

ACTITUDES HACIA EL AUTOCUIDADO ANTE LA PANDEMIA COVID-19

Autor: Oscar Orlando García Cruz

El presente artículo pretende describir las actitudes hacia el autocuidado, es decir, el cuidado personal que a su vez desencadena también el cuidado de los demás, por lo tanto, es relevante como un fenómeno psicosocial en las personas ante la pandemia COVID-19, asimismo, dar opinión analítica y reflexiva con base a los procesos psicosociales que ocurrieron ante la pandemia por dicha enfermedad y su impacto psicosocial.

Las actitudes son las predisposiciones positivas o negativas que se tienen hacia alguna actividad en este caso hacia el autocuidado (Eagly y Chaiken, 1998; Petty y Wegener, 1998). Asimismo, se abordarán los componentes de la actitud de acuerdo con la concepción tripartita de las actitudes que son el aspecto cognitivo, afectivo y conductual. (Zanna y Rempel, 1988; Breckler, 1984).

Por lo tanto, se aborda la actitud hacia el autocuidado de las personas ante la pandemia por COVID-19 con relación a las conductas de salud y de riesgo que se generaron en el transcurso de la contingencia sanitaria. Asimismo, describe la actitud hacia el autocuidado desde una perspectiva individual y social en diversos contextos por lo cual adquiere re-

levancia en el comportamiento humano desde lo psicosocial.

En tiempos de pandemia

Y la gente se quedó en casa, y leyó libros y escuchó

Y descansó y se ejercitó e hizo arte y jugó

Y aprendió nuevas formas de ser

Y se detuvo.

Y escuchó más profundamente

Alguno meditaba, alguno rezaba, alguno bailaba

Alguno se encontró con su propia sombra

Y la gente empezó a pensar de forma diferente.

Y la gente se curó

Y en ausencia de personas que viven de manera ignorante

Peligrosos sin sentido y sin corazón

Incluso la tierra comenzó a sanar

Y cuando el peligro terminó, y la gente se encontró de nuevo

Lloraron por los muertos

Y tomaron nuevas decisiones

Y soñaron nuevas visiones

Y crearon nuevas formas de vida

Y sanaron la tierra completamente

Tal y como ellos fueron curados (O' Meara, 2020).

ACTITUDES HACIA EL AUTOCUIDADO ANTE LA PANDEMIA COVID-19

Durante la pandemia de COVID-19, por medio del sector salud se recomendó mantenerse en aislamiento, sana distancia y uso de cubrebocas con la finalidad de prevenir y disminuir el número de contagios y no correr el riesgo de morir por dicha enfermedad, lo que implicó el cuidado de la salud propia y la de los demás. Debido a esta contingencia se plantearon diferentes estrategias para disminuir de contagios a la población como el autocuidado vinculado a la salud física y mental, y promoción de conductas de prevención. Lo que exigió un cambio psicosocial en las personas, particularmente en las actitudes emergentes en el contexto de la pandemia COVID-19.

En el presente artículo se pretende describir y analizar las actitudes hacia el autocuidado, que exhibieron las personas durante la

pandemia COVID-19 y como estas tuvieron un impacto en el comportamiento.

¿Qué son las actitudes?

El estudio de las actitudes históricamente proviene de Allport (1935), es probablemente el autor más distintivo e indispensable de la Psicología social y parece seguir vigente hoy en día, por otro lado, Morales (2007), define las actitudes como las evaluaciones globales y relativamente estables que las personas hacen sobre otras personas, ideas o cosas que, técnicamente, reciben la denominación de objetos de actitud.

De acuerdo con Zanna y Rempel (1988); Breckler (1984), la concepción tripartita de las actitudes: el cognitivo, afectivo y conductual; en la parte cognitiva se refiere a los pensamientos y creencias que podemos generar ante alguna actividad; en el aspecto afectivo se refiere a las emociones y sentimientos que se pueden presentar ante alguna acción determinada y conductual son los comportamientos o la acción ante alguna actividad (Ver Tabla 1).

Tabla 1. *La concepción tripartita de las actitudes*

Las actitudes constan de tres componentes: cognitivo, afectivo y conductual.		
Componente cognitivo	Componente afectivo	Componente conductual
Incluye los pensamientos y creencias de la persona acerca del objeto de actitud.	Agrupar los sentimientos y emociones asociados hacia el objeto de actitud.	Recoge las intenciones o disposiciones a la acción, así como los comportamientos dirigidos hacia el objeto de actitud.

Fuente: Zanna y Rempel (1988); Breckler (1984).

¿Cómo fueron las actitudes hacia el autocuidado de las personas ante la pandemia COVID-19?

Las actitudes hacia el autocuidado de las personas ante la pandemia COVID-19 se presentaron de manera positivas o negativas hacia alguna actividad, implicó tomar decisiones y elecciones acerca de una variedad de temáticas. Las actitudes son una forma de comportamiento y refleja la valoración que establecen las personas ante las diferentes situaciones a las que se enfrenta, pudiendo estar a favor o en contra de ellas, asimismo, las actitudes son una forma de aprendizaje ya que por medio de ellas podemos asimilar y relacionar la información que se recibe del entorno social en el

que estamos inmersos. Las actitudes son una manera de predecir el comportamiento personal y social en el contexto donde interactuamos a través de valores, normas sociales y preferencias de los grupos sociales a los que pertenecemos.

