra de las limitaciones a considerar ha sido el escaso tiempo de la investigadora para desempeñar el instrumento del grupo de discusión en los respectivos Servicios de Día, puesto que solo disponía de una hora para realizar la dinámica con cada grupo. De esta manera, durante ese periodo de tiempo no se pudo desarrollar un debate extenso con diversidad de opiniones, por lo que no se ha podido conocer en profundidad los diferentes pensamientos y posiciones de los/as participantes frente a las preguntas planteadas.

Una tercera limitación a considerar ha sido la simpleza en la redacción de las preguntas planteadas para el grupo de discusión, puesto que se ha tenido que adaptar el lenguaje y las expresiones empleadas en función al nivel madurativo de los/as jóvenes, no pudiendo haber realizado cuestiones con un mayor interés para la finalidad del estudio.

En cuanto a las perspectivas de este estudio, cabe destacar que se podría desarrollar una investigación sobre las competencias emocionales referente a las familias de los/as jóvenes en riesgo de exclusión social, con la finalidad de contrastar la información entre los datos obtenidos en este estudio y la información obtenida en referencia con el contexto familiar. Tras dicha investigación sería de especial interés realizar una intervención destinada a la educación emocional, en donde el principal objetivo sería dotar a los/as jóvenes de competencias emocionales que les permitan desarrollarse personal y socialmente.

Por otro lado, sería interesante emplear los diferentes instrumentos empleados en este estudio en otros Servicios de Día de la isla de Tenerife, con la finalidad de confrontar la información obtenida y analizar la actuación de las diferentes instituciones que hacen frente a estos servicios.

Otra vía de estudio a considerar son las actuaciones realizadas por parte de los/as profesionales, así como su perspectiva personal respecto a los/as jóvenes. Además, es relevante conocer la formación que éstos poseen, puesto que en diversas ocasiones poseer competencias emocionales resulta una tarea difícil a nivel personal.

A modo de conclusión, los/as jóvenes participantes en esta investigación necesitan adquirir una formación en competencias emocionales, con la finalidad de mejorar su realidad, así como actuar de manera preventiva respecto a su futuro personal y profesional.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arana, S.N. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes* [Tesis de Psicología, Universidad Rafael Landívar] <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Bae, J., Jennings, P.F., Hardeman, C.P., Kim, E., Lee, M., Littleton, T., y. Saasa, S. (2020). Compassion satisfaction among social work practitioners: The role of work–life balance. *Journal of Social Service Research*, 46(3), 320–330. <https://doi.org/10.1080/01488376.2019.1566195>
- Beneitone, P., Esquetine, C., González, J., Marty, M., Siufi, G. y Wagennar, R. (2007). Reflexiones y perspectivas de la educación superior en América Latina: Informe final del proyecto. Tuning América Latina 2004-2007. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Bermúdez, M.P., Álvarez, I.T., y Sánchez, A. (2003). *Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico*, Univ. Psychol Bogotá, 2(1), 27-32 <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Castillo, M.A. y Pérez, N. (2013). El valor de la autonomía emocional en la pre-adolescencia. *Diálogos*, 94, 16-18 [https://www.researchgate.net/publication/259616825\\_El\\_valor\\_de\\_la\\_autonomia\\_emocional\\_en\\_la\\_pre-adolescencia](https://www.researchgate.net/publication/259616825_El_valor_de_la_autonomia_emocional_en_la_pre-adolescencia)
- Castro, E. (2010). El estudio de casos como metodología de investigación y su importancia en la dirección y administración de empresas. *Revista Nacional de Administración*, 1(2), 31-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3693387>
- Creswell, J.W. y Plano Clark, V.L. (2011) *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Sage Publications.

- Del Rincón, D., y Latorre, A (1994) *Investigación educativa. Fundamentos y metodología*, Labor.
- Egea, C., Sánchez, D y Soledad, J. (2012). Vulnerabilidad Social. Posicionamiento y ángulos desde geografías diferentes. *Cuadernos Geográficos*, 50(1), 247-250.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=515641>
- Fernández, F., Marín, F.J., Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes, *Liberabit*, 16(2), 217-226.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/lliber/v16n2/a11v16n2.pdf>
- Fernández, J., Cordero, J.M. y Córdoba, A. (2002) *Estadística Descriptiva*, Esic.  
[https://books.google.es/books?id=31d5cGxXUnEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=31d5cGxXUnEC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Garcés-Delgado, Y., Santana, L. y Feliciano-García, L. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social, *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.33223>
- Garcés-Delgado, Y., Santana, L. y Feliciano-García, L. (2022). Desarrollo emocional y contexto sociofamiliar en adolescentes en riesgo de exclusión, *Reidocrea*, 11(28), 329-239  
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/76061/11-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, F. (2002). *El cuestionario*. Universidad de Sorona.  
<http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/elcuestionario.pdf>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Universidad de Illinois.
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional*. Universidad de Illinois.

- Huertas, E. y Vigier, F.J (2010). El grupo de discusión como técnica de investigación en la formación de traductores: dos casos de su aplicabilidad. *Entreculturas*, 2, 181-196. <https://core.ac.uk/download/pdf/62899834.pdf>
- Jiménez, V.E y Comet, C. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5757749>
- Jorrín, I.M., Fontana, M., y Rubia, B. (2001). *Investigar en educación*, Editorial Síntesis.
- Krueger, R. (1991). *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid, España: Pirámide.
- Labrunée, M.E y Gallo, M.E. (2005). Vulnerabilidad social: el camino hacia la exclusión. <http://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/716>
- Martínez, C., y Piedad, C. (2006). El método de estudio de caso: estrategias metodológica de la investigación científica, *Pensamiento y Gestión*, 20, 165-193. <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>
- Mata, S., y Conrado-Montes, M. (2016). Sociabilidad y problemas de conducta en adolescentes con riesgo de exclusión social, *Psicología Conductual*, 24(1), 127-139  
<https://link.gale.com/apps/doc/A522039682/HRCA?u=anon~741f6ba9&sid=googleScholar&xid=35f42bf8>
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Nueva York: Basic Books.
- Mercedes, R. y Milena, A. (2013). La regulación emocional: Precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual, *Psicología USP*, 24(2), 225-240  
<https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>

- Mulder, M., Weigel, T y Collins, K. (2008). El concepto de competencia en el desarrollo de la educación y la formación profesional en determinados países, miembros de la UE: un análisis crítico. *Journal of Vocational Education & Training*, 59(1), 67-88. <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev123ART6.pdf>
- Naranjo, M.L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y un tema esencial del proceso educativo. *Revista electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 7(3) <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Ordóñez, A., González, R., Montoya, I. y Schoeps, K. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimos y rendimiento académico, *Revista de Psicología*, 1(6), 229-236 [https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10783/1/0214-9877\\_2014\\_1\\_6\\_229.pdf#page=1](https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10783/1/0214-9877_2014_1_6_229.pdf#page=1)
- Perera, C., Navarrete, C.M. y Bone, M.F. (2019). Conciencia Emocional y Regulación Emocional, *Visionario Digital*, 3(3), 75-83 <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>
- Pita, S. y Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten Primaria*, 9, 76-78. <https://homepage.cem.itesm.mx/amaya.arribas/diferenciascualti-cuant.pdf>
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41. <https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2003) Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-40 <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

