



**UNIVERSIDAD CASA GRANDE
FACULTAD DE COMUNICACIÓN MÓNICA HERRERA**

Estrategias de adaptación de los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil ante las incertidumbres y desafíos de su futuro

Elaborado por:

AITANA BRITO ÁLVAREZ

GRADO

Trabajo de Investigación Formativa previo a la obtención del Título de:

Licenciado en Publicidad, con mención en Gestión de Redes Sociales

Guayaquil – Ecuador

Diciembre, 2023



**UNIVERSIDAD CASA GRANDE
FACULTAD DE COMUNICACIÓN MÓNICA HERRERA**

Estrategias de adaptación de los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil ante las incertidumbres y desafíos de su futuro

Elaborado por:

AITANA BRITO ALVAREZ

GRADO

Trabajo de Investigación Formativa previo a la obtención del Título de:

Licenciado en Publicidad, con mención en Gestión de Redes Sociales

**DOCENTE INVESTIGADOR
Diana Donoso Figueiredo**

**CO-INVESTIGADOR
Carlos Galarza Coello**

**Guayaquil, Ecuador
Diciembre, 2023**

Nota Introductoria

El trabajo que contiene el presente documento integra el Proyecto Interno de Investigación-Semillero Estrategias de adaptación de los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil ante las incertidumbres y desafíos de su futuro, propuesto y dirigido por la Docente Investigadora Diana Donoso Figueredo, acompañada del Co-investigador Carlos Galarza Coello, docentes de la Universidad Casa Grande.

El objetivo del Proyecto de Investigación Semillero es describir las estrategias de adaptación que utilizan los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro. El enfoque del Proyecto es cualitativo. La investigación se realizó en Guayaquil, Ecuador. Las técnicas de investigación que usaron para recoger la investigación fueron entrevistas semiestructuradas a profundidad.

Resumen

La presente investigación, de enfoque cualitativo y alcance descriptivo, busca describir las estrategias de adaptación que utilizan los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro. Para esto, se identificaron los factores internos y externos que generan esta incertidumbre, las actividades que realizan para enfrentarla, y las estrategias de adaptación cognitivas a las que recurren para gestionarla. Los resultados muestran que los ámbitos de incertidumbre se centran en el trabajo, los estudios y la independencia económica. Las principales preocupaciones fueron los desafíos externos, especialmente por factores propios del contexto como la inseguridad y la corrupción. Las estrategias de adaptación activas e internas, la planificación y estrategias a corto plazo, y la autopercepción positiva se mostraron clave para sobrellevar la incertidumbre, aunque las actividades de ocio también resultan importantes en la autorregulación y salud mental de los adultos emergentes.

Palabras clave: Estrategias de adaptación, adultez emergente, incertidumbre, futuro.

Abstract

The present research, with a qualitative and descriptive approach, seeks to describe the coping strategies used by emerging university adults in the city of Guayaquil to face the uncertainties and challenges related to their future. For this purpose, the internal and external factors that produce this uncertainty, the activities they carry out to face it, and the cognitive coping strategies they use to manage it were identified. The results show that the areas of uncertainty are centered on work, studies and financial autonomy. The main concerns were external challenges, especially context-specific factors such as insecurity, the economic crisis and corruption. Active and internal coping strategies, short-term strategies and planning, and positive self-perception were shown to be key in coping with uncertainty, despite the important role of leisure activities in the self-regulation and mental health of emerging adults.

Key words: Coping strategies, emerging adulthood, uncertainty, future.

Tabla de contenido

Introducción	6
Contexto	6
Justificación	9
Problema de investigación	9
Marco conceptual	10
Adulto emergente	10
Futuro biográfico	11
Futuro social	12
Imagen del futuro	12
Expectativas	13
Incertidumbre	13
Desarrollo cognitivo	14
Distorsiones cognitivas	14
Conflictos internos	15
Estrategias de adaptación	15
Adaptación activa	16
Adaptación interna	16
Desvinculación	17
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos específicos	18
Diseño metodológico	18
Enfoque	19
Población y muestra	19
Técnicas y herramientas	20
Análisis de datos	21
Plan de trabajo	24
Consideraciones éticas	25
Resultados	25
Incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro	25
Ámbitos de preocupación futura	26
Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre	29
Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre	32
Actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro	34
Actividades de Ocio y Relajación	34
Planificación y Estrategias a Corto Plazo	36
Estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro	38

Estrategias de Adaptación Activas e Internas	38
Autoafirmación y autoeficacia	41
Reflexión y conclusión final	43
Referencias	49

Introducción

La etapa de transición hacia la adultez se establece como un período crítico en la trayectoria de las personas, caracterizado por una serie de desafíos que trascienden los ámbitos de la educación, el empleo, la independencia financiera y la toma de decisiones (Arnett, 2015). Papalia y Feldman (2012) definen esta etapa como la adultez emergente, y la ubican dentro de los 18 y 25 años, dado a que lo consideran una fase clave de transición entre la adolescencia y la adultez. Un aspecto clave a considerar es el papel de las estrategias de adaptación en este proceso, es decir la manera en que los individuos procesan y manejan la información, los pensamientos y las emociones relacionados con las situaciones desafiantes (Lazarus y Folkman, 1986).

Contexto

En un contexto donde las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro son una constante, resulta crucial indagar en las estrategias de adaptación específicas que los adultos emergentes universitarios de Guayaquil utilizan para enfrentar estas circunstancias. Algunas de las preguntas claves que se realizaron para dar inicio a esta investigación son cuáles son las incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes relacionan con su futuro, cómo les afectan, y cuáles son las estrategias de adaptación que utilizan para enfrentarlas.

El escenario en el que se desarrolla el presente estudio es Guayaquil, una ciudad de destacada relevancia económica y demográfica en el contexto ecuatoriano. Acorde a datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2020), la estimación poblacional refleja que un 8,5% de la comunidad de la provincia Guayas se ubicaba en la franja etaria de 20 a 24 años durante el año 2020, subrayando la importancia demográfica y potencial de este segmento. No obstante, tras esa aparente vitalidad se esconden desafíos significativos en el contexto laboral y educativo. De acuerdo al *Estudio de empleabilidad juvenil* emitido por el Ministerio de Trabajo (2021) un 67,9% de los jóvenes se encuentra en empleos categorizados

como no plenos, y un 9,4% se encuentra en condición de desempleo. En cuanto a estudios, de acuerdo al Censo de Población del INEC (2010) apenas un 22,4% de la población entre los 19 y los 24 años de edad se encontraba matriculada en la universidad. Además, de acuerdo a un artículo publicado por Primicias (2022) un 18,5% de los jóvenes ecuatorianos entre 15 y 24 años ni estudia ni trabaja, un fenómeno popularmente conocido como *ninis*.

Es así como la ciudad de Guayaquil se convierte en un escenario geográfico donde convergen procesos económicos, sociales y políticos que configuran las experiencias de los adultos emergentes de forma particular. La compleja conjunción de factores socioeconómicos y políticos contribuye a la construcción de un entorno caracterizado por la incertidumbre, manifestándose en inquietudes palpables entre los jóvenes acerca de temas como la corrupción y la inseguridad en el país (UReport, 2021). En este contexto, el presente estudio se propone sumergirse en las estrategias de adaptación que subyacen a las respuestas de los adultos emergentes universitarios ante las incertidumbres y los obstáculos que enfrentan.

Se han llevado a cabo investigaciones previas que guardan similitud con el propósito de este estudio. Estos trabajos exploran temáticas relacionadas con la incertidumbre hacia el futuro y las estrategias de adaptación utilizadas frente a los desafíos que conlleva. Varios países, incluyendo Italia, Australia, Portugal, Finlandia, Argentina, España, Perú y Chile, han sido escenarios de estas investigaciones comparables. Sin embargo, es importante destacar que en el contexto ecuatoriano, no se han realizado estudios enfocados en el análisis de las estrategias de adaptación. A continuación, se presentan en detalle las investigaciones que han proporcionado un marco de referencia para la concepción de este trabajo.

El estudio *Time perspective in adolescents and young adults: Enjoying the present and trusting in a better future* (Italia), realizado por Luisa Molinari, Giuseppina Speltini, Stefano Passini y Maria Grazia Carelli (2016), analizó la importancia que tiene para los adolescentes y adultos jóvenes marcar una perspectiva temporal en la planeación de su futuro,

a partir de un enfoque cualitativo, alcance exploratorio, tipo no experimental y tiempo transversal. Esta investigación recogió información mediante los cuestionarios "Problem Questionnaire (PQ)" y "Coping Across Situations Questionnaire (CASQ)" los cuales fueron desarrollados por Seiffge-Krenke en 1995. El primero evalúa estresores menores en diversos problemas y el segundo abarca 20 estrategias de afrontamiento en ocho ámbitos problemáticos: la relación con uno mismo, los padres, los compañeros, las relaciones románticas, la escuela, el tiempo libre, el trabajo y el futuro. Los resultados demuestran que los adolescentes y los adultos jóvenes son críticos con el pasado y sienten mucha incertidumbre respecto al futuro, por lo que disfrutan de su presente de forma hedonista.

El estudio *Jóvenes e incertidumbres. Percepciones de un tiempo de cambios: Familia, escuela, trabajo y política* (Argentina), realizado por Florencia Saintout (2007), analizó cómo en un contexto de incertidumbre los jóvenes construyen su futuro en base a su presente aún si esto antagoniza a las instituciones sociales y políticas tradicionales, a partir de un enfoque cualitativo, alcance descriptivo, tipo no experimental y tiempo transversal. Para la recolección de información se realizaron entrevistas semiestructuradas y grupos focales a personas representativas de varios contextos sociales y colectivos. Los resultados evidenciaron que los jóvenes confían cada vez menos en las instituciones políticas y sociales tradicionales, por lo que han empezado a construir las suyas propias.

El estudio *Young people's strategies for coping with parallel imaginings of the future* (Australia), realizado por Julia Cook (2016), analizó cómo los jóvenes adultos se relacionan con su futuro inmediato y a largo plazo, considerando cómo las estrategias que utilizan para afrontar la incertidumbre pueden cruzarse con la forma en que abordan sus miedos, esperanzas e imágenes del futuro, a partir de un enfoque cualitativo, alcance exploratorio, tipo no experimental y tiempo transversal. Esta investigación recabó información mediante

entrevistas y sus resultados presentan los inicios de una tipología de los enfoques interrelacionados que los individuos pueden adoptar para el futuro a corto y largo plazo.

