



**UNIVERSIDAD CASA GRANDE**

**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**DR. FRANCISCO HUERTA MONTALVO**

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

Elaborado por:

**ANGELA PAULETTE SOTOMAYOR LIMA**

## **GRADO**

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

Licenciado en Ciencias Políticas, con mención en Relaciones Internacionales

Guayaquil, Ecuador  
Diciembre 2023



**UNIVERSIDAD CASA GRANDE**

**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS**

**DR. FRANCISCO HUERTA MONTALVO**

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

Elaborado por:

**ANGELA PAULETTE SOTOMAYOR LIMA**

## **GRADO**

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

Licenciado en Ciencias Políticas, con mención en Relaciones Internacionales

**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 Expectativas del Futuro de los Adultos Emergentes de la ciudad de Guayaquil, propuesto y dirigido por el/la Docente Investigador(a) Diana Donoso Figueiredo, acompañada de la Co-investigador(a) Carlos Galarza Coello, docentes de la Universidad Casa Grande.

El objetivo del Proyecto de Investigación Semillero es analizar los factores que influyen en las expectativas del futuro que tienen los adultos emergentes de la ciudad de Guayaquil y sus estrategias de adaptación ante las incertidumbres del futuro. El enfoque del Proyecto es cualitativo. La investigación se realizó en Guayaquil, lugar. Las técnicas de investigación que usaron para recoger la investigación fueron la recolección de datos mediante entrevistas semiestructuradas a profundidad.

**Resumen:**

La presente investigación, que sigue un enfoque cualitativo, tiene como objetivo identificar mediante entrevistas cuáles son los factores que causan incertidumbre en los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil cuando piensan en su futuro además de reconocer cuales son las estrategias de adaptación más comunes a las que recurren para gestionar las emociones mientras construyen expectativas para su futuro. La investigación ha arrojado cuales son los agentes de preocupación más comunes, de donde surgen - tanto a nivel externo como interno- y su significativo nivel de impacto entre el sector de la población seleccionada para ser estudiada, además de recoger las estrategias adaptativas más habituales y la importancia de estas últimas al momento de sobrellevar los desafíos e incertidumbres que asocian a su futuro.

**Palabras clave:** Adulto emergente, incertidumbre, expectativas, futuro.

**Abstract:**

The present research, which follows a qualitative approach, aims to identify through interviews what are the factors that cause uncertainty in emerging university adults in the city of Guayaquil when they think about their future in addition to recognizing what are the most common adaptation strategies to those they turn to to manage emotions while building expectations for their future. The research has shown which are the most common agents of concern, where they arise - both externally and internally - and their significant level of impact among the sector of the population selected to be studied, in addition to collecting the most common adaptive strategies and the importance of the latter when overcoming the challenges and uncertainties they associate with their future.

**Keywords:** Emerging adult, uncertainty, expectations, future.

## Índice

<b>Introducción</b>	<b>7</b>
Contexto	7
Justificación	10
Problema de investigación	10
<b>Marco conceptual</b>	<b>10</b>
Adulto emergente	11
Futuro biográfico	12
Futuro social	13
Imagen del futuro	13
Expectativas	14
Incertidumbre	14
Distorsiones cognitivas	15
Conflictos internos	15
Estrategias de adaptación	16
Adaptación activa	16
Adaptación interna	17
Desvinculación	18
<b>Objetivos</b>	<b>18</b>
Objetivo General	18
Objetivos específicos	18
<b>Diseño metodológico</b>	<b>19</b>
Enfoque	19
Población y muestra	20
Técnicas y herramientas	20
Análisis de datos	21
Plan de trabajo	24
Consideraciones éticas	25
<b>Resultados</b>	<b>25</b>
Incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro:	26
Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre	26
Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre	29
Actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro	30
Actividades de ocio y relajación	31
Desarrollo de Habilidades y Formación Personal	31
Estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.	33
Estrategias de adaptación activas e internas	33
Desvinculación	36

<b>Reflexión y conclusión final</b>	<b>37</b>
<b>Referencias</b>	<b>41</b>
<b>Anexos</b>	<b>47</b>
Anexo 1. Preguntas entrevista	47
Anexo 2. Tabla de categorías	50
Anexo 3. Formulario de consentimiento informado	51

## 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 desarrolló 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 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 adoptará un enfoque cualitativo que permitirá 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 las 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: 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 capital social. Además, se profundizará en el concepto de estrategias de adaptación y los diferentes mecanismos que emplean los adultos emergentes ante los cuestionamientos sobre su futuro.

### **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 autoenfoco 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 tendemos 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 antepone 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).

### **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 Richard Lazarus y Susan 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. Lazarus y Folkman 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.

Charles S. Carver y Michael F. 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 Howard Tennen y Glenn 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 establece 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 permite 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 permitirá captar una instantánea significativa

de las estrategias de adaptación en un momento específico, el cual se desarrollará durante el mes de septiembre en la ciudad de Guayaquil.