- Rendón-Macías, M.E., Villasís-Keever, M.A. y Miranda-Navales, M.G. (2016). Estadística descriptiva. *Rev Alerg Mex*, 63(4), 397-407  
<https://revistaalergia.mx/ojs/index.php/ram/article/view/230/363>
- Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J.E y Górriz, A. (2009) Quejas somáticas, estados de ánimo y conciencia emocional en adolescentes, *Psicothema*, 21(3),459-464.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72711821019>
- Rosenbaum, M. (1980). Cuestionario de autocontrol. Competencia aprendida: Fiabilidad y validez de su medida, críticas y recomendaciones. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 1, 19-39.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton. NJ: Princeton University Press.
- Ruiz Callado, R. y Martínez Cía, N. (2016). Transición a la edad adulta en jóvenes vulnerables. Efectos de una intervención sociocomunitaria en el barrio de Las Remudas, *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, (48), 284-303.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.16.4.255791>
- Ruiz Rivera, N. (2011). La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo. *Investigaciones Geográficas. Boletín del Instituto de Geografía*, (77), 63-74  
[https://www.researchgate.net/publication/261359968\\_Ruiz\\_N\\_2011\\_La\\_definicion\\_y\\_medicion\\_de\\_la\\_vulnerabilidad\\_social\\_Un\\_enfoque\\_normativo\\_Investigaciones\\_Geograficas\\_Boletin\\_del\\_Instituto\\_de\\_Geografia\\_77\\_63-74](https://www.researchgate.net/publication/261359968_Ruiz_N_2011_La_definicion_y_medicion_de_la_vulnerabilidad_social_Un_enfoque_normativo_Investigaciones_Geograficas_Boletin_del_Instituto_de_Geografia_77_63-74)
- Sanchez-Teruel, D., y Robles-Bello, M.A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español, *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(40), 103-113  
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Schoeps, K., Tamarit,A., y Montoya, I. (2017). Cuestionario de competencias y habilidades emocionales (ESCQ-21): diferencias por sexo y edad en la

- adolescencia, *Revista de Investigación en Psicología Social*, 5(1), 77-87  
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/65603/123785.pdf?sequence=1>
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de la vulnerabilidad/resiliencia. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 43(3), 201-209.  
<https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf>
- Soler, J.L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., y Rodríguez, A. (2016) Inteligencia emocional y bienestar. Universidad San Jorge
- Sánchez Alías, A. y Jiménez Sánchez, M (2013). Exclusión Social: Fundamentos teóricos y de la intervención. *Trabajo Social Global. Revista de Investigaciones en Intervención Social*, 3(4), 133-156. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v3i4.952>
- Sánchez, M.C. (2015). La dicotomía cualitativo-cuantitativo: posibilidades de integración y diseños mixtos. *Campo Abierto. Monográfico*, 11-30  
[https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/1679/pdf\\_2](https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/1679/pdf_2)
- Towers, M. (2020). Autoestima. Venza a su peor enemigo. Fundación Confemetal
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., y Robins, R.W. (2013). Development of self-esteem. V. Zeigler-Hill, *Self-esteem*, 60-79  
<https://psycnet.apa.org/record/2013-15325-004>
- Álvarez, L.Y. (2012). Escala de motivación adolescente (EM1) basada en el Modelo Motivacional de McClelland, *Tesis Psicológica*, 7, 128-143  
<https://www.redalyc.org/pdf/1390/139025258006.pdf>



## 7. ANEXOS

### 7.1 Anexo 1. Cuestionario

Estimados jóvenes,  
soy una alumna del Máster en Intervención Psicopedagógica en Contextos de Educación Formal y No Formal de la Universidad de La Laguna. Este cuestionario tiene la finalidad de recoger información para conocer las competencias emocionales que tienen los jóvenes adscritos a los Servicios de Día de la Fundación Don Bosco. En él encontrarás preguntas abiertas, donde deberás expresar tu opinión por escrito, y preguntas en las que tendrás que marcar con una “X” la opción que mejor te defina. Recuerda que no existen respuestas correctas e incorrectas, pues únicamente se busca conocer qué elementos te definen emocionalmente. Además, queríamos informar que, atendiendo a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, te aseguramos que la cumplimentación del cuestionario es totalmente anónima. Es muy importante que contestes con sinceridad, no te llevará más de 5 minutos.

¡Muchas gracias por ser un agente activo de la educación!

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

**1. Edad:**

**2. Género:**

(1) Femenino (2) Masculino (3) Prefiero no responder

**3. Servicio de Día al que perteneces:**

(1) Servicio de Día Ofra (2) Servicio de Día Barranco Grande

**4. Grupo al que perteneces en el Servicio de Día:**

(1) Pequeños (2) Medianos (3) Mayores

#### AUTONOMÍA EMOCIONAL

**5. Marca con una X en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones sobre la autonomía personal (donde 1 es “nada” y 5 es “totalmente”):**

Ítems	1	2	3	4	5

Siento que tengo cualidades positivas para mi autonomía emocional					
Me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.					
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como el resto de las personas					
Estoy orgulloso/a de mí mismo/a					
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.					
Me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.					
Me siento orgulloso/a de las cosas que he logrado					
Siento que puedo controlar muchas situaciones a la vez					
Soy capaz de enfrentarme a problemas vividos en el pasado					
La seguridad en mí mismo/a me ayuda en momentos difíciles					
Cuando estoy en una situación difícil intento encontrar una solución					
Me fijo nuevas metas una vez terminada una tarea					
Soy exigente conmigo mismo/a					
Doy más de lo que se me pide en una tarea					
Aunque esté cansado/a sigo intentando lograr mis objetivos					

### CONCIENCIA EMOCIONAL

**6. Marca con una X en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones sobre la conciencia emocional (donde 1 es “nada” y 5 es “totalmente”):**

Ítems	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

Soy capaz de reconocer las emociones que estoy experimentando					
Soy capaz de expresar bien cómo me siento					
Soy capaz de detectar los cambios de humor en mis amigos/as.					
Puedo nombrar fácilmente la mayoría de mis sentimientos.					
Percibo cuando alguien se siente decaído.					
Cuando me encuentro a alguien conocido, me doy cuenta de cuál es su estado de ánimo.					
Soy capaz de describir mi estado emocional actual.					
Soy capaz de mantener el buen humor aunque pase algo malo.					