Justificación

La importancia de esta investigación radica en su capacidad para indagar estas problemáticas en la particularidad de Guayaquil, dado a que a pesar de que otras investigaciones similares se han llevado a cabo en diferentes marcos geográficos y culturales, se necesita capturar las voces y experiencias de los adultos emergentes en el contexto local. Además, al enfocarse en un entorno que se caracteriza por su complejidad y diversidad, como lo es el contexto guayaquileño, esta investigación adquiere un matiz excepcional, ofreciendo una perspectiva única y fresca para descubrir nuevas perspectivas sobre cómo los jóvenes universitarios abordan los desafíos y la incertidumbre inherentes a esta etapa de la vida, y profundizar en la comprensión de las estrategias de adaptación que utilizan.

Problema de investigación

En este contexto, se busca describir las estrategias de adaptación que utilizan los adultos emergentes universitarios de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos vinculados a su futuro. Para llevar a cabo esta investigación, se adoptó un enfoque cualitativo que permitió una inmersión profunda en las experiencias y perspectivas de los participantes. La recolección de información se llevó a cabo a través de entrevistas semiestructuradas dirigidas a una muestra representativa de jóvenes que reflejen la diversidad de la población emergente en la ciudad, lo cual permitió una comprensión enriquecedora de los factores psicológicos y contextuales que influyen en las respuestas y estrategias de adaptación de los jóvenes universitarios ante los desafíos de la adultez emergente.

Marco conceptual

Para la correcta comprensión de este trabajo investigativo se deben definir los conceptos fundamentales para su desarrollo. Los mismos vendrían siendo: qué es un adulto emergente, qué son las expectativas sobre el futuro, desde un punto de vista tanto social como biográfico, y cómo estas últimas se construyen en base a otros conceptos como el desarrollo cognitivo. Además, se profundizará en el concepto de estrategias de adaptación y los diferentes mecanismos que emplean los adultos emergentes ante la incertidumbre.

Adulto emergente

El concepto de "adulto emergente" se refiere a una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez. Según el psicólogo y profesor estadounidense Jeffrey Jensen Arnett (2000), quien ha centrado su trabajo en el concepto de adultez emergente y en la psicología del desarrollo, esta etapa comprende el transcurso de los 18 a los 25 años aproximadamente, y es caracterizada por la exploración de la identidad, el autoenfoque y la inestabilidad.

Otras autoras conocidas por estudiar esta etapa son Diane E. Papalia y Ruth Feldman (2012), quienes afirman que este proceso de transición entre la adolescencia y la adultez plena consiste de diversos cambios en la vida de los individuos, como por ejemplo una mayor independencia y responsabilidad en diferentes áreas de sus vidas, como el trabajo, la educación y las relaciones personales, así como una consolidación de su identidad a la par que establecen metas a largo plazo y toman decisiones en cuanto a su futuro.

Por lo tanto, como lo establecen Arnett (2000), Papalia y Feldman (2012), esta es una fase que sirve para que los individuos, que ya no se perciben como adolescentes, puedan aprovechar las oportunidades que se le presenten para conocerse a sí mismos, y así descubrir nuevas prácticas y formas vida antes de asumir los compromisos que implican las tareas psicosociales que estereotípicamente se asocian con la adultez, como formar una familia tradicional y conseguir un trabajo estable.

La adultez emergente también suele conllevar varios desafíos, ya que implica el relacionarse por primera vez con aspectos que serán determinantes para el desarrollo vital personal. El psicólogo Erik Erikson (1968) sugiere que en la adultez emergente, los individuos enfrentan la crisis de "intimidad versus aislamiento", lo que implica el desafío de establecer relaciones íntimas y significativas mientras se mantienen identidades individuales sólidas. Por otro lado, Arnett (2000) destaca la importancia de la exploración de identidad y la independencia en esta etapa. Así mismo, las autoras Papalia y Feldman (2012) enfatizan la importancia de la independencia y la exploración de roles adultos en esta etapa, así como la formación de relaciones íntimas y la toma de decisiones importantes. Por otro lado, el también psicólogo Robert Kegan (1982) habla sobre la necesidad de desarrollar la mente autorreferente en la adultez emergente, lo que implica la capacidad de cuestionar y reevaluar creencias y valores mientras se navega por las complejidades de la vida adulta.

Futuro biográfico

El concepto de "futuro biográfico" es utilizado en el campo de la psicología y la sociología para referirse a la proyección que las personas hacen sobre su vida futura, en esta concepción se incluyen metas, planes y expectativas y también el cómo se adaptan a estas (Toffler, 1970). Este concepto es abordado desde un enfoque biográfico e incluye, de alguna forma u otra, una perspectiva más individual y personalista.

El planteamiento del enfoque biográfico es que el individuo es el eje central que mueve toda su historia y su relato de vida (Tabilo, 2020), por lo que se puede considerar que el futuro, desde esta perspectiva, forma parte de la construcción del *Plan de vida*. Otra perspectiva notable es la de Erik Erikson (1968), quien propone que el desarrollo humano se da a lo largo de ocho etapas, y cada una presenta una crisis o conflicto específico que el individuo debe resolver para avanzar hacia una adaptación exitosa y saludable. En la adultez temprana, el futuro biográfico cobra especial relevancia, ya que según Erikson (1968) esta es

una capacidad psicosocial que se desarrolla en esta etapa, definiéndolo como la capacidad de proyectarse hacia el futuro, y formar planes y metas que orienten su camino hacia la adultez.

Futuro social

Este es un concepto estudiado principalmente en el ámbito de la sociología. Desde la antigüedad, han habido muchas formas de pensar e interpretar al futuro, pero las interpretaciones más recientes resultan más útiles pues se tiende a pensar en este como un momento próximo a ocurrir en la vida que está abierto a muchas, casi infinitas, posibilidades (Threadgold, 2012). Teniendo en cuenta esto, es necesario mencionar a Luhmann (1976) quien considera que el futuro es donde se expresan y anteponen las diferentes perspectivas sobre lo que se esperaba que ocurriera y lo que se considera que ocurrirá.

Por otro lado, el planteamiento de Cook (2018) es más amplio al respecto ya que considera el futuro social como lo que está más allá de la preocupación individual y que involucra la preocupación por los problemas sociales que afectan a la generación del individuo en cuestión.

Imagen del futuro

El estudio de las imágenes del futuro en la academia empezó apenas el siglo pasado, por lo que es un planteamiento relativamente nuevo. Para autores como Polak (1973) la imagen del futuro es la proyección, usualmente mental, que tiene cada individuo sobre cómo será su futuro. Tiende a ser construida con el transcurrir del tiempo, en base al pasado y al presente, además de ser muy variable, ya que no es estática, se basa en las expectativas y deseos personales por lo que no resulta extraño que esta imagen pueda estar idealizada.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la valoración sobre la propia calidad de vida inevitablemente será subjetiva y personal para el individuo en cuestión (Tonon, 2003), lo cual influye mucho en la interpretación del presente y el pasado, que su vez influyen en la proyección mental de cómo se espera que sea el futuro (Páez, 2004).

Expectativas

Las expectativas son lo que una persona anticipa y/o espera que ocurra a corto, mediano o largo plazo respecto a una situación en particular. Estas suelen construirse de acuerdo con la información previa disponible y la percepción individual de cada sujeto, además que suelen tener mucha influencia en cómo se interpretan los sucesos y la toma de decisiones (Miller, 1956). Un consenso general es que las expectativas están estrechamente vinculadas con las percepciones sociales que se tienen sobre el mundo, todo lo que lo conforma y de las propias personas (Rivero, 2013).

Estas son muy importantes ya que no solo son un reflejo de lo que un individuo quiere y espera que ocurra a futuro (Nurmi, 1991) sino que además tienen una fuerte influencia sobre el trazado de planes, el planteamiento de objetivos y por ende también afecta en la conducta y el actuar de la persona (Bandura, 2006).

Incertidumbre

La incertidumbre es un concepto que puede ser abordado desde varias perspectivas; para autores como Greco y Roger (2001; 2003), que la abordan desde un enfoque más emocional, es la combinación de dos sentimientos: ansiedad y angustia, los cuales nacen porque el individuo ya ha tenido que enfrentarse a situaciones similares en el pasado. Sin embargo, para Krauss (2013) la incertidumbre también puede surgir de factores sociales, como por ejemplo la clase social a la que se pertenece, qué tan cubiertas están las necesidades y qué tanto control pueda tener el individuo sobre las situaciones que afectan su vida.

La incertidumbre es básicamente la falta de certeza sobre una situación concreta, por lo que es difícil predecir posibles consecuencias o resultados de la situación. Esta puede surgir por muchas razones, y a su vez también puede tener consecuencias negativas sobre la persona que la sufre, como desencadenar emociones negativas (Aguilar, 2004).

Desarrollo cognitivo

Siendo un concepto muy importante en la psicología y la educación, el desarrollo cognitivo se refiere al proceso de desarrollo de habilidades mentales de pensamiento y comprensión, como la toma de decisiones, el razonamiento o el lenguaje (Albornoz y Guzmán, 2016). Jean Piaget (1978) estableció el inicio de este proceso en la niñez, ya que es cuando el infante empieza a acumular y reconvertir habilidades y saberes obtenidos mediante su relación empírica con el mundo que los rodea. A medida que el individuo va creciendo, desarrolla su propio significado del mundo a través de los conocimientos que ha construido.

También está lo propuesto por Vygotsky (1995), quien agrega un factor extra que influye en este proceso: el entorno cultural del individuo. De acuerdo al autor, la cultura en la que se desarrolla una persona le brindará unas herramientas únicas y diferentes a las que tendrán otros individuos de contextos culturales diferentes.

Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento, creencias o actitudes que son inconsistentes o contradicen entre sí. Según el psicólogo social estadounidense Leon Festinger (1957), estas ocurren cuando hay una falta de armonía entre lo que una persona piensa y lo que hace o cree. Así mismo, Aaron Beck (1978), considerado como el padre de la terapia cognitiva, considera que los pensamientos y creencias distorsionadas pueden influir en el estado emocional y en el comportamiento de una persona.

En la teoría de Piaget (2013), la discrepancia cognitiva podría interpretarse como una situación en la que un individuo se enfrenta a nueva información o experiencias que no encajan con sus esquemas mentales existentes. Sin embargo, el autor argumenta que estas son esenciales para el aprendizaje y el desarrollo cognitivo, ya que cuando una persona se enfrenta a una discrepancia cognitiva, se inicia un proceso de equilibración y adaptación, donde la persona debe asimilar la nueva información o acomodar sus esquemas mentales.

Conflictos internos

Los conflictos internos se refieren a las luchas, tensiones o dilemas que experimenta una persona a nivel individual, ya sea en su mente, emociones o valores. Un ejemplo de esto es cuando el individuo se enfrenta a situaciones adversas, como cuando lo que se planea no resulta como se espera, y normalmente involucran un replanteamiento del sistema de valores, creencias y expectativas personales debido a la incertidumbre y angustia que causan (Bleger, 2014).