### **Población y muestra**

La población a estudiar fue conformada por adultos emergentes universitarios de entre 18 y 25 años de edad en la ciudad de Guayaquil. La selección se basó 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 se constituyó de 21 participantes, considerando tanto factores de homogeneidad como de heterogeneidad en su composición. El tipo de muestreo utilizado fue el de bola de nieve, en el cuál un entrevistado se refiere a otras personas de su institución, lo cual permitió 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 estén 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**

La selección de entrevistas semiestructuradas a profundidad, ofrece una serie de ventajas significativas como herramienta metodológica, ya que estas permiten capturar la subjetividad y la riqueza de las perspectivas de los sujetos de estudio. 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 permite que los entrevistados profundicen en los temas que consideran más relevantes, lo que enriquece 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 (Para revisar el listado completo de las preguntas ocupadas durante las entrevistas ir al **Anexo 1**). 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 sean pertinentes y sensibles a las dinámicas y desafíos específicos que enfrentan los adultos emergentes. Una vez elaborada la herramienta metodológica, fue sometida a 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, se realizaron las entrevistas de manera virtual, buscando ambientes propicios para fomentar un diálogo enriquecedor y profundo, de manera que los participantes se sientan cómodos y abiertos a compartir sus pensamientos de manera franca.

### **Análisis de datos**

Para realizar un correcto análisis de los datos recopilados, es esencial establecer una base sólida para la interpretación y comprensión de estos, que permita extraer significado de las respuestas proporcionadas por los participantes. Por lo tanto, se aplicó la técnica de

análisis de contenido, la cual permite identificar temas y subtemas en los datos recolectados. El análisis será de tipo inductivo y deductivo, para así 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.

Para la conceptualización y operacionalización de cada categoría analítica se utilizó una estructura conceptual derivada de la revisión de la literatura y enfocada en los objetivos específicos de la investigación. Esta estructura conceptual proporcionó una guía para describir las estrategias de adaptación utilizadas por los adultos emergentes de Guayaquil.

A continuación se detallan las categorías que se encontraron una vez hecho el análisis de los datos:

OBJETIVO ESPECÍFICO	TÉCNICA Y/O HERRAMIENTA	UNIDAD DE ANÁLISIS	CATEGORÍAS
Identificar las incertidumbres y desafíos que los adultos emergentes universitarios relacionan con su futuro.	Entrevista semiestructurada	Respuestas de los participantes de la investigación.	C1A: Ámbitos de preocupación futura C2A: Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre C3A: Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre
Identificar las actividades que los adultos emergentes universitarios utilizan	Entrevista semiestructurada	Respuestas de los participantes de la investigación.	C2A: Actividades de ocio y relajación C2B: Desarrollo de Habilidad y Formación

como estrategias de adaptación para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.			Personal C2C: Planificación y Estrategias a Corto Plazo
Identificar las estrategias de adaptación cognitiva que utilizan los adultos emergentes universitarios para enfrentar las incertidumbres y desafíos relacionados con su futuro.	Entrevista semiestructurada	Respuestas de los participantes de la investigación.	C3A: Estrategias de adaptación activas e internas C3B: Desvinculación C3C: Autoafirmación y autoeficacia

Una vez recopilados los datos a través de las entrevistas semiestructuradas (Para más información sobre los datos obtenidos durante este proceso revisar el **Anexo 2**), se realizó el análisis de contenido para identificar patrones y conexiones dentro de las respuestas de los participantes en relación a las categorías analíticas previamente establecidas.

Debido a directrices otorgadas por la Dirección de Investigación de la Universidad Casa Grande, estas categorías han sido repartidas entre la pareja de tesis que inicialmente se formó para la realización de esta investigación. Por lo tanto, para este trabajo fueron analizadas únicamente las siguientes categorías:

- Categoría “Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre” y sus subcategorías: “Familia”, “Oportunidades laborales”, “Factores sociales o culturales”, “Inseguridad” y “Salud”.

- Categoría “Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre” y sus subcategorías: “Salud mental”, “Motivación” e “Identidad”.
- Categoría “Actividades de ocio y relajación” y sus subcategorías: “Entretenimiento” y “Vida Social”.
- Categoría “Estrategias de adaptación activas e internas” y sus subcategorías: “Resolución de problemas”, “Ajustes de vida”, “Relación con redes de apoyo” y “Procesamiento emocional”.
- Categoría “Desvinculación” y sus subcategorías: “Distanciamiento del problema”, “Aislamiento interpersonal” y “Hedonismo”.

Finalmente, se seleccionaron citas específicas de cada participante que fueron ubicadas de manera coherente en el contexto de las categorías, resaltando las experiencias, percepciones y estrategias de adaptación que cada uno compartió durante las entrevistas.

### Plan de trabajo

El presente cronograma detalla las fases clave para la ejecución exitosa del trabajo de campo en el marco de la investigación "Las Expectativas del Futuro de los Adultos Emergentes en la Ciudad de Guayaquil". Este cronograma establece las etapas esenciales que guiarán la recolección de datos y el análisis de la información. A continuación, se describen las distintas etapas y sus respectivas actividades contempladas en el plan de trabajo.