### REGULACIÓN EMOCIONAL

**7. Marca con una X en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones sobre la regulación emocional (donde 1 es “nada” y 5 es “totalmente”):**

Ítems	1	2	3	4	5
Cuando hago algo que me produce ansiedad intento superar esa sensación					
Cuando me enfrento a un problema busco soluciones					
Soy capaz de controlar los nervios sin ayuda externa					
Tiendo a posponer las tareas desagradables aunque pueda hacerlas					
Cuando siento dolor físico o estrés trato de evitar pensar en ello					
Aunque esté enfado/a con alguien, cuido mi comportamiento hacia esa persona					
Soy capaz de ignorar los pensamientos desagradables					

Logro guardar la calma cuando la solución a algún problema no está en mi mano					
Cuando fracaso en algo me digo a mí mismo/a que realmente no es tan grave y que puedo hacer algo al respecto					
Evito pensar en posibles problemas que me pueden ocurrir					
Intento controlar mis emociones negativas y potenciar las positivas					

## **Anexo 2. Guión del Grupo de Discusión.**

**Objetivo específico:** Conocer las competencias emocionales de jóvenes en riesgo de vulnerabilidad social pertenecientes a la Fundación Don Bosco.

**Objetivo del grupo de discusión:** Conocer las diferentes opiniones, percepciones e interpretaciones de los menos suscritos a la Fundación Don Bosco acerca de su autonomía, conciencia y regulación emocional.

**Día:**

**Hora:**

**Moderadora:**

**Número de participantes:**

**Características de heterogeneidad:**

**Características de homogeneidad:**

### **AUTONOMÍA EMOCIONAL (autoestima, resiliencia, actitud positiva...)**

La autonomía emocional está compuesta por diferentes elementos. En primer lugar, podemos encontrar la autoestima, la cual es un elemento muy importante en la vida de cualquier joven y hace referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por otro lado, tener una buena autonomía emocional supone mantener una actitud positiva en la vida, así como luchando por nuestras metas pese a los problemas que nos encontremos en el camino.

- ¿Crees que la autoestima (tu forma de considerarte) depende de tu situación personal (situaciones que vives en tu día a día)?

- ¿Existe otro tipo de razones por las que tengas una mala autoestima?
- ¿Qué factores crees que influyen en tu actitud personal (actitud positiva o negativa frente a tu día a día)?
- ¿Es fácil luchar por nuestras metas mientras te enfrentas a un determinado problema?

### **CONCIENCIA EMOCIONAL**

Ser conscientes de nuestras propias emociones es una de las competencias emocionales más difíciles a las que nos enfrentamos como personas, puesto que en múltiples ocasiones no sabemos identificar aquellos sentimientos que nos produce una determinada situación.

- ¿Están de acuerdo con esta afirmación?
- ¿Consideras que es fácil ser consciente de nuestros sentimientos?
- ¿Qué emoción crees que es más difícil de identificar?
- ¿Crees que es fácil identificar los cambios de humor?

### **REGULACIÓN EMOCIONAL**

Regular nuestras emociones, tales como controlar nuestros impulsos, la rabia o la ira se muestra como una de las grandes problemáticas que se enfrenta la mayoría de los jóvenes.

- ¿Qué opinas sobre esta afirmación?
- ¿Crees que controlar la rabia o la ira tiene una gran dificultad?
- ¿Es más fácil posponer aquellas acciones que nos producen ansiedad antes que enfrentarnos a ellas?
- ¿Es fácil manejar el nerviosismo?

### Anexo 3. Plantilla para la validación de jueces y expertos

## CUESTIONARIO SOBRE COMPETENCIAS EMOCIONALES

### INSTRUCCIONES

Estimados jóvenes,

soy una alumna del Máster en Intervención Psicopedagógica en Contextos de Educación Formal y No Formal de la Universidad de La Laguna. Este cuestionario tiene la finalidad de recoger información para conocer las competencias emocionales que tienen los jóvenes adscritos a los Servicios de Día de la Fundación Don Bosco. En él podrás encontrar preguntas abiertas, donde deberás expresar tu opinión por escrito, y preguntas en las que tendrás que marcar con una “X” la opción que mejor te defina. Recuerda que no existen respuestas correctas e incorrectas, pues únicamente se busca conocer qué elementos te definen emocionalmente. De este modo, atendiendo a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, te aseguramos que la cumplimentación del cuestionario es totalmente anónima. Es muy importante que contestes con sinceridad.

¡Muchas gracias por ser un agente activo de la educación!

### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

	Pertinencia							Claridad							Relevancia						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Edad: _____																					
Género: <input type="checkbox"/> Hombre   <input type="checkbox"/> Mujer   <input type="checkbox"/> Prefiero no responder																					
Servicio de Día al que perteneces: <input type="checkbox"/> Servicio de Día Ofra   <input type="checkbox"/> Servicio de Día Barranco Grande																					

Grupo al que perteneces en el Servicio de Día: <input type="checkbox"/> Pequeños   <input type="checkbox"/> Medianos   <input type="checkbox"/> Mayores																			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**AUTONOMÍA PERSONAL**

Marca con una X en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones sobre la autonomía personal (donde 1 es “nada” y 5 es “mucho”):

	Pertinencia							Claridad							Relevancia						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Siento que tengo cualidades positivas.																					
Me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.																					
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como el resto																					
Siento que puedo estar orgulloso/a de mí mismo/a																					
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.																					
Me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.																					
Me siento orgulloso/a de las cosas que he logrado																					
Siento que puedo controlar muchas situaciones a la vez																					
Me asusta volver a vivir problemas del pasado																					
La seguridad en mí mismo/a me ayuda en momentos difíciles																					
Cuando estoy en una situación difícil encuentro la solución																					
Me fijo nuevas metas una vez terminado un trabajo																					

Soy exigente conmigo mismo/a																				
Doy más de lo que se me pide en un trabajo																				
Aunque esté cansado/a persisto para lograr mi meta																				
<b>OBSERVACIONES A APORTAR SOBRE ESTA DIMENSIÓN</b>																				

**CONCIENCIA EMOCIONAL**

Marca con una X en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones sobre la conciencia emocional (donde 1 es “nada” y 5 es “mucho”):

	Pertinencia							Claridad							Relevancia							
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
Soy capaz de reconocer las emociones que estoy experimentando																						
Soy capaz de expresar bien como me siento																						
Soy capaz de detectar los cambios de humor en mis amigos/as.																						
Puedo nombrar fácilmente la mayoría de mis sentimientos.																						
Percibo cuando alguien se siente decaído.																						
Cuando me encuentro a alguien conocido, me doy cuenta de cual es su estado de ánimo.																						
Soy capaz de describir mi estado emocional actual.																						
Intento controlar mis emociones negativas para potenciar las positivas																						
Soy capaz de mantener el buen humor aunque pase algo malo.																						