De acuerdo al modelo de Lazarus y Folkman (1986) los conflictos internos se refieren a la tensión psicológica que se produce cuando una persona experimenta una discrepancia o desajuste entre las demandas de una situación estresante y los recursos percibidos para hacerle frente. Estos conflictos internos son el resultado de la evaluación cognitiva que la persona realiza ante una situación estresante y pueden generar emociones negativas como la ansiedad, la frustración o la confusión.

Estrategias de adaptación

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1986), las estrategias de adaptación son los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar demandas internas o externas que son evaluadas como agotadoras o desbordantes. En otras palabras, se refiere a los recursos y mecanismos que emplean los individuos para enfrentar y sobrellevar situaciones de cambio, desafíos, o eventos que tienden a generar estrés o ansiedad. Los autores destacan la importancia de la valoración subjetiva que realiza cada individuo sobre las situaciones que enfrenta, y cómo influye en la elección de estrategias de adaptación.

Por otro lado, Antonovsky (1987) plantea que la valoración de las situaciones se puede dividir en tres componentes interrelacionados; comprensibilidad, es decir la capacidad de interpretar y entender las situaciones que experimenta el individuo; manejabilidad, es decir

la percepción del individuo de que puede enfrentar las situaciones; y el significado, es decir la percepción de que las experiencias de vida son valiosas y que vale la pena afrontarlas.

A pesar de que los dos enfoques son clave para entender este concepto, el modelo de Lazarus y Folkman (1986) se centra en el proceso de evaluación cognitiva que realiza una persona sobre una situación estresante, mientras que la teoría del sentido de coherencia de Antonovsky (1987) se centra más en cómo las personas interpretan y dan sentido a las experiencias estresantes y a la vida en general.

Adaptación activa

Lazarus y Folkman (1986) describen la adaptación activa como el esfuerzo deliberado para abordar las demandas estresantes, mediante la movilización de recursos internos y externos para reducir o eliminar el estrés percibido. Esto implica que el individuo usará un enfoque proactivo para resolver el problema o enfrentar la situación en la que se encuentra. Algunas estrategias de adaptación activa pueden incluir la planificación, la búsqueda de apoyo social, el desarrollo de nuevas habilidades, la toma de decisiones, entre otras.

Carver y Scheier (2000) también han abordado el concepto y sostienen que la adaptación activa involucra intentar cambiar la situación estresante o cambiar la percepción de la situación a través del desarrollo de nuevas perspectivas y estrategias. Su teoría se centra en cómo las personas establecen metas, monitorean su progreso y ajustan su comportamiento para lograr esas metas. También aborda cómo la percepción de control sobre la propia vida influye en la salud mental y física de una persona.

Adaptación interna

La adaptación interna se refiere a los cambios, como procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos, que ocurren internamente en un individuo cuando enfrenta situaciones estresantes para mantener el equilibrio y bienestar (Robalino y Terán, 2013). Según Hans Selye (1973), pionero en el estudio sobre el estrés, la adaptación interna es la

respuesta general del organismo frente a cualquier demanda que se le presente, ya sea positiva o negativa. Él denomina esta respuesta general como Síndrome General de Adaptación, y lo divide en tres fases; fase de alarma o *shock*, en la que el individuo se enfrenta a un estresor y desencadena una reacción de lucha o huida; fase de resistencia, en la que el individuo intenta adaptarse a un estrés prolongado para recuperar el equilibrio; y por último, la fase de agotamiento, cuando el individuo se queda sin recursos para manejar el estrés continuo, lo cual puede provocar daños a nivel físico y emocional.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) consideran que la adaptación interna implica una evaluación cognitiva y emocional sobre la situación, donde la persona analiza si es considerada como una amenaza o un desafío. Esto influirá en las emociones y en la elección de estrategias de afrontamiento. Según Lazarus y Folkman (1986), es más probable que un individuo utilice estrategias de afrontamiento interno si percibe una amenaza como abrumadora, lo cual puede llevar a estrategias enfocadas en la regulación emocional o en el distanciamiento de la situación.

Desvinculación

La desvinculación se refiere a un proceso psicológico mediante el cual una persona se distancia emocionalmente o cognitivamente de una situación estresante, dolorosa o amenazante, para reducir el impacto emocional o evitar enfrentar directamente el problema (Morales y Gouzy, 2019). Los investigadores Tennen y Affleck (2000), describen la desvinculación como una estrategia de afrontamiento que implica reducir la importancia emocional o la implicación directa en un evento estresante para reducir el impacto negativo. Además, sugiere que, en ciertas circunstancias, es beneficioso para la salud mental desvincularse de situaciones que son incontrolables o que causan un estrés excesivo.

Por otro lado, la teoría de Stebbins (2001) se enfoca en el concepto de desvinculación desde la perspectiva del ocio y las actividades recreativas, ya que el autor ha trabajado en la

teoría de "ocio serio", explorando cómo las personas se involucran en actividades de tiempo libre y ocio de manera profunda y apasionada, para olvidar y desapegarse temporalmente del trabajo o las responsabilidades cotidianas.

Objetivos

Objetivo General

Describir las estrategias de adaptación que utilizan los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.

Objetivos específicos

- Identificar las incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro.
- Identificar las actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.
- Identificar las estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.

Diseño metodológico

Esta investigación enmarcada dentro del Semillero de Investigación "Las Expectativas del Futuro de los Adultos Emergentes en la Ciudad de Guayaquil" de la Universidad Casa Grande, dirigida por los investigadores Diana Donoso y Carlos Galarza, tiene como propósito describir las estrategias de adaptación utilizadas por los adultos emergentes de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos que rodean su futuro.

Enfoque

Se estableció la investigación cualitativa como el enfoque más adecuado para abordar los objetivos de esta investigación, dado a su capacidad para profundizar en la comprensión de fenómenos complejos en un contexto real, y capturar los matices de las experiencias y perspectivas de los sujetos de estudio (Hernández et al., 2014). Además, este enfoque ofrece la flexibilidad necesaria para identificar patrones emergentes y particularidades, enriqueciendo así el entendimiento de las respuestas de los participantes.

Dada la complejidad y la diversidad de las experiencias de los adultos emergentes, un alcance descriptivo permitió capturar los datos sin limitarse a hipótesis previas o categorías predefinidas, para así presentar un retrato detallado de las estrategias de adaptación utilizadas por los adultos emergentes universitarios de Guayaquil. Respecto al tiempo de estudio, la elección de un tipo de investigación transversal permitió captar una instantánea significativa de las estrategias de adaptación en un momento específico.

Población y muestra

La población estudiada se conformó por adultos emergentes universitarios de entre 18 y 25 años de edad en la ciudad de Guayaquil. La selección se basa en que, como mencionan Papalia y Feldman (2012), se trata de un grupo etario que vive una etapa compleja de transición entre la adolescencia y la adultez, lo cuál es ideal para analizar las estrategias de adaptación respecto a incertidumbres y desafíos futuros. Para asegurar la representatividad, la muestra fue de 21 participantes, considerando tanto factores de homogeneidad como de heterogeneidad en su composición. Se utilizó un tipo de muestreo de bola de nieve, en el cuál los entrevistados refirieron a otras personas de su institución, para conseguir varios participantes en diferentes universidades de la ciudad de Guayaquil.

En términos de homogeneidad, se garantizó que todos los participantes estén dentro del rango de edad establecido (18-25 años), que actualmente estén cursando una carrera

universitaria, que sean solteros, sin hijos, y que residan en la ciudad de Guayaquil. Por otro lado, como criterios de heterogeneidad, se contempló la diversidad de género, el año que están cursando en la universidad, el tipo de sostenibilidad de la institución educativa (pública o privada), la independencia económica, la actividad laboral y el nivel socioeconómico a la hora de seleccionar a los sujetos de estudio, para reflejar la riqueza de las experiencias y perspectivas de diferentes segmentos de la población emergente.

Técnicas y herramientas

Se seleccionó una metodología a través del análisis de entrevistas semiestructuradas a profundidad, ya que permitió capturar la subjetividad y la riqueza de las perspectivas de los sujetos de estudio (para revisar la guía de la entrevista, ver Anexo 1). Esta elección se basa en la metodología propuesta por Hernández, et al (2014), quienes destacan que esta técnica de recolección de datos es apta para comprender fenómenos complejos en su contexto real, indagando en las diferentes voces y experiencias de cada uno de los participantes para identificar patrones. Además, esta herramienta posibilita un acercamiento profundo y enriquecedor a las experiencias, pensamientos y emociones de los participantes, al brindarles la libertad de expresar sus puntos de vista en sus propias palabras. La flexibilidad inherente a las entrevistas semiestructuradas fue clave para que los entrevistados profundizaran en los temas que consideran más relevantes, lo que enriqueció la comprensión de la problemática desde su subjetividad.

El proceso de elaboración y aplicación de las entrevistas semiestructuradas involucró diversas etapas de análisis y revisión para asegurar su validez y efectividad. La herramienta metodológica fue sometida a una revisión por parte de expertos en investigación cualitativa y con experiencia en temas relacionados al estudio de la juventud, para enriquecer y afinar la guía de preguntas a través de su conocimiento y experiencia, de manera que las preguntas fueran pertinentes y sensibles a las dinámicas y desafíos específicos que enfrentan los adultos

emergentes. Una vez elaborada la herramienta metodológica, se realizó una prueba piloto en un contexto similar al de la investigación, con el objetivo de recolectar información valiosa para evaluar su efectividad en la aplicación práctica. Finalmente, las entrevistas se llevaron a cabo de manera virtual, buscando ambientes propicios para fomentar un diálogo enriquecedor y profundo, y permitiendo que los participantes se sintieran cómodos y abiertos a compartir sus pensamientos de manera franca.

Análisis de datos

Para realizar un correcto análisis de los datos recopilados, se transcribieron las entrevistas (ver documento adjunto titulado “Transcripciones”) y se aplicó la técnica de análisis de contenido para identificar temas y subtemas en los datos recolectados. Se realizó un análisis de tipo inductivo y deductivo para identificar categorías emergentes así como las que se establecieron previamente en la revisión de literatura. Finalmente, a través de esta técnica se identificaron patrones y relaciones en los datos obtenidos para responder a los objetivos específicos de investigación.