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 aseguró que todos los entrevistados brinden su consentimiento informado antes de participar en el estudio (Para revisar el formato del Formulario de Consentimiento Informado ir al **Anexo 3**). Además, 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. La ejecución de cada etapa del proceso investigativo se ejecutó de manera rigurosa y ética, promoviendo la integridad y el bienestar de los participantes involucrados en esta indagación.

### Resultados

La información que se presentará a continuación se encuentra ordenada de acuerdo con los objetivos específicos planteados con anterioridad y en las categorías respectivas que surgieron de los primeros. Las categorías de los objetivos específicos fueron repartidos entre la pareja de tesis, todo esto siguiendo las directrices otorgadas por la Dirección de Investigación de la Universidad Casa Grande.

La información se obtuvo mediante la realización de entrevistas a veintiún participantes voluntarios para que pudieran expresarse sobre qué les produce pensar en el

futuro y cómo sobrellevan estas situaciones, las cuales a su vez fueron transcritas (Para profundizar más en el contenido de las entrevistas revisar el documento adjunto llamado “**Transcripciones**”) analizadas y categorizadas mediante el uso de excel a fin de que estos procedimientos pudieran ser lo más estructurados y sistemáticos posible (Para más información sobre los resultados obtenidos en esta investigación revisar el documento adjunto llamado “**Matriz de Resultados**”)

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

Del objetivo planteado se pudieron desprender las siguientes categorías: “Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre” y “Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre” con el propósito de encapsular dentro de cada una de ellas, según corresponda, aquellos elementos que producen incertidumbre en los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil.

#### **Factores o desafíos externos que influyen en la incertidumbre**

En la primera categoría, las preguntas planteadas a los participantes se orientaron hacia el cuestionamiento de que si sentían que el entorno y las circunstancias ajenas a su control (tales como: la familia, las oportunidades laborales, los factores sociales y culturales, la inseguridad y la salud) han tenido algún tipo de impacto en las expectativas que tienen sobre su futuro.

Los resultados obtenidos para la primera categoría señalan que los participantes sí que consideran que el entorno en el que se desenvuelven ha tenido un impacto significativo en la manera que proyectan como podría ser su futuro. La familia fue el aspecto más mencionado al respecto ya que 18 de los participantes reconocieron su importancia. El participante número cinco mencionó al respecto: "Yo creo que mis papás como que siempre me han dado como que una vida cómoda y en la que me han criado para que yo sepa exactamente qué es lo

que quiero y cómo me proyecto en el futuro. Yo creo que eso influye bastante." y no es el único que hizo comentarios de ese tipo puesto que el participante número siete dijo sobre el tema: "Mi familia nuclear, que hemos visto cómo progresamos poco a poco, cómo fuimos creciendo, pero no solamente en el formato monetario sino familiar y cómo cada uno, tanto mis padres como mi familia, incrementaron sus actividades, sus relaciones poco a poco y creo que eso influye en mí para que yo también poco a poco, pues, tenga más círculos, tenga más contactos, tenga más actividades o planificaciones de lo que quiero hacer o quiero ser en el futuro.", mientras que sujetos como el participante número ocho refleja un aspecto en el que su familia, o al menos un miembro en específico de ella, limita una decisión importante: "Pero me detiene el tema de mi abuelita. Eso me detiene, no el resto, no digo que el resto no me importa, me importa bastante."

Resalta el hecho de que un factor tal como lo son las oportunidades laborales, ya sea como empleado o creando un emprendimiento propio, tiene una importante repercusión en la decisión personal de la mayoría de los participantes de abandonar o no el país como bien señaló el entrevistado número nueve: "Es un poco difícil también por el hecho de que aquí hay... afuera hay más oportunidades que aquí. Por esa razón se diría que es difícil, igualmente yo como ecuatoriano es un poco más difícil crear una empresa afuera.", la sensación de que las opciones son muy limitadas o de plano inexistentes está muy extendida.

Así lo reflejan los comentarios del tipo: "Vivimos en un tiempo donde la seguridad o falta de oportunidades es evidente para todos." emitido por el participante número uno, por su parte el participante número veinte también está convencido de esto último, pero es un poco más optimista al respecto: "Debido a mi carrera, gracias a cómo son los puestos, tengo la disponibilidad de trabajo remoto, entonces tengo la opción también de hacerme un nómada digital o en todo caso aplicar acá a lo que sería a empresas extranjeras."

Esto conduce a la revisión del impacto de los factores sociales y culturales sobre los participantes, donde diecisiete de ellos reconocieron la injerencia negativa de este apartado, el entrevistado número siete señaló no tener grandes expectativas de mejora al respecto: "Mi punto de vista... sí el país va a empeorar. No, no veo progreso en las personas. Sí va a empeorar.", como ya se mencionó, las expectativas sociales y culturales para el país no son buenas pero este tipo de percepción también se expande para toda la región como es el caso del participante número nueve: "En Latinoamérica, la parte social es la que me preocupa, porque este...no, no es como que recibimos una buena educación, entonces este... Hay bastantes sectores marginados también que no reciben una buena educación, entonces eso conlleva tal vez a que tengamos problemas en la sociedad.", mientras que por otro lado existe un grupo más pequeño de participantes que prefieren mantenerse al margen como lo hace el participante número once: "No lo sé, la verdad. No estoy al tanto de las protestas, de las opiniones de las personas en ese tipo de cosas".