<b>OBSERVACIONES A APORTAR SOBRE ESTA DIMENSIÓN</b>	
---	--

**REGULACIÓN EMOCIONAL**

Marca con una X en qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones sobre la regulación emocional (donde 1 es “nada” y 5 es “mucho”):

	Pertinencia							Claridad							Relevancia						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Cuando hago algo que me produce ansiedad intento vencer ese estado																					
Cuando me enfrento a una complicación busco soluciones																					
Tengo dificultad para controlar los nervios sin ayuda externa																					
Tiendo a posponer las tareas desagradables aunque pueda hacerlas																					
Cuando siento dolor (físico o mental) trato de evitar-pensar en ello																					
Aunque esté enfado/a con alguien, considero mis acciones hacia esa persona muy cuidadosamente.																					
Soy capaz de ignorar los pensamientos desagradables																					
Logro guardar la calma cuando algún problema no está en mi mano																					
Cuando fracaso en algo me digo a mí mismo/a que realmente no es tan grave y que puedo hacer algo al respecto																					
Evito pensar en posibles problemas que me pueden ocurrir																					
<b>OBSERVACIONES A APORTAR SOBRE ESTA DIMENSIÓN</b>																					

### Anexo 4. Media de jueces y expertos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	
1		Pertinencia						Claridad						Relevancia						
2		Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	MEDIA	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	MEDIA	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	MEDIA	
3		DATOS SOCIODEMOGÁFICOS																		
4	Edad	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
5	Género	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
6	Servicio de Día al que perteneces	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
7	Grupo al que perteneces en el Servicio de Día	7	7	6	7	7	6,8	7	7	7	4	7	6,4	7	7	6	7	7	6,8	
8		MEDIA CONSTRUCTO					6,95	MEDIA CONSTRUCTO					6,85	MEDIA CONSTRUCTO					6,95	
9		AUTONOMÍA EMOCIONAL																		
10	Siento que tengo cualidades positivas.	7	7	5	4	3	5,2	7	7	6	1	5	5,2	7	7	5	4	5	5,6	
11	Me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.	7	7	3	4	7	5,6	7	7	3	1	7	5	7	7	1	4	7	5,2	
12	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como el resto	7	7	5	4	7	6	6	7	5	7	7	6,4	6	7	4	4	7	5,6	
13	Siento que puedo estar orgulloso/a de mí mismo/a	7	7	7	4	7	6,4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	6,4	
14	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	7	7	6	4	7	6,2	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4	7	6,2	
15	Me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.	7	7	7	4	6	6,2	7	7	7	7	4	6,4	7	7	7	4	5	6	
16	Me siento orgulloso/a de las cosas que he logrado	7	7	7	4	7	6,4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	5	
17	Siento que puedo controlar muchas situaciones a la vez	7	7	6	4	7	6,2	7	7	7	7	7	7	7	7	6	4	7	6,2	
18	Me asusta volver a vivir problemas del pasado	7	7	4	4	7	5,8	7	7	5	1	6	5,2	7	7	3	4	6	5,4	
19	La seguridad en mí mismo/a me ayuda en momentos difíciles	7	7	7	4	7	6,4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	6	
20	Cuando estoy en una situación difícil encuentro la solución	7	7	7	7	7	7	7	7	6	1	7	5,6	7	7	7	7	7	7	
21	Me fijo nuevas metas una vez terminado un trabajo	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	4	5,2	7	7	7	7	7	7	
22	Soy exigente conmigo mismo/a	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	5,8	7	7	7	7	7	7	
23	Doy más de lo que se me pide en un trabajo	7	7	5	7	7	6,6	7	7	5	1	4	4,8	7	7	4	7	7	6	
24	Aunque esté cansado/a persisto para lograr mi meta	7	7	6	7	6	6,6	7	7	7	1	6	5,6	7	7	6	7	7	6,8	
25		MEDIA CONSTRUCTO					6,75	MEDIA CONSTRUCTO					6,44	MEDIA CONSTRUCTO					6,52	
26		CONCIENCIA EMOCIONAL																		
27	Soy capaz de reconocer las emociones que estoy experimentando	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
28	Soy capaz de expresar bien como me siento	7	7	7	7	5	6,6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
29	Soy capaz de detectar los cambios de humor en mis amigos/as.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
30	Puedo nombrar fácilmente la mayoría de mis sentimientos.	7	7	6	7	5	6,4	7	7	5	7	7	6,6	7	7	7	7	6	6,8	
31	Percibo cuando alguien se siente decaído.	7	7	6	7	7	6,8	7	7	6	7	7	6,8	7	7	7	7	7	7	
32	Cuando me encuentro a alguien conocido, me doy cuenta de cual es su estado de ánimo.	7	7	7	7	5	6,6	7	7	6	7	7	6,8	7	7	6	7	6	6,6	
33	Soy capaz de describir mi estado emocional actual.	7	7	7	7	3	6,2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	6,6	
34	Intento controlar mis emociones negativas para potenciar las positivas	7	7	7	7	3	6,2	5	5	7	7	7	6,2	7	7	7	7	5	6,6	
35	Soy capaz de mantener el buen humor aunque pase algo malo.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
36		MEDIA CONSTRUCTO					6,64	MEDIA CONSTRUCTO					6,82	MEDIA CONSTRUCTO					6,84	
37		REGULACIÓN EMOCIONAL																		
38	Cuando hago algo que me produce ansiedad intento vencer ese estado	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6,8	7	7	7	7	7	7	
39	Cuando me enfrento a una complicación busco soluciones	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	6,6	7	7	7	7	7	7	
40	Tengo dificultad para controlar los nervios sin ayuda externa	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	5	6,4	7	7	7	7	7	7	
41	Tiendo a posponer las tareas desagradables aunque pueda hacerlas	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6,8	7	7	7	7	7	7	
42	Cuando siento dolor (físico o mental) trato de evitar pensar en ello	7	7	7	7	7	7	4	7	5	7	4	5,4	7	7	7	7	7	7	
43	Aunque esté enfado/a con alguien, considero mis acciones hacia esa persona muy cuidadosamente.	7	7	5	7	7	6,6	4	7	6	7	6	6	7	7	4	7	7	6	
44	Soy capaz de ignorar los pensamientos desagradables	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
45	Logro guardar la calma cuando algún problema no está en mi mano	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	
46	Cuando fracaso en algo me digo a mí mismo/a que realmente no es tan grave y que puedo hacer algo al respecto	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
47	Evito pensar en posibles problemas que me pueden ocurrir	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
48		MEDIA CONSTRUCTO					6,96	MEDIA CONSTRUCTO					6,5	MEDIA CONSTRUCTO					6,9	