A continuación se muestran las categorías analíticas encontradas:

Objetivo General	Objetivo Específico	Categoría	Subcategoría
<p>Describir las estrategias de adaptación que utilizan los adultos emergentes de la ciudad de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.</p>	<p>Identificar las incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro.</p>	<p>C1J.Ámbitos de preocupación futura</p>	C1J1. Carrera laboral
			C1J2. Estudios
			C1J3. Independencia económica
		<p>C2J.Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre</p>	C2J1. Familia
			C2J2. Oportunidades laborales
			C2J3. Factores sociales o culturales
			C2J4. Inseguridad
			C2J5. Salud
			C2J6. Economía
			C2J7. Medio

			ambiente
			C2J8. Situación política
		C3J. Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre	C3J1. Salud Mental
			C3J2. Motivación
			C3J3. Identidad
			C3J4. Disciplina
			C3J5. Autocontrol percibido
Identificar las actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.	C1K. Actividades de ocio y relajación		C1K1. Entretenimiento
			C1K2. Vida social
			C1K3. Actividades en familia
			C1K4. Actividades recreativas
	C2K. Desarrollo de Habilidades y Formación Personal		C2K1. Aprendizaje formal
			C2K2. Aprendizaje independiente
	C3K. Planificación y Estrategias a Corto Plazo		C3K1. Aspiraciones personales
			C3K2. Aspiraciones laborales
			C3K3. Aspiraciones educativas
Identificar las estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.	C1L. Estrategias de adaptación activas e internas		C1L1. Resolución de problemas
			C1L2. Autogestión
			C1L3. Ajustes de vida
			C1L4. Análisis crítico sobre los desafíos
			C1L5. Relación con redes de apoyo
			C1L6. Planteamiento de metas

			C1L7. Procesamiento emocional
			C1L8. Manejo de estrés
		C2L.Desvinculación	C2L1. Distanciamiento del problema
			C2L2. Aislamiento interpersonal
			C2L3. Hedonismo
		C3L.Autoafirmación y autoeficacia	C3L1. Autopercepción positiva
			C3L2. Autopercepción negativa

De acuerdo a las instrucciones dadas por la Dirección de Investigación de la Universidad Casa Grande, se distribuyeron equitativamente las categorías previamente mencionadas entre la pareja que conformaba inicialmente este trabajo de investigación. Por este motivo, en el documento presente se analizarán las siguientes categorías:

- Categoría “Ámbitos de preocupación futura” y sus subcategorías “Carrera Laboral”, “Estudios” e “Independencia Económica”.
- Categoría “Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre” y sus subcategorías “Economía”, “Medio Ambiente” y “Situación Política”.
- Categoría “Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre” y sus subcategorías “Disciplina” y “Autocontrol percibido”.
- Categoría “Actividades de ocio y relajación” y sus subcategorías “Actividades en familia” y “Actividades recreativas”.

- Categoría “Planificación y estrategias a corto plazo” y sus subcategorías “Aspiraciones personales”, “Aspiraciones laborales” y “Aspiraciones educativas”.
- Categoría “Estrategias de adaptación activas e internas” y sus subcategorías “Autogestión”, “Análisis Crítico de los desafíos”, “Planteamiento de metas” y “Manejo de estrés”.
- Categoría “Autoafirmación y autoeficacia” y sus subcategorías “Autopercepción positiva” y “Autopercepción negativa”.

Finalmente, se seleccionaron citas específicas de cada participante y se ubicaron de manera coherente en el contexto de las categorías, resaltando las experiencias, percepciones y estrategias de adaptación que cada uno compartió durante las entrevistas (ver Anexo 2 y documento adjunto titulado “Tabla de categorías”).

Plan de trabajo

El presente cronograma detalla las fases que se siguieron para la ejecución del trabajo de campo en el marco de la investigación. Este cronograma establece las etapas esenciales que guiaron la recolección de datos y el análisis de la información.

Actividad	Cronograma						
	Ago. sem. 3	Ago. sem. 4	Ago. sem. 5	Sept. sem. 1	Sept. sem. 2	Sept. sem. 3	Sept. sem. 4
Establecer el diseño metodológico							
Elaboración de la herramienta de recolección de datos							
Revisión de la herramienta por un experto.							
Piloto de la herramienta de recolección de datos.							
Primer acercamiento a los jóvenes							
Trabajo de campo							

Consideraciones éticas

En el desarrollo de esta investigación, se dio prioridad a las consideraciones éticas y al respeto por los participantes. Se garantizó que todos los entrevistados brinden su consentimiento informado antes de participar en el estudio y se tomaron medidas para preservar el anonimato y la confidencialidad de los participantes, asegurando que sus respuestas sean tratadas con el máximo respeto y profesionalismo (ver anexo 3). La ejecución de cada etapa del proceso investigativo se llevó a cabo de manera rigurosa y ética, promoviendo la integridad y el bienestar de los participantes involucrados en esta indagación.

Resultados

En base al análisis de las 21 entrevistas que se llevaron a cabo, se han derivado los siguientes resultados. La creación de categorías y subcategorías se realizó acorde a los objetivos específicos planteados en la presente investigación, permitiendo así la identificación de patrones y temas significativos compartidos entre los diversos participantes. Este enfoque metodológico ha proporcionado una comprensión de las experiencias y perspectivas de los sujetos de estudio, destacando conexiones que emergen de sus relatos.

Incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro

En el marco del primer objetivo, donde se busca identificar las incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro, se ha desarrollado una taxonomía compuesta por tres categorías definitorias, cuyo propósito es profundizar en la naturaleza y origen de dichas incertidumbres.

Ámbitos de preocupación futura

La primera de estas categorías, denominada "Ámbitos de Preocupación Futura", revela tres dimensiones fundamentales que capturan las inquietudes centrales de los participantes: Carrera laboral, estudios, e independencia económica.

En cuanto a la primera subcategoría, *Carrera laboral*, 18 de los 21 participantes reflejaron incertidumbre en esta área. Una de las principales preocupaciones relacionadas con la carrera laboral es la precariedad que existe actualmente en el país, especialmente en cuanto a los salarios, ya que muchos perciben que para los adultos emergentes es difícil conseguir un trabajo bien pagado y que les proporcione seguridad. Como menciona la participante 10: "[...] la sobrecarga laboral que hay con la paga mínima, ya, sobrecarga laboral y paga mínima, entonces sí es un poco complicada la situación aquí."

De igual manera, el participante 16 comentó acerca de cómo siendo joven, recibe apenas el salario mínimo, algo que desde su perspectiva casi no alcanza para sobrevivir, mientras otros adultos emergentes tales como el participante 18 no reciben remuneración dado a que se encuentran en situación de pasantías. El participante 20 también menciona que vivió una experiencia poco agradable como pasante, al tener la expectativa de sus superiores de "ponerse la camiseta" y trabajar en algunas ocasiones tiempo extra sin ninguna clase de reconocimiento o seguridad laboral.

Por otro lado, otros participantes manifiestan la preocupación de no poder conseguir un empleo acorde a lo que estudiaron o no tener claro cuál es el camino a seguir una vez conseguida su licenciatura. En este aspecto, la participante 1 comenta: "[...] En realidad me da miedo, porque es la pregunta de ok, ya me gradué, ¿y luego qué? O sea, como que esa sensación me da un poco de miedo."

También destacan comentarios como el del participante 6, quien manifiesta un miedo a "no poder realizar mis metas [...] o que me toque trabajar de algo aparte de lo que yo estoy

estudiando", lo que genera un cuestionamiento sobre si incluso vale la pena cursar una licenciatura cuando las posibilidades de trabajo en su área son pocas. Además, el sujeto 9 menciona que ve sus oportunidades bastante inciertas y que por ende no sabe qué va a ser de él en el futuro.

Otros participantes en cambio, mencionan la necesidad de trabajar, aún cuando no sea en algo relacionado a su carrera o algo que les genere algún tipo de pasión o satisfacción en el ámbito personal. La participante 17 menciona al respecto: "[...] yo en ese momento quisiera trabajar, entonces es como una necesidad. Me dices trabajo y digo necesidad. Necesito trabajar.". De igual manera, la participante 10 considera que, desde su perspectiva, el trabajo no es una "oportunidad", sino más bien una obligación. Algo que requiere tu máximo esfuerzo para poder sobrevivir y mantenerte.

Por otro lado, algunos adultos emergentes consideran que el conseguir un buen trabajo sería un gran alivio o inclusive una esperanza, como el participante 4 quien confiesa: "[...] es que ya una vez que ya consiga el trabajo, ya creo que ya no estaré preocupado".

La segunda subcategoría, *Estudios*, también revela preocupaciones en 18 de los 21 participantes. Los principales desafíos en este campo parecen ser la búsqueda de una especialización y las oportunidades educativas dentro del país. La mayoría de los participantes aspira a realizar una maestría en el exterior, principalmente dado a que existe un consenso general de que en Guayaquil no existe variedad de opciones y los costos son muy altos. Por ejemplo, la participante 1 comenta al respecto: "[...] Ya sabemos que aquí especializarse realmente es un lujo, no importa la universidad que sea, realmente es muy costoso y suele ser lo mismo que en cualquier otra universidad".

En cambio, la participante 10 comentó lo siguiente: "[...] Pues sí, sí es posible, si hay oportunidades académicas en Guayaquil. El problema aquí es que, primero son muy costosas, son muy cerradas, osea es muy difícil entrar." Esto refleja otro desafío importante para los

adultos emergentes que desean continuar sus estudios en el país, ya que aún al conseguir una buena oportunidad académica. Además, como menciona el participante 3, en estos casos suelen ser muy importantes las conexiones, reflejando desde su perspectiva que en el contexto guayaquileño es más importante conseguir buenos contactos que los propios méritos para acceder a estas oportunidades.

Otro aspecto común entre los participantes es el deseo de terminar sus estudios universitarios lo antes posible. Para algunos, el hecho de pasar muchos años estudiando supone un retraso en el resto de sus planes, por lo que buscan terminar pronto para avanzar en otros aspectos de su vida, mientras que para otros significa un estrés adicional, especialmente para aquellos que tienen otras obligaciones, como por ejemplo el trabajo. El participante 11 manifiesta que su intención es terminar la carrera lo antes posible, e incluso adelantar cursos durante las vacaciones. Por otro lado, la participante 6 dice que su mayor anhelo es finalmente terminar su carrera y tener el título, para que se le abran nuevas oportunidades y poder aspirar a un mejor trabajo.

La última subcategoría de este ámbito, *Independencia económica*, refleja preocupación en 20 de los 21 participantes, siendo el campo con mayor incertidumbre futura. Una de las mayores problemáticas en este punto es el hecho de que, como adultos emergentes, se ven obligados a cursar una licenciatura para tener mejores prospectos laborales en el futuro. Sin embargo, no todos se encuentran en una posición económica que les permita dedicarse plenamente a los estudios, lo cual genera estrés en aquellos que necesitan trabajar para sustentarse. Sobre este aspecto, la participante 13 comentó que vive una situación muy difícil en su hogar, por lo cual ella tiene que ver el medio para autosustentarse, lo cual la ha llevado a tener que aguantar situaciones de discriminación. Esta preocupación se ve reflejada también en el participante 2, quien menciona que está dispuesto a trabajar en lo que sea: “[...] por lo menos para pagarme la universidad y sentirme cómodo

conmigo mismo, porque decirle a mis viejos, oye, ayúdame con esto de la universidad, no me gusta".