De entre estos factores sociales y culturales existe uno que destaca de manera especial que, de tanto repetirse, se convirtió en su propia subcategoría: la inseguridad, Diecisiete de los participantes reconocieron abiertamente que la inseguridad es una gran fuente de preocupación, testimonios como el que dio el participante número quince: "Para empezar el hecho de salir a la calle, con ese miedo. Con ese temor que nunca te hubieras imaginado, o sea en tu propia ciudad. Para salir tienes que salir con miedo y con precaución.", y más comentarios similares fueron emitidos por los demás entrevistados como por ejemplo el participante número dieciséis: "La seguridad, todo el mundo ve que solo va a ser peor, va a haber más inseguridad, de que no está seguro ni siquiera en una ciudad", e incluso admiten el miedo que les produce a nivel personal este factor como lo hizo el participante número diecisiete: "Ahora me da terror salir a la calle porque no importa donde estés o donde vivas, no sabes si la persona que está al lado tuyo te va a robar, te va a matar o te va a secuestrar".

Para finalizar, la salud no supone un gran factor a considerar por los entrevistados, solo uno de ellos afirmó sentirse preocupado al respecto. Es válido concluir que los factores externos tienen un impacto muy significativo sobre la percepción del futuro que han desarrollado los participantes además de que estos últimos son muy conscientes de esto.

### **Factores o desafíos internos que influyen en la incertidumbre**

Para la segunda categoría, las preguntas fueron dirigidas a cuestionar si los participantes sentían que sus decisiones, emociones u otros factores parecidos relacionados más intrínsecamente con su individualidad - como por ejemplo: la salud mental, la motivación y la disciplina - tenían un impacto en su percepción del futuro.

Los factores internos son aspectos, que si bien están presentes en la consideración de los entrevistados como un factor de preocupación a tener en cuenta, no lo están tanto como se había previsto inicialmente.

Empezando por la salud mental, este es referido por diez de los entrevistados y son estos sujetos quienes resaltan con insistencia lo importante que es para ellos mantener al menos cierto control sobre este aspecto, el participante número diecisiete comentó: "Yo... Abogo mucho por la salud mental ya que yo misma he tenido algunos problemas emocionales entonces hay veces en que yo misma no puedo con mi cerebro y mis emociones". Resalta en particular el testimonio del participante número cinco pues es un estudiante de psicología: "Primero que la salud mental es fundamental, porque yo, como futura psicóloga, yo no puedo atender a alguien si yo no estoy bien mentalmente. O sea, es imposible. Todo psicólogo tiene que ir al psicólogo".

El sentirse motivados es un aspecto fundamental para seguir encarando estas situaciones, 12 de los entrevistados afirman sentirse lo suficientemente motivados para continuar ante estos desafíos debido a todas las experiencias que han vivido previamente, como bien mencionó la participante número quince: "La resiliencia que he desarrollado por

circunstancias que he vivido, segundo es el reto de creer en ti misma cuando normalmente no lo has hecho es como ese reto de alcanzar que eres capaz de lograr tus objetivos nada más a salir adelante en la vida y en confiar en ti misma".

Otros sujetos, como el participante número dieciséis que es un estudiante de medicina, obtienen su motivación del altruismo: "No quiero ser reconocido, pero sí seguir ayudando. Si puedo ayudar a alguien, ayudarlo. En mi trabajo, si atiendo a alguien que no tiene suficiente dinero, pues ver de alguna forma ayudarlo", mientras que otro sector de la muestra seleccionada dice obtener motivación a partir de sus experiencias previas, tal como el caso de la participante número quince: "La resiliencia que he desarrollado por circunstancias que he vivido, segundo es el reto de creer en ti misma cuando normalmente no lo has hecho es como ese reto de alcanzar que eres capaz de lograr tus objetivos nada más a salir adelante en la vida y en confiar en ti misma".

Para cerrar esta categoría se analizará el aspecto más individualista y, el menos referido por los entrevistados, apenas cinco de ellos, siendo este el de la identidad. Cuando este factor fue mencionado, los participantes se referían principalmente a su orientación sexual y/o a su expresión de género como plasman los siguientes comentarios de dos de los participantes: "Mi sexualidad no entra en lo que es la heteronormatividad.", "Lo que quiero lograr es romper estereotipos masculinos, más masculinos.". Comentarios emitidos por los participantes trece y catorce respectivamente.

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

Como ya quedó establecido, el pensar en el futuro causa muchas emociones relacionadas a la incertidumbre y ansiedad a los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil, los veintiún participantes voluntarios que fueron entrevistados para esta

investigación reconocieron que llevan a cabo actividades con el fin de enfrentar todas estas emociones de una manera más llevadera.