## Anexo 5. Grupo de discusión Servicio de Ofra codificado.

14	<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL (autoestima, resiliencia, actitud positiva...)</b>	
15		
16	La autonomía emocional está compuesta por diferentes elementos. En primer lugar, podemos encontrar la autoestima, la cual es un elemento muy importante en la vida de cualquier joven y hace referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por otro lado, tener una buena autonomía emocional supone mantener una actitud positiva en la vida, así como luchando por nuestras metas pese a los problemas que nos encontremos en el camino.	
17		
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que la autoestima (tu forma de considerarte) depende de tu situación personal (situaciones que vives en tu día a día)?</li> </ul>	
19	Participante 1: Yo creo que sí pero depende de qué situaciones	AE.AUTO
20	Moderador: Explicámelo mejor	
21	Participante 1: Es decir hay veces que te pasan cosas que te hacen sentir mal en ese momento y tal vez puedes llegar a pensar cosas malas de ti	AE.AUTO
22	Participante 2: Eso me ha pasado a mí muchas veces, cuando tengo alguna discusión con alguien o me pasa algo que no me gusta suelo pensar que no valgo o que no soy suficiente	1:3 cu... AE.AUTO
23	Moderador: ¿Los demás que opinan?	
24	Participante 3: En mi caso alguna vez me ha pasado lo que comentan ellas pero no creo que tenga que ser así, no te puede influir lo que pase para pensar cosas buenas de ti	1:4 no... AE.AUTO
25	Participante 4: Pues yo sí que pienso como ellas, también pienso que depende de la persona con la que tengas el problema, porque hay personas que te hacen sentir inferior ellos y puedes llegar a pensar que tienen razón	1:5 de... AE.AUTO
26	Participante 1: tal vez lo que dice (participante 3) tenga razón y no tiene por qué afectarnos pero yo creo que eso es muy difícil	
27		
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Existe otro tipo de razones por las que tengas una baja autoestima?</li> </ul>	
29	Participante 3: A mí no me afecta tanto lo que comentaban ellas antes, me afecta otras cosas como ver que no me salen las cosas, suspender un examen o cosas así	1:5... AE.AUTO
30	Moderador: ¿Y ustedes que opinan? (refiriéndose al participante 5 y 6)	
31	Participante 6: Es que en general yo creo que tengo buena autoestima, yo me quiero a mí mismo, a lo mejor en algunos momentos tengo malos pensamientos de mí mismo pero yo creo que eso nos pasa a todos y que mientras sea un solo momento no pasa nada	1:5... AE.AUTO
32	Participante 5: A mí me pasa igual, yo también me gusto como soy	AE.AUTO
33	Moderador: Muy buena reflexión, ¿y los demás, que opinan de esa pregunta?	
34	Participante 2: A mí a veces me afecta lo que pueden pensar de mí los demás	AE.AUTO
35	Participante 3: Eso te tiene que dar igual	
36	Participante 2: Pues no, a veces la gente hace comentarios de tu cuerpo o de como eres y me hacen pensar que soy como ellos dicen	1:6... AE.AUTO
37	Participante 4: Es que eso me pasa a mí muchas veces y sé que debería pensar “no, tú no eres así” pero no puedo	1:6... AE.AUTO
38	Participante 3: Pero tú te conoces a ti mismo y sabe cómo eres, no tiene por qué afectarte, mucha gente es mala y a veces lo hacen por hacerse los más guays	1:6... AE.AUTO
39	Participante 2: Yo me he dado cuenta que las personas que son más guays o más populares en el instituto son unas personas que se meten con mucha gente tranquila o buena y a mí eso me da mucha pena	
40		

41	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué factores crees que influyen en tu actitud personal (actitud positiva o negativa frente a tu día a día)?</li> </ul>	
42	Moderador: Venga, esto es muy interesante, me gustaría oírlos a todos	
43	Participante 5: Yo creo que tu actitud depende de cómo te encuentres ese día, a mí me ha pasado que hay veces que la profesora me echa la bronca en clase porque no me estoy portando bien y realmente lo que me pasa es que ese día he tenido otros problemas	AE.ACT.PER
44	Participante 6: Yo es que no entiendo la actitud positiva así, pa mí es como ser positivo en general no es comportarse bien o mal	AE.ACT.PER
45	Moderador: Y respecto a la pregunta, ¿qué creen que les afecta a la hora de sentirse así?	
46	Participante 1: A mí me afecta también si me encuentro estresada o tengo muchas cosas que hacer, porque hay días que me levanto super contenta y feliz y ese día llego a clase y me agobian con cosas por hacer o problemas y ya paso a estar estresada	AE.ACT.PER
47	Participante 2: Yo creo que también hay veces que las personas de tu alrededor te quitan tu positividad, a lo mejor ese día estás feliz y el encontrarte con alguna persona te la quita	AE.ACT.PER
48	Moderador: ¿Alguien más quiere aportar algo? ¿no? Bueno pasamos a la siguiente	
49		
50	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Es fácil luchar por nuestras metas mientras te enfrentas a un determinado problema?</li> </ul>	
51	Participante 2: Yo creo que no, sobre todo porque cuando tienes un problema no te encuentras con ánimo o de buen humor como para luchar por lo que quieres	AE.RES
52	Participante 6: ¿esto está relacionado con lo de la actitud positiva no?	
53	Moderador: ¿Por qué lo crees?	
54	Participante 6: Porque si tienes una actitud positiva tienes ganas de luchar por tus metas ¿no?	
55	Participante 3: Pero yo creo que conseguir lo que queremos no se consigue en un día entonces tú puedes tener un problema un día y cuando se solucione ya sigues centrado en conseguir eso que quieres	AE.RES
56	Participante 2: Pero no es tan fácil porque hay veces que los problemas no se solucionan en uno o dos días porque si es algo que te preocupa durante mucho tiempo, entonces estarás una temporada sin luchar por tu meta	AE.RES
57	Participante 4: a mí me ha pasado eso algunas veces pero también depende de lo que quieras conseguir, hay cosas que te puedes esforzar aunque estés mal por algo, por ejemplo hay veces que tengo un problema y yo quiero aprobar un examen	AE.RES
58	Participante 6: pero eso es porque para ti es importante eso más que el problema que te pase	AE.RES
59	Participante 4: depende del problema que tenga sí, los estudios para mí sí que es algo importante	