Por otro lado, muchos adultos emergentes ven la independencia económica como una meta difícil, e incluso casi imposible de lograr, ya sea por su carga académica, por la precariedad laboral o por la situación económica y social del país. Al respecto, el participante 3 expresa lo siguiente: "[...] En un país inseguro no me veo yo siendo independiente porque habría que gastar en seguridad, en un buen lugar donde vivir y reponer las cosas cuando pasen las cosas malas. Entonces, por eso mismo, no creo que sea posible".

En cambio, la participante 1 afirma que se le dificultaría bastante conseguir la independencia económica, a menos a corto plazo, dado a que por sus estudios tiene horarios exigentes que no le permiten trabajar. Otra perspectiva es la de la participante 10, quien considera que el salario al que se puede aspirar como adulto emergente realmente no da para conseguir una independencia económica, ya que aunque le permite pagarse sus cosas, no es suficiente para generar estabilidad.

A pesar de estas incertidumbres respecto a la independencia económica, se podría decir que esta es la principal meta u objetivo de la mayoría de participantes, ya sea a corto o largo plazo. Por ejemplo, el participante 8 considera que esta independencia no debe ser una aspiración sino una obligación, y que es responsabilidad de cada uno alcanzarla: "[...] así que si tú no das el primer paso de conseguir un buen trabajo o un trabajo que puedas por lo menos ahorrar. Ya ahí estás...está haciendo mal el ser humano, porque realmente no se regalan las cosas, cada persona se tiene que esforzar a ganarse las cosas".

Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre

La segunda de estas categorías, denominada "Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre", refleja distintas dificultades externas a las que están expuestos los adultos emergentes en el contexto de Guayaquil.

En cuanto a la primera subcategoría, *Economía*, 9 de los 21 participantes lo consideraron un factor influyente en su incertidumbre. Este factor económico cobra fuerza al traer desafíos adicionales en áreas como los estudios, el trabajo, y las oportunidades dentro del país. Por un lado, algunos participantes, como la participante 17, perciben la crisis económica como una razón principal para querer emigrar, ya que no se ven mejoras aparentes: "[...] Muchos piensan: Si me quedo aquí ¿Qué voy a hacer? Si es tan inseguro y la economía no mejora".

Otros participantes mencionan que la crisis económica afecta a otros ámbitos, tales como los costos de vida y de educación, la seguridad social, e incluso el futuro de las siguientes generaciones. El participante 3 dijo al respecto: "[...] porque influyen bastantes factores en el futuro que no me gustaría dar a una generación que sea a base de mí, como por ejemplo problemas sociales, problemas económicos, escasez de alimentos o de agua". Así mismo, la participante 10 considera que estos problemas económicos hacen aún más difícil conseguir otras metas, ya sea laborales, educativas o personales, en la ciudad de Guayaquil.

La segunda subcategoría, *Medio Ambiente*, se presenta como un factor de preocupación futura entre 17 de los 21 participantes. Uno de los principales comentarios fue que, a pesar de que la conciencia ambiental aparentemente ha aumentado, no se está haciendo lo suficiente. La participante 6 comenta al respecto: "[...] si no tomamos consciencia de los cambios que están existiendo, vamos a ir empeorando, tanto en lo climático [...] porque si nosotros desde ahora no cuidamos donde estamos viviendo, no podríamos ni siquiera tener la ilusión de tener hijos porque ¿qué mundo les vamos a dejar?"

Además, los participantes 1, 8 y 7 consideran que a muchas personas realmente no les importa aunque sepan lo que está pasando y no ponen de su parte para cuidar el medio ambiente. Especialmente la participante 1 mencionó que en su círculo cercano no ve personas

realmente comprometidas con esta problemática. Por otro lado, la participante 15 considera que la desinformación y la falta de educación al respecto es el principal problema.

Otros participantes consideran que el motivo principal de la crisis ambiental son las grandes compañías, que son las que más contaminan, ya que por más que las generaciones actuales tomen conciencia no se verán cambios significativos sin el compromiso de las corporaciones. Uno de los que mencionan esto es el participante 3: "[...] lo que importa al menos a nuestra generación es la presión social que podamos ejercer sobre los que más contaminan, que son las empresas, que esos son los que realmente generan la mayor cantidad de daño al medioambiente".

También el participante 8 considera que si se busca responsabilizar únicamente a las personas que no cuidan el medio ambiente se está perdiendo el tiempo, pero que es muy difícil evitar que las empresas contaminen ya que fácilmente pueden evitar las demandas a través del dinero. Por otro lado, el participante 9 considera que el cambio en las industrias debe empezar por el gobierno, y que incluso si se toman las medidas correctas puede llevar al Ecuador a ser un país sostenible.

Por último la tercera subcategoría, *Situación Política*, es un factor influyente en la preocupación futura para 15 de los 21 participantes. En este ámbito, los participantes se enfrentan a una gran incertidumbre dado a la política cambiante y consideran que se debe iniciar por un cambio estructural, como sugiere la participante 5: “[...] realmente es un cambio que tiene que hacerse desde la raíz, porque no tenemos buenas leyes, lamentablemente. Esa gente entra y sale, como que no sirve de nada”.

De igual forma, la participante 10 reafirma que el mayor problema en cuanto a la situación política es la incertidumbre y que debe haber un cambio en las leyes actuales dado a que en vez de proteger a los ciudadanos, protegen a los políticos. Adicionalmente, el

participante 7 menciona que se deben elegir representantes que no sólo parezcan buenos, sino que actúen y hagan lo que sea necesario para mejorar la situación actual.

Este ámbito, así como el económico, también se manifiesta como una razón principal entre los adultos emergentes para emigrar, como comenta el participante 8: "[...] pienso yo que como va el país, todas las personas están teniendo un plan C [...] así que le diría a las personas que tengan su plan C: "Chao Ecuador" directamente, venden todo y chao".

También el participante 2 dice que está "un poco aterrado" por la incertidumbre política, y no sabe si irse del país o quedarse. Por otro lado, el participante 3 considera que si la situación del país sigue mal, sería una pérdida de tiempo quedarse e invertir tiempo y dinero formando una vida en Ecuador, por lo cual prefiere buscar opciones en otro lado.

Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre

La última categoría, denominada "Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre", muestra las dificultades que los adultos emergentes perciben en sí mismos.

En cuanto a la primera subcategoría, *Disciplina*, 11 de los 21 participantes lo consideran un factor influyente en su incertidumbre. Por un lado, varios participantes consideran que la disciplina es algo fundamental para conseguir sus metas a futuro, como menciona la participante 1: "[...] En la transición del colegio a la universidad nos dimos cuenta de que si realmente no era por nosotros nadie iba a hacer nada [...]. A nadie realmente le interesa más que a ti. Entonces yo creo que, sobre todo en esta etapa de nosotros, es muy importante la disciplina con nosotros mismos para poder crecer". El participante 3 también comenta que es importante tener disciplina y mantener rutinas, pero considera que es importante que no sólo se considere la productividad sino los espacios de ocio para no sobrecargarse.

Sin embargo, algunos participantes sienten que fallan en la disciplina, lo cual también puede ser un gran obstáculo personal que genera incertidumbre, como es el caso del

participante 4: "[...] Yo a veces no soy muy disciplinado. Yo sí creo a veces que esto sí va a influenciarme en el futuro". También la participante 10, ha batallado con su disciplina, y considera que esta es una de sus mayores carencias. Esto, considera, puede ser un impedimento para alcanzar sus metas: "[...] Y sí afectaría porque puedo tener, como dije, las capacidades, pero si no me lo propongo realmente y no me siento, por así decirlo, y me disciplino, y yo me educo a mí misma a hacer las cosas, no voy a lograr nada."

Respecto a la segunda subcategoría, *Autocontrol Percibido*, este se refleja como un factor interno influyente entre 20 de los 21 participantes. En este aspecto, la mayoría de los participantes reflejaron un autocontrol parcial, es decir que sienten que hay factores de su futuro que están en su poder pero también hay factores que no, como menciona la participante 17: "[...] 50/50, porque igual yo puedo decidir a donde me quiero ir, de que quiero especializarme y como lo quiero hacer pero... Por ser medicina, y como latinoamericana, es algo que se me va de las manos".

Del mismo modo, los participantes 6, 10 y 21 consideran tener la mitad del control sobre su futuro, mientras que la otra mitad es algo incierto, de acuerdo a factores personales, económicos o sociales. También el participante 3 menciona que aunque hay cosas que no puede controlar, como los recursos disponibles o la parte económica, tiene bastante control sobre sus emociones y salud mental. Así mismo, el participante 20 considera que está en control sobre sus decisiones pero no enteramente sobre los recursos que tiene para lograr sus objetivos, y el participante 19 menciona que la parte que no puede controlar es su familia. Por otro lado, el participante 4 considera que aunque aún no tiene un control total sobre su futuro, con esfuerzo y disciplina puede mejorar en ese aspecto.

También hay aquellos que sienten que no tienen el control sobre su futuro, como es el caso de la participante 1: "[...] A veces uno como que comienza a actuar ya por inercia y realmente no sabe que va a haber más allá. Entonces, no sé, realmente me gustaría pensar que

tengo claro de qué va a haber un futuro, pero no". Otros participantes que mencionaron la falta de control fueron los participantes 12, 15 y 16. Sobre esto, la participante 15 dice que le cuesta tener el control sobre las situaciones o sobre sí misma, dado a que se deja llevar por sus emociones.

Por otro lado, también hay participantes que perciben su autocontrol como total o casi total. Un ejemplo de esto es el participante 7: "[...] un nivel total acerca del control de mi futuro porque opiniones de las personas se las toma en cuenta, [...] oportunidades también existen, pero aparte de las oportunidades, está la elección, la elección de qué quiero hacer, [...] en mi caso, quiero, y ya luego, pues, las oportunidades se abren poco a poco".

Así mismo, los participantes 5, 8 y 14, consideran que todo depende de la voluntad propia, y por lo tanto, su futuro está únicamente en su control. Otra perspectiva es la del participante 11, quien considera que este control va para bien y para mal, ya que sea que le vaya bien o mal en el futuro todo habrá sido bajo su propia responsabilidad. Por otro lado, el participante 9 cree que aunque muchas situaciones no estén bajo su control, al final todo dependerá sobre su reacción y decisiones para enfrentar los desafíos.

Actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro

En el marco del segundo objetivo, donde se busca identificar las actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar la incertidumbre, se han definido tres categorías para indagar en los tipos de actividades que realizan y cómo les ayudan en su desarrollo y autorregulación.

Actividades de Ocio y Relajación

La primera de estas categorías, denominada "Actividades de Ocio y Relajación", busca determinar los distintos tipos de actividades que los participantes realizan en su tiempo libre y los efectos de estas en su bienestar.