De esto último mencionado se desprenden las categorías en las que se identificaron para este objetivo, las cuales son: “Actividades de ocio y relajación” y “Desarrollo de Habilidades y Formación Personal”.

### **Actividades de ocio y relajación**

Empezando por el ocio y la relajación, las respuestas otorgadas por los entrevistados pudieron ser divididas en dos subcategorías: el entretenimiento personal y el entretenimiento relacionado con el disfrute activo de su vida social. Los resultados arrojaron que la mayoría de los participantes, dieciséis de ellos, prefieren las actividades de entretenimiento personal y privado en las que no es necesario compartir con más personas para tener lo que consideran un necesario momento de introspección. El participante número uno mencionó: “Realmente estoy aquí, me pongo a ver series, escuchar música.”, el participante número tres expresó algo similar: “Intento escuchar música, salir con mi perro, jugar videojuegos.”, mientras que otro sector de la muestra escogida prefiere las actividades manuales como ejemplifica la participante número dieciocho: “Siento que un hobby podría ser pintarme las uñas”.

Las actividades de ocio y relajación que se comparten con un grupo de personas, está presente entre los participantes en una notable medida, puesto que 10 de ellos admitieron no solo que llevan a cabo este tipo de actividades, como hizo el participante número quince: “Verme con gente que aprecie como amigos” y el número doce: “Me gusta salir a comer con amigos.”, sino que además remarcaron lo fundamental que es para ellos tener este tipo de vinculación con los miembros de su círculo social.

### **Desarrollo de Habilidades y Formación Personal**

Los entrevistados reconocieron también la importancia de desarrollar nuevas habilidades y contribuir a su propia formación personal, los veintiún entrevistados están muy

dispuestos a continuar con el proceso de aprendizaje aunque es preciso señalar que la manera en la que prefieren hacerlo es variada y no siempre coincide con las formas tradicionales de educación.

Se destaca que siete de los participantes señalaron que continúan con su aprendizaje de manera formal ya sea con cursos con certificaciones y/o sus variantes como indica el participante número cuatro: "He usado un poco de estos ahorros en algunos cursos y sí, me han funcionado.", además de que esperan hacer maestrías y especializarse en sus futuras profesiones una vez que hayan terminado sus carreras universitarias como expresa el participante número diecisiete: "Mi especialidad. Realmente eso. Es como lo que tengo más cercano". Destaca un participante que confesó que actualmente se está instruyendo en un ámbito que no está precisamente tan relacionado con la carrera universitaria que está cursando actualmente: "También planeo hacer cursos acerca de administración... No quisiera estudiar la carrera como tal, pero sí acerca de Administración de Empresas, es algo que yo creo que tiene que ver con lo que yo quisiera tener".

El aprendizaje informal no es tan recurrente como cabría esperar, apenas seis entrevistados reconocieron usar estos medios de aprendizaje para respaldar su educación, por mencionar la declaración del participante número dos: " De todos modos ya me puse a estudiar así en YouTube, cosas así, porque no conocía mucho el tema de la producción musical, qué sé yo, páginas web interesantes, ¿no? donde yo podía practicar". El participante número cinco, por su lado, avaló la practicidad de estos medios más informales por lo sencillo que resulta acceder a ellos: "Más que nada los jóvenes que tenemos todas estas herramientas, los celulares, el Internet, o sea, todas estas cosas que nos ayudan. Incluso ahorita se le va la inteligencia artificial".

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

Pensar en el futuro no es algo que deje indiferentes a los miembros de la muestra seleccionada puesto que esto último les produce emociones relacionadas a la incertidumbre, ya sea en mayor o en menor medida, por lo que es normal que lidien con ellas de la manera que les resulte más sencilla según su situación particular.

Las categorías que surgieron para este objetivo a partir de las entrevistas realizadas fueron las siguientes: estrategias de adaptación activas e internas y la desvinculación.

#### **Estrategias de adaptación activas e internas**

Para la primera categoría se plantearon preguntas que indagan sobre cómo los entrevistados, de manera activa y consciente, lidian con situaciones que interrumpen el plan de vida que estuvieron trazando hasta ese momento y las respuestas obtenidas son muy variadas.

Con respecto al apartado de la resolución de problemas apenas y hubo cuatro participantes fueron expresivos sobre cómo hacen para enfrentar y resolver los problemas que se van presentando, pero aún así no fueron muy detallados al respecto, por ejemplo está este comentario de uno del participante número uno: “Realmente uno no se puede detener por ese tipo de cosas, no puede parar su vida. Pero aún así, como que sí es importante también prestarle atención para solucionar ese tipo de cosas”, que es un ejemplo muy similar al comentario hecho por el participante número cuatro: “La educación de esta universidad sí tiene sus, debido a que es pública, tiene como que sus fallas. Pero trato de contrarrestar todo eso, obviamente con lo que yo tengo, o sea, aparte con los contactos de mi familia. Yo intento como suplir esas fallas”.