<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>		
61		
62	Ser conscientes de nuestras propias emociones es una de las competencias emocionales más difíciles a las que nos enfrentamos como personas, puesto que en múltiples ocasiones no sabemos identificar aquellos sentimientos que nos produce una determinada situación.	
63		
64	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Están de acuerdo con esta afirmación?</li> </ul>	
65	Participante 1: ¿no estás preguntando si es fácil saber nuestros sentimientos no?	
66	Moderador: Sí, es decir, si creen que es fácil o complicado darte cuenta cual es el sentimiento que estás experimentando en ese momento	
67	Participante 1: Yo creo que eso depende de la situación, hay cosas que te suceden que te das cuenta enseguida que te da tristeza o alegría, pero hay otras situaciones más complicadas.	1:21 Y... CE.IDEN.EMOC
68	Moderador: ¿Por ejemplo?	
69	Participante 1: No sabría ponerte un ejemplo pero sí sé que hay veces que me han pasado cosas y no sé bien cómo me siento	1:2... CE.IDEN.EMOC
70	Participante 3: Pero entonces sabrías que te sientes mal	
71	Participante 1: Sí, eso sí pero no sé cuál es el sentimiento exacto, si me da tristeza, angustia o es que me estresa esa situación	1:2... CE.IDEN.EMOC
72	Participante 2: Yo creo que eso depende del sentimiento, yo algunas veces he sentido ansiedad o estrés por algo pero no me he dado cuenta hasta que no podía más con la situación y decido hablarlo con alguien	1:24 Y... CE.IDEN.EMOC
73	Participante 5: Yo me he dado cuenta que hay veces que contándole un problema a alguien te das cuenta de cómo te sientes realmente	1:2... CE.IDEN.EMOC
74		
75	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Consideras que es fácil ser consciente de nuestros sentimientos?</li> </ul>	
76	Participante 3: Yo no pienso como los demás, para mí sí que es fácil ser consciente de mis sentimientos, cuando me pasa algo enseguida me doy cuenta de cómo me siento	1:2... CE.IDEN.EMOC
77	Participante 2: Yo como dije antes creo que depende de qué sentimiento, no es lo mismo darte cuenta que estás feliz o contenta, que darte cuenta que estás triste por algo en concreto	1:27 cr... CE.IDEN.EMOC
78	Participante 1: Yo en este caso también pienso como ella	
79	Participante 4: Para mí no solo depende del sentimiento sino también depende de lo que te suceda, hay momentos que está claro cómo te sientes pero hay situaciones en las que cuesta más darte cuenta	1:2... CE.IDEN.EMOC
80		
81	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué emoción crees que es más difícil de identificar?</li> </ul>	
82	Participante 2: La emoción más difícil de identificar para mí es la ansiedad o la angustia, porque hay veces que no te sientes cómodo con algo sino que luego te das cuenta que realmente eso te está afectando o te está haciendo mal	1:29 ar... CE.EMOC
83	Participante 6: Para mí es la tristeza, a veces me ha pasado de no ser capaz de reconocer que me siento triste o me encuentro mal	1:3... CE.EMOC
84	Moderador: ¿Alguien más?	
85	Participante 5: Para mí también es la tristeza, cuesta mucho reconocer que estás mal	... CE.EMOC
86		
87	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que es fácil identificar los cambios de humor?</li> </ul>	
88	Participante 4: Para mí es muy difícil	... CE.CAM.HU
89	Moderador: ¿Por qué lo consideras así?	
90	Participante 4: Hay veces que te ocurre algo que te hace estar mal y estas de malhumor después sin darte cuenta	1:3... CE.CAM.HU
91	Participante 2: Yo algunas veces me he dado cuenta que he pagado las cosas con los demás, con mi madre sobre todo, y es porque me encuentro de malhumor y luego me siento mal porque es sin querer	1:34 Y... CE.CAM.HU
92	Participante 1: A mí no me suele suceder eso, porque la mayoría de las veces que me encuentro mal me gusta estar solo y ya cuando estoy más tranquilo estoy con los demás	1:36 A... CE.CAM.HU
93	Participante 1: Yo tengo muchos cambios de humor, mi padre me lo dice mucho y yo me he dado cuenta que es o porque algo me molesta o porque me he acordado de algo que me pone mal	1:38 Y... CE.CAM.HU
94	Moderador: ¿Alguna aportación más?	

Linea	Contenido	Respuesta
95		
96	<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	
97	Regular nuestras emociones, tales como controlar nuestros impulsos, la rabia o la ira se muestra como una de las grandes problemáticas que se enfrenta la mayoría de los jóvenes.	
98		
99	• ¿Qué opinas sobre esta afirmación?	
100	Participante 3: Yo creo que la mayoría de los jóvenes tenemos impulsos, es más siempre suele haber peleas en el instituto por no saber calmarse	1:6... RE.AUTO.RAB
101	Participante 4: En mi instituto hay montones de peleas siempre y la mayoría de las veces son por boberías que podrían solucionar hablando	
102	Participante 1: A nuestra edad tener rabia o ira está bien visto por los demás	... RE.AUTO.RAB
103	Participante 4: Eso es verdad, a la gente le encanta ver a otros pelearse y creen que eso es normal	
104		
105	• ¿Crees que controlar la rabia o la ira tiene una gran dificultad?	
106	Participante 2: Es que para mí la rabia o la ira no es pegarse, yo hay veces que siento rabia y no se dan cuenta los demás	1:4... RE.AUTO.RAB
107	Participante 3: Yo creo que depende de cómo lo lleve esa persona, hay personas que saben cómo calmarse o son capaces de hablar las cosas	1:4... RE.AUTO.RAB
108	Participante 1: Yo por ejemplo cuando siento rabia o ira también me voy solo y pienso las cosas bien	1:4... RE.AUTO.RAB
109	Participante 3: Yo sería incapaz de hacer eso, no sé por qué pero la mayoría de las veces me nace más discutir con esa persona que irme yo solo y luego me arrepiento de las cosas que digo	1:46 Y... RE.AUTO.RAB
110	Participante 4: A mí también me cuesta mucho pero aunque a veces no diga nada cuando sienta rabia me quedo todo el día pensando en lo mismo	1:4... RE.AUTO.RAB
111		
112	• ¿Es más fácil posponer aquellas acciones que nos producen ansiedad antes que enfrentarnos a ellas?	
113	Participante 6: Yo creo que sí, muchas veces cuando algo no me gusta lo suelo dejar para el final	1:4... RE.POSP.ACC
114	Participante 1: Yo muchas veces también, aunque si es verdad que muchas veces me he dado cuenta que finalmente no era para tanto	1:4... RE.POSP.ACC
115	Participante 2: Yo muchas veces me obligo a mí misma por eso mismo, porque sé que no lo hago a la primera por miedo o porque me causa ansiedad	1:5... RE.POSP.ACC
116	Participante 3: Es mucho más fácil dejarlo para luego y que sea un problema del futuro	... RE.POSP.ACC
117		
118	• ¿Es fácil manejar el nerviosismo?	
119	Participante 4: A mí me pasa como con la rabia o la ira, me cuesta bastante manejarla	... RE.AUTO.RAB
120	Participante 5: Yo por ejemplo creo que soy una persona bastante nerviosa	RE.MAN.NERV
121	Moderador: ¿Y qué haces para manejarla?	
122	Participante 5: No hago nada en concreto, a lo mejor sí que hablo con algún amigo pero nada más	1:5... RE.MAN.NERV
123	Participante 4: Pero muchas veces algunas personas te ponen más nerviosa de lo que ya estás	1:5... RE.MAN.NERV
124	Participante 5: No todas, a mí muchas veces me ayudan a tranquilizarme	
125	Moderador: ¿Y para los demás?	
126	Participante 3: A mí también me cuesta bastante manejarla pero igual que a (participante 5) me suele ayudar bastante hablar con alguien	... RE.MAN.NERV