En cuanto a la subcategoría *Actividades en Familia*, para 8 de los 21 participantes este tipo de actividad es principal en sus momentos de ocio, como es el caso de la participante 1 quien comenta: "[...] Sí me gusta compartir bastante con mis amigos o con mi familia, también suelo salir y la verdad es que sí sirve como una distracción."

Así mismo, los participantes 4, 17, 19 y 21 mencionan que estos momentos con su familia son actividades que disfrutan y les ayudan a dejar de lado las preocupaciones. La participante 15 admite que esto también depende mucho sobre si tu familia te apoya o no, pero que en su caso puede contar con ellos en momentos difíciles. Además, es común ver en estos adultos emergentes que consideran a sus mascotas como parte de su familia, y realizar actividades con estas también son fuente de relajación, como en el caso de las participantes 12 y 18.

Por otro lado, en lo que respecta a la subcategoría *Actividades Recreativas*, 16 de los 21 participantes las ven como una parte vital de su tiempo libre. Entre estas actividades, las que más se repitieron fueron las de tipo creativo, como leer, bailar, pintar, o hacer música. Otra de las actividades recreativas que más realizan los participantes en su tiempo libre es el ejercicio, ya que consideran este como un gran mecanismo para afrontar el estrés y la ansiedad, como es el caso de la participante 5: "[...] Para autorregularme y regular mi ansiedad, que a veces me da ansiedad, es el ejercicio. El ejercicio me ayuda bastante".

También hay quienes consideran que la meditación es una actividad recreativa, ya que es beneficiosa para el desarrollo personal y sirve de ayuda para relajarse en momentos de ocio, como es el caso de la participante 10: "[...] tengo mis momentos a solas de meditación, [...] la típica que te pones a leer un libro, que la velita, que escuchar música, momentos de relajación".

Planificación y Estrategias a Corto Plazo

La última de estas categorías, denominada "Planificación y Estrategias a Corto Plazo", se divide en 3 ejes principales en los cuáles se pueden clasificar los planes de los participantes para un futuro cercano: el personal, el laboral y el educativo.

En cuanto a la primera subcategoría, *Aspiraciones Personales*, 14 de los 21 participantes manifestaron tener planes a corto plazo en este ámbito. Una de las principales aspiraciones en este ámbito es alcanzar la independencia económica, para poder vivir solos y disfrutar nuevas experiencias, como en el caso de la participante 15: "[...] Quiero también llevar un estatus de vida, o sea no excesivo, pero que sí me permita dar mis gustos y viajar, como igual no tengo familia ni pienso tenerla a corto o mediano plazo, que me permita dar ciertos gustos".

Así mismo, el participante 7 aspira a corto plazo poder ir consiguiendo el dinero para vivir una vida independiente, dándose sus gustos, y el participante 3 comenta que se encuentra ahorrando para alcanzar esta meta. Además, el participante 2 asegura que su meta es llegar a la independencia económica antes de los 26 años. Por otro lado, los participantes 18 y 20 no tienen claro cuándo podrán alcanzar esta meta, pero la consideran una prioridad a corto plazo.

Otra aspiración que comparten algunos participantes a corto plazo es emigrar, como menciona el participante 19: "[...] posiblemente en un año ya empiece a hacer mis papeles para poder irme de work and travel. Y si Dios quiere, lo permite, y todo me sale bien, me quisiera quedar allá en Estados Unidos". Además, los participantes 6, 9 y 20 actualmente se encuentran en la búsqueda de mejores oportunidades afuera, y están analizando a qué país podrían irse. La participante 6 menciona que no sabe si será posible hacerlo inmediatamente por el dinero, pero que en todo caso trabajará para ahorrar y poder salir. Por otro lado, el participante 8 planea irse a penas se gradúe, pero no sabe si volvería en el futuro o no. Así

mismo, la participante 9 dice que aunque le gustaría volver, si la situación sigue igual no lo haría.

También hay participantes que a corto plazo buscan enfocarse en su desarrollo personal y salud mental, como por ejemplo la participante 21: “[...] Hablando mentalmente, me gustaría mejorar muchos aspectos de mi... psicológicos”. Por otro lado, aunque ninguno de los participantes se plantea tener hijos a corto plazo, hay quienes se plantean formar una familia sin hijos con sus parejas, como el caso de la participante 5: “[...] Como que ahorita sí tengo mi novio y sí me proyecto con él. Entonces, ahorita yo sí me visualizo con él en el futuro y teniendo la familia de dos.”

La segunda subcategoría, *Aspiraciones Laborales*, también refleja en 14 de los 21 participantes una planificación para el futuro cercano, principalmente el encontrar un trabajo, como menciona el participante 4: “[...] Ahorita sería un trabajo como interno en una universidad o una clínica, que sería el rango más básico de un estudiante de medicina.” Los participantes 1, 6, 7 y 18, una vez se hayan graduado de la universidad, también consideran encontrar un trabajo como su principal prioridad, para obtener experiencia antes de emprender otras aspiraciones a largo plazo. Otros participantes buscan encontrar un trabajo a corto plazo, pero ya no en Ecuador sino en el exterior, como en el caso de los participantes 8 y 19.

También hay participantes que prefieren emprender en lugar de conseguir un empleo tradicional. Al respecto, la participante 5 dice lo siguiente: “[...] sí quisiera empezar un emprendimiento, pero todavía no sé qué. Pero sí me veo como que generando como que más ingresos”. Otros participantes que planean emprender son el participante 2, que a corto plazo busca lanzar una marca de camisetas con un amigo, o la participante 21 que quiere crear un espacio radial enfocado en psicología. Además, el participante 8 comentó que en los próximos 5 años se ve teniendo su propia empresa.

Por último, la subcategoría *Aspiraciones Educativas* se encuentra presente en la planificación de 18 de los 21 participantes, siendo el principal eje en el cual centraron sus estrategias a corto plazo. La mayor aspiración en este ámbito es culminar la licenciatura, como es el caso de los participantes 2, 6, 8, 9 y 17 quienes ven esta como su prioridad antes de buscar otras oportunidades educativas o laborales. Sin embargo, hay otros participantes que ya se están planteando que master o especialización realizar una vez culmine esta etapa. Por ejemplo, las participantes 1 y 10 comentaron que están buscando opciones para decidir en qué rama hacer la especialización, mientras que el participante 4 planea investigar sobre universidades afuera durante el próximo semestre. Por otro lado, la participante 6 está buscando realizar un postgrado en unos 3 años, para ganar experiencia antes.

Otra de las principales aspiraciones en este ámbito es el realizar un máster en el exterior, ya que de acuerdo a los participantes se pueden encontrar más opciones a mejores precios. Como comenta el participante 7: "[...] las maestrías no las estudiaría aquí, las estudiaría en el extranjero, donde pienso yo y según las investigaciones que he hecho, los currículums, las materias y demás, son mucho mejor."

Estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro

En el marco del tercer objetivo, se busca identificar las estrategias de adaptación cognitiva que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar la incertidumbre.

Estrategias de Adaptación Activas e Internas

La primera categoría, denominada "Estrategias de Adaptación Activas e Internas", se refiere a los esfuerzos que realizan los participantes para sobrellevar la incertidumbre, ya sea de forma consciente al actuar o como autorregulación interna.

En cuanto a la subcategoría *Autogestión*, que se refiere a la capacidad activa de una persona para dirigir y regular sus propias acciones, emociones y pensamientos con el objetivo de alcanzar metas específicas o adaptarse de manera efectiva a situaciones cambiantes, 14 de los 21 participantes reflejaron el uso de esta estrategia de adaptación activa. Ejemplo de esto es el participante 4, quien decidió conseguir pasantías por su cuenta al no tener el apoyo económico o de su universidad, y afirma que esta experiencia lo ha ayudado a entender mejor su carrera y poder adaptarse al panorama real. También los participantes 6, 8 y 10 comentaron que han vivido experiencias estresantes en trabajos o prácticas, y que ha dependido de ellos asumir la responsabilidad y continuar trabajando duro. Por otro lado, el participante 2 menciona que cuando tiene problemas, busca siempre mejorar y arriesgarse para conseguir mejores oportunidades, porque no ve como una opción el quedarse estancado.

La subcategoría *Análisis crítico de los desafíos*, refiriéndose a una estrategia de adaptación interna que implica una evaluación consciente y analítica de las dificultades en lugar de simplemente reaccionar a ellas, se manifiesta en 13 de los 21 participantes. Al respecto, la participante 15 compartió lo siguiente: "[...] Hay que adaptarse a la realidad, hay que adaptarse a los cambios, no hay que temer de los cambios porque la vida es ... el cambio es el único constante, como dice un dicho".

Esta visión crítica de los desafíos puede ayudar a los adultos emergentes a enfocarse en aquello que es importante y sobrellevar la incertidumbre, como menciona la participante 1 que considera que cada uno debe pensar siempre en si un problema es lo suficientemente importante para dejar tus metas u objetivos atrás. Así mismo, el participante 4 considera que si uno se concentra mucho en los desafíos en lugar de sus metas, termina gastando tiempo preocupándose por cosas que no puede controlar en lugar de disfrutar de la vida. Por esta misma razón, el participante 8 sugiere que uno debe ponerse objetivos y plantearse realmente qué quiere conseguir para sobrellevar la incertidumbre. Por otro lado, los participantes 2 y 5

resaltan la importancia de aprender de los desafíos en lugar de huir de ellos, como comenta la participante 5: "[...] eso es lo que más me da miedo, pero al mismo tiempo sí me emociona el ver cómo yo voy a salir de ese tipo de situaciones y cómo voy a salir adelante".

Por otro lado, en lo que respecta a la subcategoría *Planteamiento de metas*, refiriéndose a metas a largo plazo, 10 de los 21 participantes comentaron usar principalmente esta estrategia de adaptación activa. Esto se ve principalmente en las metas laborales, como es el caso de la participante 15: "[...] Espero hacerme experta en el campo de mi carrera a donde me incline y que eso me permita más adelante ya poder tener mi propio negocio dedicado a eso y poder vivir de eso, poder vivir de lo que me apasiona".

Así como la participante 15, son varios los participantes que se plantean formar una empresa propia a largo plazo, como el participante 8, o el participante 9 que quiere tener su propia constructora. También el participante 7 menciona que quisiera abrir una academia de idiomas, y la participante 10 se plantea en un futuro abrir una clínica de especialidad con otros colegas médicos. Por otro lado, hay participantes que buscan otras aspiraciones laborales a largo plazo, como la participante 6 cuya meta es ser profesora universitaria, o el participante 4 que busca seguir especializándose y estudiando en el campo de la Medicina para ejercer en esta área.