Siguiendo con un nuevo apartado, esta vez con el que se refiere a los ajustes de vida, sorprende que aquí hayan existido muchas más respuestas en comparación con la

subcategoría anterior puesto que en esta ocasión fueron trece los entrevistados que mencionaron que se habían visto en la necesidad de hacer este tipo de cambios en su rutina.

La mayoría de los entrevistados mencionaron que este tipo de cambios están relacionados con una reorganización del tiempo que tienen disponible, como explica el participante número uno para su caso particular: “Estuve también haciendo pasantías en la notaría y la verdad es que era como salir de la universidad a ir a realizar esas prácticas y luego eso consumía todo mi día, y fue como algo que me tocaba ajustar y llegar ahí mismo a donde hacía mis pasantías a hacer mis deberes ahí, llegar tardísimo y apenas comer cuando llegaba a mi casa”.

Aunque también están presentes los escenarios donde estos ajustes se hacen a partir de situaciones inesperadas diarias como un cambio en la situación familiar como menciona el participante número tres: “Se han cambiado planes debido a situaciones familiares o debido a la demanda más grande en la universidad, que me demanda más horas, entonces tengo menos horas para mí y me toca usar lo que me queda para descansar”, o hablaron directamente de la pandemia como expresó el participante número dos: “Llegó la pandemia, creo que fue en marzo, no me acuerdo. y chuta, tuve que adaptarme en cuidarme más que nada a mí, cuidar al resto de mi familia, ya. Y con el tema de la música, yo dije, chuta, ya no van a haber tocadas, ¿qué voy a hacer? O me pongo a estudiar producción musical en mi cuarto, o a hacer música épica, ya”. Todos los entrevistados coinciden en lo necesario que es adaptarse a este tipo de circunstancias para poder sobrellevarlas con más facilidad.

En el aspecto que se refiere a la relación de los individuos con su red de apoyo, fueron catorce los entrevistados que se refirieron a su red de apoyo como un soporte emocional sumamente necesario para encarar cualquier tipo de situación adversa que se presente, como pasa con el participante número diecisiete: “También el sacrificio de parte de las personas que me rodean... Muchas veces también tienen que limitarse por mi carrera,

algunas veces queremos viajar a algún lado pero yo tengo exámenes entonces deciden quedarse para acompañarme." o cuando simplemente necesitan de un descanso de su día a día como es el caso del participante número trece: "Siempre tengo personas para hablar y poder como que desahogarme... Con mi círculo social tengo una red de apoyo.", el participante número diecinueve en particular le da un peso fundamental: "Creo que a mí no me importa como que no me apoyen económicamente. A mí honestamente mientras me apoyen con *Oh, vamos, chévere, tú puedes*, o con decir *Chévere, hazlo, lo vas a lograr*. O sea, para mí es súper increíble".

Como última subcategoría está el procesamiento emocional que, curiosamente, también fue muy poco mencionada entre la muestra que fue entrevistada para esta investigación, puesto que solo cinco miembros de esta muestra hablaron al respecto, además de que en esas cinco veces que fueron referenciadas se pudo inferir que procesar sus emociones, especialmente las negativas, sigue siendo un procedimiento difícil de manejar como deja saber el participante número cinco: "Porque si no, cómo que no puedo dejar de pensar en eso. Entonces, como que hacer algo para que mi mente o mi cuerpo estén trabajando, como que ayuda bastante a despejarme".

Quien fue más abierto al respecto fue el participante número diez: "Me genera ansiedad, me genera mucha ansiedad, me genera inseguridad, me siento ansiosa e insegura, y un poco de impotencia y enojo, y a la vez, mantengo siempre la esperanza, o sea, tengo todo, me duele, me frustro, frustración, ansiedad, pero siempre guardo igual esa chispita de esperanza de que, pues sí se puede lograr".

Cabe mencionar también que esto puede llegar a ser más complicado si ocurre en soledad como demuestra esta declaración del participante número dos: "Tienes que desahogarte con alguien y a veces no tienes con quién y simplemente... te ahogas en tus penas, pero obviamente, ya pues, no hay que arriesgarse en eso".

### **Desvinculación**

Avanzando hacia la siguiente categoría que alude a la desvinculación, vale rescatar el hecho de que incluso si los entrevistados admitieron que tienen dificultades para manejar y resolver un problema cuando se presenta, no es usual que se desvinculen del mismo.

Como ya se mencionó, no es común que el grupo de jóvenes de la muestra seleccionada para esta investigación se distancien de sus problemas pero esto sí puede llegar a ocurrir. Ocho de los entrevistados admitieron que se distancian de sus problemas. El participante número cinco prefiere mantenerse desinformado: "Hoy en día tenemos esto de que vemos cosas tan horribles en las noticias, que yo ya me rehusé a ver noticias, yo no veo, yo solo escucho en la radio las noticias porque no quiero ver", también pueden distanciarse a través de actividades productivas, como dejó saber el participante número quince: "Va a parecer mentira pero yo me refugio mucho en el trabajo. Me he refugiado mucho en el trabajo, la verdad es que eso me quitó un poquito de preocupaciones".