## Anexo 6. Grupo de discusión Barranco Grande codificado.

Linea	Contenido	Identificador	Respuesta
15	<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL (autoestima, resiliencia, actitud positiva...)</b>		
17	La autonomía emocional está compuesta por diferentes elementos. En primer lugar, podemos encontrar la autoestima, la cual es un elemento muy importante en la vida de cualquier joven y hace referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por otro lado, tener una buena autonomía emocional supone mantener una actitud positiva en la vida, así como luchando por nuestras metas pese a los problemas que nos encontremos en el camino.		
18	• ¿Crees que la autoestima (tu forma de considerarte) depende de tu situación personal (situaciones que vives en tu día a día)?		
20	Participante 1: Yo creo que debes valorarte y saber lo que vales siempre y no depende de la situación que vivas	2:1... AE.AUTO	
21	Participante 2: Eso es verdad pero sí que creo que hay veces que una situación te puede hacer sentir mal contigo misma o no tener ganas de seguir con tus planes	2:2... AE.AUTO	
22	Participante 3: Yo creo que depende de la situación	... AE.AUTO	
23	Participante 1: Pero es que por muy mala que sea la situación tú debes tener presente que vales mucho	2:4... AE.AUTO	
24	Participante 2: Es que, a ver, yo por ejemplo he tenido muy malas experiencias con otras personas, porque me han dicho ciertas cosas sobre mí o sobre mi físico que me ha hecho llegar a creérmelo	2:5 he... AE.AUTO	
25	Participante 4: Pero eso nos ha pasado a todos, lo que no debes hacerle caso a esos comentarios		
26	Participante 5: A mí más que con otras personas lo que me ha pasado es que si hago algo mal o no me sale como yo quería puedo llegar a pensar cosas malas de mí	2:6... AE.AUTO	
27	Participante 3: Pero no debería ser así, todos nos equivocamos muchas veces y por eso no pienso que soy un fracasado	2:7... AE.AUTO	
28	Participante 5: Es que en mi caso sí a mí algo no me sale bien y encima otras personas me dicen cosas malas o me echan la bronca pues peor me siento conmigo mismo	2:8... AE.AUTO	
29	• ¿Existe otro tipo de razones por las que tengas una baja autoestima?		
31	Participante 2: Yo como dije antes me suele afectar bastante lo que piensan otras personas de mí	... AE.AUTO	
32	Participante 3: Que conste que a mí no me suele pasar pero sí que he llegado a pensar que hay gente que piensa mal de ellos mismos por compararse con gente famosa de tik tok por ejemplo, porque suben videos con cuerpos perfectos y seguro que también tienen montón de complejos	2:1... AE.AUTO	
33	Participante 5: A mí eso por ejemplo no me ha pasado pero sí que me he comparado con amigas que tienen mejor cuerpo que yo o incluso que su personalidad es más divertida que la mía	2:1... AE.AUTO	
34	Participante 1: Pero eso es lo que piensas tú porque para mí tienes una personalidad más divertida que otras personas		
35	Moderador: ¿Y que más razones pueden hacer que tengas una mala autoestima?		
36	Participante 6: A mí se me ocurre que puede ser por fallar muchas veces en algo, por ejemplo suspender varias veces seguidas una misma asignatura puede hacerte pensar mal de ti mismo	... AE.AUTO	
37	Participante 2: Pues a eso súmale comentarios de tu madre o castigos por suspender, en ese momento yo me siento super mal conmigo misma		
39	• ¿Qué factores crees que influyen en tu actitud personal (actitud positiva o negativa frente a tu día a día)?		
40	Participante 1: Yo creo que tu actitud dependerá de las cosas que te estén pasando en ese momento, si estás en un buen momento de tu vida o no	2:1... AE.ACT.PER	
41	Participante 3: Pero yo por ejemplo creo que eso depende de la persona, de cómo se tome las cosas porque hay gente que es capaz de no darle tanta importancia a los problemas, yo por ejemplo soy incapaz	2:14 e... AE.ACT.PER	
42	Moderador: ¿Y entonces qué factores dirían que afectan?		
43	Participante 3: Yo creo que uno de los factores entonces es tu personalidad, saber cómo te tomas los problemas	2:1... AE.ACT.PER	
44	Participante 2: A mí por ejemplo me pasa eso mucho, yo cuando tengo problemas suelo estar super negativa con todo, incluso lo pago con algunas personas y ya cuando no tengo ese problema sí que tengo una actitud positiva, pero mientras esté mal no me gusta ni que me hablen los demás ni nada	2:1... AE.ACT.PER	
45	Participante 3: Es que yo por ejemplo admiro a las personas que se toman las cosas con calma y que son positivas, porque yo por ejemplo ya pienso que las cosas van a salir mal desde un principio	2:1... AE.ACT.PER	
46	Participante 2: Es que a mí también me suele pasar y creo que es mejor pensar mal y sorprenderte que pensar que las cosas irán bien y luego estar mal	2:1... AE.ACT.PER	
47	• ¿Es fácil luchar por nuestras metas mientras te enfrentas a un determinado problema?		
49	Participante 4: Yo pienso que no, cuando tienes un problema estás desmotivado por todo y piensas más en ese problema que en luchar por tu meta	2:1... AE.RES	
50	Participante 1: Pero tu meta tiene que estar por encima de otras cosas y saber que quieres llegar a conseguirlo aunque te pasen otros problemas	2:2... AE.RES	
51	Participante 4: Pero es que si estás pensando en ese problema no tienes ganas de luchar por lo que quieres	2:2... AE.RES	
52	Participante 1: Pero no tiene nada que ver porque tú puedes estar mal y hacer las cosas menos motivada pero seguir haciéndolas porque sabes que quieres conseguirlo	2:2... AE.RES	
53	Participante 3: Yo pienso como (participante 1) pero yo creo que eso no es nada fácil, deberíamos pensar así pero muchas veces nos rendimos de nuestras metas por culpa de los problemas que tengamos	2:2... AE.RES	
54	Participante 2: A mí por ejemplo cuando quiero llegar a conseguir algo me suele afectar los pensamientos que tengo de mí misma porque muchas veces pienso que no puedo hacer las cosas o no soy capaz	2:24 c... AE.AUTO	
55	Participante 3: Eso nos pasa a muchos yo creo pero cuando lo intentas te vas dando cuenta de que no y que realmente sí que puedes conseguirlo	2:2... AE.AUTO	