Por último, la subcategoría *Manejo de estrés*, se presentó únicamente en 5 de los 21 participantes como estrategia de adaptación interna. Una de las participantes que admitió tener problemas de estrés fue la participante 10, quien comentó que sus principales estrategias para enfrentar el estrés son el ejercicio y salir con sus amigos, ya que estas actividades la ayudan a desahogarse. Así mismo, comentó acerca de la importancia del manejo del estrés: "[...] Tener un ratito aunque sea para uno mismo, porque si uno vive trabajando se muere trabajando y no tiene ni tiempo ni para vivir un ratito."

El participante 4 también tiene problemas enfrentándose al estrés relacionado con su futuro, por lo cual para él tener una familia que lo apoya ha sido fundamental para sobrellevar estos sentimientos. Así mismo, la participante 18 considera sus momentos de ocio como vitales para distraerse del estrés, mientras que el participante 8 encuentra confort en actividades de riesgo, como manejar a altas velocidades.

Autoafirmación y autoeficacia

La última categoría, denominada “Autoafirmación y autoeficacia”, se refiere al reconocimiento y reforzamiento positivo de aspectos clave de la identidad y valores personales, así como en la creencia en la propia capacidad para abordar tareas específicas y alcanzar metas. Para evaluar las percepciones que tienen los participantes sobre sí mismos y sus habilidades, se dividió en Autopercepción Positiva y Autopercepción Negativa.

En cuanto a la *Autopercepción Positiva*, siendo esta la primera subcategoría, 13 de los 21 participantes reflejaron una imagen principalmente positiva de sí mismos. Estos participantes mencionan que se consideran personas buenas, que están haciendo las cosas bien y confían en sus características personales, como la participante 1, el participante 19 o el participante 9, quien resalta que se considera una persona responsable y puntual. Otro ejemplo es el participante 4, quien considera que en su carrera, Medicina, es muy importante saber desenvolverse con la gente, lo cual se le hace fácil. También la participante 6 comenta que a través de su inteligencia y su conocimiento, puede ofrecer mucho a los demás.

Dentro de esta autopercepción positiva se puede ver que algunos participantes, aunque no necesariamente sientan que son su mejor versión ahora, tienen grandes esperanzas en lo que se convertirán en el futuro. La participante 15 menciona al respecto: “[...] En el futuro voy a ver a una persona mucho más estable, [...] emocionalmente mucho más madura, con más empoderamiento a la hora de tomar decisiones.”

Así mismo, la participante 10 menciona que le ilusiona verse realizada y estable, y cree que en el futuro se sentirá bien consigo misma. Por otro lado, la participante 5 considera que en el futuro será exitosa gracias a su carrera, así como la participante 18 que busca marcar un precedente en el ámbito científico siendo mujer. También el participante 2 tiene altas expectativas en lo que puede lograr a través de la música en el país, para que esta industria se desarrolle.

Por otro lado, en la *Autopercepción Negativa*, 9 de los 21 participantes emitieron comentarios negativos sobre sí mismos o sus habilidades. Por un lado, una de las principales preocupaciones es la incapacidad que sienten algunos participantes de manejar el dinero o ahorrar, como expresan el participante 4 y la participante 10. También son importantes el tema de la disciplina o la constancia, como en el caso del participante 8 quien no se considera una persona constante. En el caso de la participante 9 siente que le falta creatividad, mientras que el participante 19 siente que a veces le cuesta ver el esfuerzo que hacen los demás. Estas “carencias” o defectos personales son una fuente de incertidumbre futura, como manifiesta la participante 10: “[...] Y a lo que le tengo miedo es no lograrlo, no lograrlo, o lograrlo y al momento que lo logre, tal vez darme cuenta que no era lo que quería”.

Esta duda en las propias habilidades también se manifiesta en la prospección laboral. Por ejemplo, algunos participantes mencionaron no sentirse capaces de emprender ya que consideran les faltan las habilidades, como en el caso de la participante 1 o la participante 6. Otros participantes consideran que su situación a futuro puede ser más complicada debido a su identidad, como por ejemplo el participante 9, que cree que por ser latinoamericano quizás no consiga buenas oportunidades de trabajo en el exterior, o la participante 18, quien menciona lo siguiente: “[...] lo que sí me llena de miedo o de angustia es, primero, que soy mujer en las ciencias y eso todavía es un poco machista. Y sería bastante difícil, es una pelea constante de poder que me tomen en serio”.

Reflexión y conclusión final

El objetivo general de esta investigación fue describir las estrategias de adaptación que utilizan los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro. A través de la identificación de los factores influyentes en la incertidumbre, junto con las actividades que realizan en su día a día para enfrentarla, se buscó obtener una comprensión más amplia de las estrategias de adaptación a las que recurren y cómo éstas los ayudan a enfrentar los desafíos futuros y en su regulación emocional. Para ello, se plantearon tres objetivos específicos. El primero de estos objetivos fue identificar las incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro. El segundo, identificar las actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro. Y finalmente, el tercero fue identificar las estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro. Para un entendimiento más profundo, se recomienda la revisión de la tabla de categorías utilizada, que se encuentra en anexos, y las transcripciones de las entrevistas realizadas que pueden leerse en el documento Anexos Transcripciones.

Los principales factores de incertidumbre en el grupo estudiado se reflejaron en ámbitos que, de acuerdo a Arnett (2015), son característicos de la etapa de adultez emergente, tales como la educación, la carrera laboral y la independencia económica. Así mismo, se comprobó como un elemento clave la búsqueda de autonomía personal, no sólo desde el punto de vista financiero, sino también desde la toma de decisiones y el asumir la responsabilidad en diferentes aspectos de sus vidas, como mencionan Papalia y Feldman

(2012), lo que los lleva a establecer metas a corto y largo plazo para enfrentar la incertidumbre y construir su identidad.

Además, se pudo observar que los factores externos tienen más peso en la incertidumbre que los factores internos. Entre estos factores, se refleja una gran desconfianza hacia las instituciones sociales y políticas en Guayaquil, tal y como refleja el estudio de Saintout (2007), principalmente debido a la inseguridad y la corrupción. También se puede observar que los individuos que se encuentran más expuestos a factores externos negativos, como pueden ser la falta de recursos, cercanía a la inseguridad por la zona en la que se vive, o incluso el trabajar en el sector público, expresaron una mayor incertidumbre en cuanto a su futuro, lo cual tiene sentido desde la perspectiva de Krauss (2013) quien sostiene que factores como la clase social y el qué tan cubiertas están las necesidades influyen en la sensación de control que sienten los individuos sobre su futuro. Por otro lado, los factores internos son donde manifiestan tener más control, lo cuál les da una esperanza en el futuro basada en sus propias capacidades a pesar de los desafíos externos. Esto también respalda los estudios realizados por Cook (2016) y por Kaboli y Tapio (2018), que concluyeron que los jóvenes adultos suelen tener expectativas positivas al imaginarse su futuro individual, sin embargo esto cambia cuando visualizan el futuro desde el punto de vista social, o extendiendo este futuro hacia su generación. En otras palabras, su imagen del futuro biográfico es mayormente positiva, mientras que su imagen del futuro social es mayormente negativa.

A pesar de que algunos de los entrevistados también enfrentan desafíos internos tales como una falta de disciplina, o la sensación de falta de control sobre su propio futuro, el consenso general de los entrevistados dice que aunque estos factores puedan generar una gran ansiedad y complicaciones para el futuro a corto y mediano plazo, dependen de uno mismo y se pueden trabajar con esfuerzo. Además, cuando se enfrentan a estos factores internos que se interponen con sus planes de vida o sus metas, los participantes buscan equilibrar su estado

de ánimo y su conducta para adaptarse a las necesidades de su situación, respaldando el argumento de Piaget (2013) de que las personas acomodan sus esquemas mentales al enfrentarse a distorsiones cognitivas.

También se enfatiza la importancia de la planificación y el planteamiento de metas para orientar el camino hacia la adultez, como propone Erikson (1968), quien define esta capacidad psicosocial como futuro biográfico, y alega que se desarrolla durante la etapa de adultez emergente. En el caso del grupo estudiado, las estrategias a corto plazo son clave para visualizar su futuro desde un punto de vista esperanzador, especialmente en lo que respecta al ámbito educativo, considerando en muchos casos sus estudios como un gran primer paso hacia el futuro que desean construir.

Aunque se ve una clara incertidumbre hacia el futuro en la mayor parte de los entrevistados, a diferencia del estudio de Molinari et al. (2016), realizado en jóvenes italianos, no se reflejó de la misma forma el hedonismo como principal estrategia de afrontamiento. Se podría asumir que los adultos emergentes en el contexto de Guayaquil optan mayormente por estrategias de adaptación activas para enfrentar los estresores de manera consciente y positiva, utilizando sus recursos tanto internos como externos para reducir la incertidumbre, como lo describen Lazarus y Folkman (1986). Especialmente la autogestión y el análisis crítico de desafíos, son herramientas que usan activamente los adultos emergentes universitarios para enfrentar las dificultades de una forma sana. Al realizar un análisis sobre las situaciones difíciles que experimentan y enfrentarse activamente a sus conflictos internos, se puede observar que los participantes se replantean sus expectativas y valores para sobrellevar la incertidumbre y alcanzar sus metas, como plantea Bleger (2014). Esto destaca el rol de la valoración subjetiva de los desafíos, como mencionan Lazarus y Folkman (1986), a la hora de tomar decisiones en cuanto a su futuro y en la elección de estrategias de adaptación efectivas.

De igual manera, se demuestra vital la relación con redes de apoyo y el sentimiento de pertenecer a un grupo como estrategia de afrontamiento durante esta etapa, ya que muchos participantes mencionan que sentirse escuchados, salir con sus amigos o familia, y ser parte de actividades sociales es una fuente de alivio cuando enfrentan dificultades. Esto va acorde con la teoría de Erikson (1968), quien sugiere que los adultos emergentes no sólo desarrollan su identidad en este momento, sino que también enfrentan la crisis de "intimidad versus aislamiento" y buscan formar relaciones significativas.

A pesar de que se observa una clara tendencia hacia las estrategias de adaptación e internas, es importante resaltar que las actividades de ocio y relajación también juegan un papel fundamental en la autorregulación de los adultos emergentes, tal y como sugiere Freire et al. (2016). El incorporar en su rutina diaria actividades que les provocan no sólo distracción, sino además pasión y felicidad, los ayuda a manejar de manera efectiva el estrés y la incertidumbre, al mismo tiempo que recargan la energía que necesitan para abordar las dificultades y alcanzar sus objetivos. Especialmente las actividades de recreación, que fueron las más utilizadas dentro del grupo estudiado, los ayudan a desarrollar nuevas habilidades y estrategias que pueden ser beneficiosas para su futuro, al mismo tiempo que exploran su creatividad y autoconocimiento. Esto respalda la teoría del "ocio serio" de Stebbins (2001), quien considera que la desvinculación no debe asociarse únicamente con el hedonismo, ya que el tiempo de ocio y el desapegarse temporalmente de las responsabilidades es vital para la autorregulación y la salud mental.