Para finalizar se abordarán las últimas dos subcategorías las cuales son: el aislamiento interpersonal y el hedonismo puesto que ambas fueron muy poco mencionadas por los entrevistados. Sobre el aislamiento interpersonal, solo dos participantes confesaron recurrir al aislamiento aunque con diferentes perspectivas. Mientras que el participante número diez se refirió a su aislamiento como un momento provechoso expresando que: "Tengo mis momentos a solas de meditación... Es más yo soy solitaria, soy una persona que le gusta estar sola", el participante número uno habló de sus momentos de aislamiento como una situación no tan agradable pero sí muy reflexiva: "La verdad es que sí es un poco complejo tratar de que nada te importe, sobre todo cuando son personas importantes, como tú dices, como familiares o amigos".

El hedonismo, por su lado, solo fue aludido en tres entrevistas, donde los participantes parecen tener diferentes perspectivas sobre qué es tener comportamientos hedonistas. El

participante número dos gasta de su dinero en sí mismo, pero lo hace pensando en su educación: “Sabes que no me he puesto a ahorrar porque quizás busco muchas cosas y a veces no pienso bien lo que quiero hacer, o simplemente veo un curso de música o veo algo interesante y lo pagó y ya pues ahí se me va”, por su parte, el participante número ocho considera deja de preocuparse por su seguridad así sea por breves momentos: “bueno, cuando voy a exceso de velocidad más de 150 km/h es como que me da igual si tengo a mi mejor amigo porque ese man también, es loco, pero la mayoría de veces cuando estoy estresado voy solo. Me gusta la velocidad por mi papá que también corre, pero cuando voy solo es como que pienso en la velocidad y me enfoco en manejar rápido. No solo para llegar al destino, sino por el tema de... así se me pasan las cosas”, mientras que, para finalizar, el participante número diez sostiene: “Me gusta mucho salir con mis amigos, salir a fiestas, salir a divertirme, es mi forma de lidiar con mi estrés, así yo me desahogo”.

### **Reflexión y conclusión final**

El objetivo de esta investigación ha sido poder identificar cuáles son los factores que despiertan incertidumbre entre la población de adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil y cómo hacen estos últimos para gestionar esta situación. Los objetivos específicos surgieron partiendo desde ahí. El primer objetivo específico estaba orientado a identificar aquellos agentes causantes de incertidumbre y de dónde surgen, el segundo objetivo específico se propuso indagar en el tipo de actividades que llevan a cabo los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil para sobrellevar la incertidumbre y el tercer objetivo específico profundizó en las estrategias de adaptación usados para enfrentar la incertidumbre y los desafíos relacionados al futuro.

A partir de los resultados obtenidos se puede llegar a las siguientes conclusiones en base a los objetivos específicos

Los factores externos pesan bastante en los adultos emergentes, esto se concluye al tener en cuenta que fue en este apartado de la entrevista que los participantes en general fueron más vocales, así que se puede decir que los factores externos tienen de hecho una influencia que prácticamente roza lo abrumador, puesto que al ser factores que escapan de su control directo resulta natural que este tipo de agentes les resulten más intimidantes.

Si bien agentes tales como la familia y las oportunidades laborales disponibles son una fuente de preocupación constante para los entrevistados, estas mismas pueden llegar a ser manejables si se les compara con otros dos factores como la inseguridad y el contexto social en el que se vive.

Considerando que los últimos dos agentes mencionados son precisamente aquellos sobre los que menor control se tiene, resulta normal que estos sean el detonante principal que les impulse a querer salir del país. La opción de migrar hacia otros países con economías más estables y desigualdades sociales menos marcadas es la más aludida como solución definitiva para sentir, al menos, que se tiene más control sobre el futuro y que por lo tanto este podrá ser más positivo en comparación a si tuvieran que permanecer en el país de origen.

De acuerdo a Kaboli y Tapio (2018), lo común suele ser que los sujetos tengan expectativas relativamente positivas si piensan únicamente en su futuro individual pero no es así cuando este mismo tren de pensamiento se expande hacia el futuro social de la comunidad en la que habitan y las conclusiones expuestas anteriormente no hacen sino corroborar esta teoría, situación que ha podido ser evidenciada durante el desarrollo de esta investigación.

Por su parte, resulta llamativo que los factores y desafíos internos -como lo son la salud, la motivación y la identidad personal- tengan una injerencia relativamente menor si se les compara con los factores y desafíos externos, pero a su vez también son aquellos sobre los que los entrevistados intentan tener más control y gestión a favor de su futuro.

Esto llega al punto en que los entrevistados reconocen llevar a cabo prácticas que les permita autorregularse y estas mismas tienen más éxito, precisamente, con aquellos factores internos, tal como plantean Lazarus y Folkman (1986) en su teoría centrada en los procesos de adaptación interna de los individuos. Mantener la mente tranquila y balanceada es fundamental para sobrellevar toda la presión que surge a partir de la incertidumbre de no tener certezas de lo que puede deparar el futuro.