CONCIENCIA EMOCIONAL		
56		
57		
58	Ser conscientes de nuestras propias emociones es una de las competencias emocionales más difíciles a las que nos enfrentamos como personas, puesto que en múltiples ocasiones no sabemos identificar aquellos sentimientos que nos produce una determinada situación.	
59	• ¿Están de acuerdo con esta afirmación?	
60		
61	Participante 5: Yo sí, a mí por ejemplo me cuesta mucho darme cuenta de mis sentimientos, hay veces que estoy mal por algo y no me doy cuenta	2:2... CE.IDEN.EMOC
62	Participante 4: Yo también estoy de acuerdo, en mi caso me suelo dar cuenta rápido cuando estoy bien o mal pero conozco muchas personas que les cuesta mucho reconocer sus sentimientos	2:27... CE.IDEN.EMOC
63	Participante 5: Es que yo por ejemplo hay veces que me pasa algo e intento convencerme a mí misma de que estoy bien y me cuesta montón darme cuenta que realmente estoy mal	2:2... CE.IDEN.EMOC
64	Participante 1: Yo pienso que realmente es porque pensamos que estar mal por algo no está bien y que tenemos que estar bien siempre	2:2... CE.IDEN.EMOC
65	Participante 4: Yo también lo pienso y por eso mucha gente se calla los problemas que tengan	
66		
67	• ¿Consideras que es fácil ser consciente de nuestros sentimientos?	
68	Participante 5: Yo como ya dije creo que no, que cuesta bastante	... CE.IDEN.EMOC
69	Participante 3: Yo creo que depende de la situación, si te pasa algo fuerte y te quedas impactado pues sabes que estás mal automáticamente pero otras veces no	2:3... CE.IDEN.EMOC
70	Participante 4: Es que si es algo que te pasa o que te está empezando a afectar y el primer día lo aguantas y el segundo también pues no te das cuenta que realmente no te estás sintiendo bien	2:3... CE.IDEN.EMOC
71	Participante 3: Yo también lo pienso así, hay situaciones que te empiezan a dar malestar y no te empiezas a sentir bien y no te das cuenta hasta que llevas un tiempo	2:3... CE.IDEN.EMOC
72	Moderador: ¿Los demás que creen?	
73	Participante 1: Es que para mí sí que es fácil, yo suelo darme cuenta de cómo me estoy sintiendo pero entiendo lo que opinan mis compañeros	2:3... CE.IDEN.EMOC
74		
75	• ¿Qué emoción crees que es más difícil de identificar?	
76	Participante 3: Para mí la tristeza, hay cosas que me dan tristeza o pena y no me doy cuenta	... CE.EMOC
77	Participante 4: Para mí la tristeza la identifico rápido pero en mi caso me cuesta mucho distinguir cuando estoy angustiada por algo, o sea hay cosas que sí pero otras no y es a los días cuando me doy cuenta	2:3... CE.EMOC
78	Participante 5: A mí me pasa igual pero cuando estoy frustrado por algo y cuando ya lo reconozco me siento mucho mejor porque a lo mejor puedo hablar con alguien que esté igual que yo	2:37... CE.EMOC
79	Participante 3: A mí me ayuda mucho hablar con alguien cuando no sé bien que me pasa y como me siento	
80		
81	• ¿Crees que es fácil identificar los cambios de humor?	
82	Participante 1: Yo creo que los cambios de humor son fáciles de identificar en otras personas porque se les nota en la cara	2:3... CE.CAM.HU
83	Participante 2: Yo siempre me doy cuenta cuando a un amigo le pasa algo, por lo que él dice, por la cara y en cómo está	2:3... CE.CAM.HU
84	Moderador: ¿Y en ustedes mismos?	
85	Participante 1: En mí mismo me cuesta más, hay veces que cambio de repente de humor con mi familia o mis amigos y no me doy cuenta	2:4... CE.CAM.HU
86	Participante 3: Es que yo creo que darse cuenta de un cambio de humor es muy difícil, a mí a lo mejor me pasa algo en ese momento y cambio y a lo mejor empiezo a estar más irritable con todo lo que me dicen los demás	2:4... CE.CAM.HU
87	Participante 1: Yo cuando me pasa eso me siento mal y por eso prefiero irme si me encuentro mal por algo y estar solo	2:4... CE.CAM.HU
88	Moderador: ¿Alguna aportación más?	



	REGULACIÓN EMOCIONAL		
90			
91	Regular nuestras emociones, tales como controlar nuestros impulsos, la rabia o la ira se muestra como una de las grandes problemáticas que se enfrenta la mayoría de los jóvenes.		
92	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué opinas sobre esta afirmación?</li> </ul>		
93	Participante 6: Yo creo que no todos los jóvenes somos así, yo me considero una persona bastante tranquila	2:4... RE.AUTO.RAB	
94	Participante 3: Pero en general la gente a nuestra edad suele ser muy impulsiva, siempre hay peleas o discusiones	2:6... RE.AUTO.RAB	
95	Participante 1: Parece que no saben hablar las cosas y prefieren gritarse o pelear		
96	Moderador: ¿Los demás que opinan? ¿Están de acuerdo?		
97	Participante 4: Yo por ejemplo no soy una persona que me guste pelear o discutir pero sí que a veces soy impulsiva con los demás	2:4... RE.AUTO.RAB	
98			
99	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Crees que controlar la rabia o la ira tiene una gran dificultad?</li> </ul>		
100	Participante 4: Para mí sí que la tiene, sé que está mal y que se deberían hablar las cosas con calma pero a mí desde que algo me da coraje no puedo evitar discutir	2:4... RE.AUTO.RAB	
101	Participante 2: Para mí no es difícil, he aprendido a controlarla, muchas veces me voy sola y pienso las cosas pero sí que depende de la situación porque si es algo que me molesta mucho ensguida salto	2:4... RE.AUTO.RAB	2:5... RE.AUTO.RAB
102	Participante 1: Es que yo creo que lo más difícil es aprender a calmarte	... RE.AUTO.RAB	
103	Participante 4: Es que a mí me pasa eso, cuando algo no es justo o me tratan mal no puedo callarme, pienso que si me callo se aprovecharán más de mí		2:5... RE.AUTO.RAB
104	Participante 3: Yo también pienso como ella, muchas veces tienes que defenderte porque muchas personas son malas	2:5... RE.AUTO.RAB	
105	Participante 1: Pero en verdad puedes defenderte y no hacerlo desde la rabia o la ira	... RE.AUTO.RAB	
106	Participante 3: Hombre eso es verdad		
107			
108	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Es más fácil posponer aquellas acciones que nos producen ansiedad antes que enfrentarnos a ellas?</li> </ul>		
109	Participante 6: Yo en esto sí que no estoy de acuerdo, siempre he preferido hacer lo difícil primero y luego hacer lo más fácil porque al fin y al cabo hasta que no te pongas a ello no te das cuenta de que sí que eres capaz	2:55 s... RE.POSP.ACC	
110	Participante 2: Yo la verdad que sí que suelo posponer lo que no me gusta, tal vez por miedo a enfrentarme a eso y sé que luego soy capaz de hacerlo	2:5... RE.POSP.ACC	
111	Participante 3: Yo igual, siempre hago primero lo que sé y luego lo más difícil lo dejo para el final aunque me he dado cuenta que es peor porque me frustro con eso cuando ya estoy cansada de haber hecho todo antes	2:57 s... RE.POSP.ACC	
112	Participante 1: Es que tal vez evitamos hacer lo difícil primero por tener miedo a enfrentarnos a eso	2:5... RE.POSP.ACC	
113	Participante 3: Yo lo pienso igual		
114			
115	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Es fácil manejar el nerviosismo?</li> </ul>		
116	Participante 6: Para mí por lo menos no, me cuesta mucho controlar los nervios, muchas veces me tiemblan las manos o me duele incluso la barriga	2:5... RE.MAN.NERV	
117	Participante 5: Para mí tampoco, hasta que no pase ese momento no estoy tranquilo	... RE.MAN.NERV	
118	Participante 3: Yo también suelo ponerme nervioso pero lo que hago es hablar conmigo mismo e intentar tranquilizarme, aunque bueno muchas veces tampoco me funciona		2:6... RE.MAN.NERV
119	Participante 5: Yo es que lo paso fatal, encima me da mucha vergüenza que la gente se dé cuenta	2:8... RE.MAN.NERV	
120	Moderador: ¿Para los demás?		
121	Participante 1: A mí es una de las cosas que más me cuesta también	... RE.MAN.NERV	