Cabe resaltar el papel de la autoafirmación y la autoeficacia al momento de enfrentar la incertidumbre, dado a que se reflejó en la investigación que aquellos participantes con una autopercepción mayormente positiva, confían más en sus habilidades y su capacidad de salir adelante a pesar de las dificultades frente a los que expresaron una autopercepción negativa. Esto enfatiza el papel de la autoestima, como menciona Gonzalez et al. (2007), en el

desarrollo y en el bienestar de los adultos emergentes, ya que los ayuda a ver los desafíos como una oportunidad de mejora y crecimiento en lugar de un impedimento para conseguir sus objetivos. Además, se reafirma la teoría de la coherencia de Antonovsky (1987), la cual plantea como componentes esenciales en la valoración de las situaciones la capacidad de interpretar las dificultades, la percepción personal de que estas son manejables, y finalmente la percepción de que vale la pena afrontarlas. Los participantes que mostraron una valoración positiva tanto acerca de estas experiencias de vida como de sí mismos, perciben un mayor control sobre su futuro en relación a aquellos que mostraron una perspectiva pesimista.

Finalmente, se reitera la importancia del investigador al abordar estas cuestiones complejas de una manera ética y delicada, recolectando la información proporcionada por los entrevistados de manera neutral y respetando en todo momento la privacidad y las diversas experiencias narradas por los participantes. Al atravesar esta etapa de adultez emergente tanto los participantes como el investigador, este trabajo explora la transición hacia la adultez a través de múltiples voces, que a pesar de provenir de diferentes contextos, convergen al enfrentarse a nuevos desafíos propios de la edad. En conclusión, esta investigación resalta la complejidad de las experiencias de los adultos emergentes universitarios en un escenario desafiante como es la ciudad Guayaquil, al mismo tiempo que exploran diferentes estrategias de afrontamiento para la incertidumbre y se descubren así mismos. Para futuras investigaciones, se recomienda un enfoque cuantitativo correlacional para encontrar relaciones entre las estrategias de adaptación utilizadas por los adultos emergentes con otras variables, como su nivel socioeconómico, su identidad de género o su contexto inmediato. Así mismo, se sugiere utilizar cuestionarios como el "Problem Questionnaire (PQ)" y el "Coping Across Situations Questionnaire (CASQ)", los cuales fueron utilizados en la investigación de Molinari et al. (2016) en Italia, que permitirían investigar cuantitativamente

a una mayor muestra de participantes evaluando sus reacciones a diferentes problemáticas, así como las estrategias de adaptación que utilizan ante estas.

Referencias

- Aguiar González, F. (2004). Teoría de la decisión e incertidumbre: modelos normativos y descriptivos. *Empiria. Revista De metodología De Ciencias Sociales*, (8), 139–160. <https://doi.org/10.5944/empiria.8.2004.982>
- Albornoz Zamora, E. J., & Guzmán, M. C. (2016). Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años. Centro desarrollo infantil Nuevos Horizontes. Quito, Ecuador. *Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 8 (4). 186-192. <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass Publishers (pp, San Francisco, 218).
- Antonovsky, H., & Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *Journal of Social Psychology*, 126(2), 213-226.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Adulthood emergente: El camino sinuoso desde finales de la adolescencia hasta los años veinte*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2010). Emerging adulthood (s). *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy*, 255-275.
- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 7(2), 164-180. doi: 10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adulthood emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.
- Beck, J (1995). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Gedisa.

- Bleger, J (2014). *Psicología de la conducta*. Paidós.
- Bourdieu, P. (2000). *Poder, Derecho y Clases Sociales*. Desclée de Brouwer
- Burns, D. D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. En J. P. Foreyt, D. P. Rathjen (Eds), *Cognitive behavior therapy: Research and application* (pp. 109-134). Springer Link. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2496-6_5
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner (Eds), *Handbook of self-regulation* (pp. 41-84). L. Erlbaum. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-109890-2.X5027-6>
- Coleman, J. S. (1988). "Social Capital in the Creation of Human Capital", *American Journal of Sociology* 94.95-120.
- Cook, J. (2016). Young people's strategies for coping with parallel imaginings of the future. *Time & Society*. 25(3). 700–717. <https://doi.org/10.1177/0961463X15609829>
- Cook, J. (2018). Expectativas de género del futuro biográfico y social: enfoques de los adultos jóvenes sobre el pensamiento a corto y largo plazo. *Revista de estudios de la juventud*, 1–16. doi:10.1080/13676261.2018.1468875
- Durston, J. (2000). *¿Qué es el capital social comunitario?* Cepal.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.57>
- Freire, T., Tavares, D., Silva, E., & Teixeira, A. (2016). Flow, leisure, and positive youth development. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo

- (Eds.), *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 163–178).
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_11
- Folkman, S. (2020). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177-2179). Cham: Springer International Publishing.
- González, N., Valdez, J., y Serrano, J. (2003, julio). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia ergo-sum*, 10 (12), 173 - 179.
- Greco, V. y Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*, 31, 519-534.
- Greco, V. y Roger, D. (2003). Uncertainty, stress and health. *Personality and Individual Differences*, 34, 1057-1068
- Guillo, M. (2014). Imágenes de futuro, prospectiva e innovación: explorando el potencial de las redes sociales para el desarrollo de procesos de innovación abierta entre jóvenes universitarios de España y Finlandia. *Revista de Estudios de Juventud*, (104), 99-108.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2010). *Censo de Población y Vivienda 2010*.
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/memoriasCenso/Memorias-light.pdf>
- Jung, C. G. (1955). *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*. Ediciones Paidós, Barcelona.
- Kaboli, A. & Tapio, P. (2017). How late-modern nomads imagine tomorrow? A Causal Layered Analysis practice to explore the images of the future of young adults. *Futures*. 96. 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2017.11.004>
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Harvard University Press.

- Kraus, A. (2013, Febrero 8). Apología de la incertidumbre. *Letras Libres*.
<https://letraslibres.com/revista-mexico/apologia-de-la-incertidumbre/>
- Lourenço, O. (2012). Piaget and Vygotsky: Many resemblances, and a crucial difference. *New ideas in psychology*, 30(3), 281-295.
- Luhmann, N. (1976). *The Future Cannot Begin: Temporal Structures in Modern Society*. *Social Research*, 43, 1, pp. 130-152.
- Makirriain, J. M. Z. (1990). La psicología de la personalidad y las teorías cognitivas y del procesamiento de la información. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 43(2), 225-231.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97.
- Ministerio del Trabajo (2021) Resumen Ejecutivo del Estudio de empleabilidad juvenil. <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2021/08/MDT-DIET-0111-2021-Resumen-Estudio-Empleabilidad-Juvenil.pdf?x42051>
- Molinari, L., Speltini, G., Passini, S., & Carelli, M. G. (2016). Time perspective in adolescents and young adults: Enjoying the present and trusting in a better future. *Time & Society*. 25(3). 594–612. <https://doi.org/10.1177/0961463X15587833>
- Morales Ruiz, J. C., y Gouzy Amortegui, A. H. (2019). La dimensión social del envejecimiento. *Salud Areandina*, 3(2), 54-67.
<https://doi.org/10.33132/23229659.1306>
- Morvan, C., & O'Connor, A. (2017). *An analysis of Leon Festinger's a theory of cognitive dissonance*. Macat Library.
- Navarro-Carrillo, G., Valor-Segura, I., & Moya, M. (2018). Clase social y bienestar subjetivo: el rol mediador de la incertidumbre emocional. *Psicología Conductual*, 26(3), 457.

- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1-59. doi: 10.1016/0273-2297(91)90002-6
- Orozco, M. (2022, Agosto 4). El 18,5% de jóvenes ecuatorianos ni estudia ni trabaja. *Primicias*.
<https://www.primicias.ec/noticias/economia/jovenes-desempleo-ecuador-trabajo/>
- Páez, D. (2004). El objeto de estudio de la psicología social. En Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S., Zubieta, E. (coord.). *Psicología social, Cultura y Educación*. Pearson-Prentice Hall.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (Duodécima ed.). McGrawHill.
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1998). *Psicología del desarrollo humano*. McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1978). *Equilibración de las estructuras cognitivas: problema central del desarrollo*. Siglo XXI de España Editores.
- Piaget, J. (2013). *The construction of reality in the child* (Vol. 82). Routledge.
- Polak, F. (1973). *The image of the future*. Elsevier
- Rivas, N. (2021). A los jóvenes también nos preocupa la corrupción en el Ecuador. U-Report Ecuador. <https://ecuador.ureport.in/story/788/>
- Rivero Herrera, Virna. (2013). Identidad y expectativas psicosociales. *Revista de Investigación Psicológica*, (10), 35-42.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-3032201300020004&lng=es&tlng=es.
- Robalino, K., & Terán M. (2013). Desvinculación en los adolescentes con el otro del entorno social, debido al uso de las redes sociales. [Trabajo para la obtención del Título de

- Psicología Clínica, Universidad Católica Santiago de Guayaquil]. Repositorio Digital UCSG. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/8416>
- Saintout, F. (2007). Jóvenes e incertidumbres: percepciones de un tiempo de cambios. Familia, escuela, trabajo y política. [Tesis de Doctorado. FLACSO] Repositorio digital FLACSO Ecuador . <http://hdl.handle.net/10469/1048>
- Savio, S. A. (2009). Imágenes de futuro como proyección hacia el futuro: Elemento clave para el estudio de la calidad de vida. *Hologramática*, 10(1), 59-74.
- Schachter, E. P., & Gallihier, R. V. (2018). Fifty years since “Identity: Youth and crisis”: A renewed look at Erikson’s writings on identity. *Identity*, 18(4), 247-250.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American scientist*, 61(6), 692-699.
- Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38(4), 53.
- Tabilo, I. (2020). Introducción. Enfoque biográfico y curso de vida: Caminos paralelos para un destino común. *Revista Contenido. Cultura y Ciencias Sociales*, 10, 1-21.
- Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. *American psychologist*, 55(6), 626.
- Threadgold, S. (2012). 'Creo que mi vida será fácil, pero mis hijos estarán jodidos': Ambivalencia en las percepciones positivas de los jóvenes sobre el futuro individual y sus visiones del colapso ambiental. *Revista de estudios de la juventud*, 15(1):17-32. doi: 10.1080/13676261.2011.618490
- Toffler , A. (1970). *El Shock del Futuro*. Random House.
- Tonon, G. (2003). *Calidad de vida y desgaste profesional*. Editorial Espacio.
- Vigotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Ediciones Fausto.