Las actividades de ocio y relajación son las favoritas entre los entrevistados y estos reconocen que darse el tiempo para distraerse de todo es casi una necesidad, puesto que supone un momento de desconexión de todas las preocupaciones e inquietudes que los aquejan de forma continua, ya sea que estas se lleven a cabo en solitario o en compañía de miembros del círculo social del individuo.

El continuar desarrollando sus habilidades, del tipo que sean, siguen estando presentes en una medida menor pero aún así estas resultan ser más gratificantes para los entrevistados puesto que sienten que están utilizando su tiempo libre en actividades que a la larga resultan más provechosas para ellos. Con respecto a esto último, la mayoría de los entrevistados prefieren desarrollar aquellas habilidades que estén relacionadas con la carrera universitaria que han decidido estudiar o con el trabajo que quieren ejercer.

Lo expuesto anteriormente va acorde con la descripción que hacen Lazarus y Folkman (1986) de la adaptación activa puesto que, de manera intencional y lúcida, los entrevistados utilizan los recursos que tienen disponibles para ocuparse de manera positiva aquellas situaciones que les producen estrés.

Las estrategias de adaptación son necesarias para sobrellevar las situaciones inesperadas que van surgiendo, los entrevistados aseguran que tienen herramientas que los ayudan en este tipo de escenarios. Lo más usual entre el grupo de entrevistados es que se enfrenten de manera directa al problema que se les haya presentado, pero por supuesto, esto

no puede hacerse de manera tan sencilla. Para poder hacer esto los entrevistados afirmaron que necesitaban sentirse respaldados por su red de apoyo, con la que claro que hace falta mantener una buena y estrecha relación, además de hacer ajustes, según se requiera, a la planeación que habían trazado hasta el momento. Lo cual tiene mucho sentido de acuerdo a la Teoría de Control de la Autorregulación propuesta por Charles S. Carver y Michael F. Scheier (2000), que especifica que los individuos ponen una considerable cantidad de esfuerzo consciente a fin de crear nuevos ángulos y estrategias que les permita abordar la situación adversa que estén enfrentando.

La desvinculación, por su parte, llegar a determinar su aplicación resulta algo ambigua. Desde el punto de vista de Morales y Gouzy (2019), que ven la desvinculación como ignorar directamente las situaciones adversas a fin de minimizar los impactos negativos, no es frecuente entre el grupo de entrevistados e incluso si llega a suceder esta no se mantiene de forma prolongada en el tiempo.

No obstante; aplicando la teoría de Stebbins (2001), que asocia la desvinculación con la recreación y el ocio temporales como alivio al estrés, entonces sí se puede decir que todos los participantes recurren frecuentemente a la desvinculación en algún punto de su rutina.

En conclusión, los adultos emergentes universitarios de la ciudad de Guayaquil suelen incluir en su repertorio de estrategias adaptativas el practicar actividades recreativas de todo tipo -deportes, videojuegos, lectura por ocio, etc-, rodearse de un círculo social y/o familiar que los respalde y funja como red de apoyo sólida, continuar educándose con respecto a su rubro académico y/o laboral, están preparados para hacer los cambios necesarios que requiera la planeación que hayan trazado hasta el momento según se presenten inconvenientes en el camino y, por lo general, prefieren enfrentarse directamente a estos inconvenientes para resolverlos de forma rápida.

Por otro lado, el proceso de investigación, resultó ser un proceso prácticamente catártico puesto que, al estar dentro de la población estudiada, he sentido y vivido todas las dudas y miedos que fueron expresadas por los participantes por lo que fue muy fácil empatizar con ellos además de que fue muy sobrecogedor evidenciar de primera mano que no se está solo al momento de experimentar la incertidumbre por lo que pueda deparar el futuro.

Para finalizar, para que temas como este puedan ser más profundizados en Ecuador, que falta hace, es necesario darle más notoriedad entre la población general del país a fin de crear conciencia sobre su importancia para que a futuro se puedan hacer investigaciones relacionadas, por ejemplo una investigación cuantitativa que estudie las estrategias de afrontamiento ante las incertidumbres.

## 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>
- 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.

- Burns, D. D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. En J. P. Foreyt, D. P. Rathjen (Eds), En *Cognitive behavior therapy: Research and application* (pp. 109-134). Springer Link. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2496-6\\_5](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>
- 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/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Folkman, S. (2020). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177-2179). Cham: Springer International Publishing.
- 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.<sup>a</sup> 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 SA , Tapio P. (2018). How late-modern nomads imagine Tomorrow? A causal layered analysis practice to explore the images of the future of Young Adults. *Futures*, 96 , pp. 32-43.
- 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-Eempleabilidad-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.). *McGraw Hill*.
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1998). *Psicología del desarrollo humano*. *McGraw-Hill*.
- 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=S2223-30322013000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322013000200004&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.