

EL ROL DEL AUTOCONTROL Y EL AFRONTAMIENTO DE LA INCERTIDUMBRE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

THE ROLE OF SELF-CONTROL AND COPING WITH UNCERTAINTY IN TIMES OF PANDEMICS

ORELLANA, Dayanne^{1,2}; ROTH, Eric¹

*1 Unidad de Investigación Experimental (UIE)
Universidad Católica Boliviana "San Pablo". Av. 14 de Septiembre N° 4807 esq. calle 2 de Obrajes.*

*2 Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento (IICC)
Universidad Católica Boliviana "San Pablo".
Av. 14 de Septiembre N° 4807 esq. calle 2 de Obrajes. (2) 2782222 int. 2862*

dayanne.orellana@ucb.edu.bo

Recibido en 03 junio 2022
Aceptado en 11 junio 2022



Resumen

Introducción: La pandemia por Covid-19 obligó a un cambio drástico en el comportamiento de la población a nivel global, debiendo adoptar ciertas conductas de autocuidado para reducir el riesgo de contagio, y cuidar la salud física y psicológica durante el confinamiento. La adopción de dichas conductas de autocuidado depende de numerosas variables intraindividuales y contextuales, sin embargo, no se conoce cuál es el rol del autocontrol y el afrontamiento cognitivo de la incertidumbre (ACI) en el autocuidado durante la pandemia. **Objetivo:** El presente estudio tuvo por objetivo identificar si los niveles de conductas de autocuidado varían en función de los niveles de autocontrol y de ACI. **Materiales y método:** Se contó con una muestra no probabilística (N=201) de las ciudades de La Paz y El Alto entre 18 y 60 años de edad (M=29.16; DE=11.91); los participantes llenaron un formulario en línea durante los meses de mayo y junio del 2021. **Resultados:** Se identificaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el autocuidado con el autocontrol ($\rho=.39$) y con el ACI ($\rho=.53$). Un análisis factorial bi-variado permitió identificar que el autocuidado mostró diferencias significativas entre los participantes con niveles bajos, medios y altos de autocontrol ($F_2=14.19$; $p<.001$; $\eta^2=.13$) y de ACI ($F_2=22.53$; $p<.001$; $\eta^2=.19$); siendo los participantes con niveles altos de autocontrol y ACI quienes mostraron mayores niveles de autocuidado durante la pandemia, presentando tamaños de efecto moderados en ambos casos. El análisis también identificó una interacción significativa entre las dos últimas variables, con un tamaño del efecto leve ($F_4=2.55$; $p<.05$; $\eta^2=.05$). **Conclusión:** Se identificó que el autocuidado durante la pandemia varía según el nivel de autocontrol y de ACI de los participantes; lo que permite sugerir que el que un individuo adopte conductas de autocuidado durante la pandemia está vinculado a que tenga niveles altos de autocontrol y ACI.

Agradecimientos: A las estudiantes Alexis Rocha, Andrea Vera, Fernanda Alemán y Carolina Aguirre por su asistencia durante la preparación del cuestionario y el levantamiento de datos.

Palabras clave: Autocuidado, Autocontrol, Incertidumbre

Abstract

Introduction: The Covid-19 pandemic forced a drastic change in the behavior of the population at a global level, having to adopt certain self-care behaviors to reduce the risk of contagion, and to take care of physical and psychological health during confinement. The adoption of such self-care behaviors depends on numerous intraindividual and contextual variables; however, the role of self-control and cognitive coping with uncertainty (CCA) in self-care during the pandemic is not known. **Objective:** The present study aimed to identify whether levels of self-care behaviors vary as a function of levels of self-control and ICA. **Methods:** A non-probabilistic sample (N=201) from the cities of La Paz and El Alto between 18 and 60 years of age (M=29.16; SD=11.91) filled out an online form during the months of May and June 2021. **Results:** Positive and statistically significant correlations were identified between self-care with self-control ($\rho=.39$) and with ICA ($\rho=.53$). A bi-variate factor analysis identified that self-care showed significant differences between participants with low, medium and high levels of self-control ($F_2=14.19$; $p<.001$; $\eta^2=.13$) and ACI ($F_2=22.53$; $p<.001$; $\eta^2=.19$); with participants with high levels of self-control and ACI showing higher levels of self-care during the pandemic, presenting moderate effect sizes in both cases. The analysis also identified a significant interaction between the latter two variables, with a mild effect size ($F_4=2.55$; $p<.05$; $\eta^2=.05$). **Conclusion:** Self-care during pandemic was identified to vary according to participants' level of self-control and ACI; allowing us to suggest that whether an individual adopts self-care behaviors during pandemic is linked to having high levels of self-control and ACI.

Acknowledgments: To students Alexis Rocha, Andrea Vera, Fernanda Alemán and Carolina Aguirre for their assistance during questionnaire preparation and data collection.

Key words: Self-Care, Self-Control, Self-Control, Uncertainty