Otra característica esencial de las actitudes es que constituyen una cuestión mental, por lo que son subjetivas y su ocurrencia interna no es directamente observable en las personas. Como se puede observar en la Tabla 2 y 3 se hizo una clasificación de actitudes positivas y negativas a partir de notas periodísticas, artículos científicos y evidencia científica ante un determinado evento a través de tres componentes cognitivo, afectivo y conductual.

Tabla 2. *Actitudes positivas hacia el autocuidado ante la pandemia COVID-19*

Determinados eventos	Componente cognitivo	Componente Afectivo	Componente Conductual
Gobierno de Tamaulipas declaró obligatorio el uso de cubrebocas entre la población (Infobae, 2020).	Las personas podrían pensar de un posible contagio ya sea por un estornudo o al hablar escupir la saliva o por vía aérea se establece el contagio.	Desencadenar la emoción de miedo a contagiarse.	Autocuidado en portar el cubrebocas con el fin de no propagar la enfermedad.
Saludo de beso sigue "prohibido" en Tamaulipas: confirman 74 contagios más (Toscano, 2022).	A nivel pensamiento para las personas era una forma segura de emitir la norma de convivencia.	Las personas en algunos casos manifestaron tristeza o incómodos al saludar de esa manera, ya que se anhelaba el contacto personal de abrazar, en efecto si se realizaba el abrazo conductualmente era una conducta de riesgo y posible contagio.	Se observó que la forma de saludar cambió de un saludo de mano era con la mano en puño como una manera de cortesía.
Gobierno de Tampico pide suspender reuniones y fiestas: también verificarán comercios (Monsiváis, 2022).	Las personas pensaban en las posibles maneras de propagación del COVID-19.	Se mostraba la preocupación o el miedo al contagio, enfermarse y morir, por lo que al seguir las medidas sanitarias a su vez podía generar un sentimiento de seguridad.	Mantenerse en aislamiento y no recibir visitas en el hogar.

Determinados eventos	Componente Cognitivo	Componente Afectivo	Componente Conductual
Tampico avanza a semáforo verde, pero otra vez hay muertes por COVID-19 en Tamaulipas (Toscano, 2022).	Si se establecía en las localidades un semáforo rojo es donde en la mayoría de las personas tenían uso de cubrebocas.	Las personas que no usaban cubrebocas en algunos casos, la gente expresaba enojo ante ellos.	En el lugar comercial o público no se permitía la entrada si no se usaba el cubrebocas y tomar la temperatura.
Tampico pasa a semáforo rojo por repunte de COVID-19 (Toscano, 2022).	Las personas tenían la creencia de enfermarse o morir con base al semáforo epidemiológico.	Preocupación por enfermarse o miedo a morir por COVID-19.	Las conductas de autocuidado aumentaban y se establecía la contingencia sanitaria y la percepción de riesgo aumentaba, en efecto se tenían nuevamente las conductas de salud.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. *Actitudes negativas hacia el autocuidado ante la pandemia COVID-19*

Determinados eventos	Componente Cognitivo	Componente Afectivo	Componente Conductual
Se confirma en México caso importado de coronavirus COVID-19 (Secretaría de Salud, 2020).	Las personas perciben en México caso importado de coronavirus COVID-19.	Inseguridad, preocupación y ansiedad en que la situación era algo nuevo para la sociedad.	No mantenían conductas de autocuidado.
Piden a tamaulipecos evitar compras de pánico (Gómez, 2020).	Las personas presentaron la creencia de incertidumbre ante el fenómeno de pandemia COVID-19.	Inseguridad, preocupación y ansiedad.	Las personas comenzaron a hacer compras de pánico en gran cantidad como papel higiénico, alimentos, cubrebocas, gel antibacterial o medicamentos.
AMLO y sus polémicas declaraciones sobre el coronavirus (Badillo, 2020).	La creencia de que la pandemia era una farsa e inclusive algunos medios de comunicación emitieron que el COVID-19 no existía.	Un estado de tranquilidad a pesar de la crisis.	Las personas se negaban al autocuidado.
Se aplicará en todo el país cierre masivo de establecimientos (Cruz, 2020).	La creencia de las personas que los establecimientos cerrarían durante 40 días.	Preocupación.	Las personas entraron en el dilema de tomar decisiones en salir a trabajar o resguardarse en sus hogares.
Gobierno de Tamaulipas declaró obligatorio el uso de cubrebocas entre la población (Infobae, 2020).	Las personas pensaron que el COVID-19 no existía.	Se presentaba despreocupación.	No se hacía uso del cubrebocas.

Determinados eventos	Componente Cognitivo	Componente Afectivo	Componente Conductual
<i>Home office</i> , opción de empresas para sus empleados ante COVID-19 (Carrasco, 2020).	Las personas pensaban sobre el posible contagio si se exponían al salir de sus hogares.	A nivel emocional, estaba la preocupación de no tener un sustento económico.	Asumir tomar el riesgo de salir de su casa debido a las necesidades económicas, sobre todo en oficios relacionados con el comercio o negocios propios. Frente a esta contingencia algunas empresas optaron por el trabajo a distancia como una medida de autocuidado.
Siguen sin respetar la sana distancia en Tampico (Macías, 2020).	Cuando una persona estornudaba y las demás personas al observar dicha situación se mantenía la creencia de contagio.	A nivel afectivo se manifestaba el enojo, miedo o preocupación a enfermarse.	A nivel conductual como protección de las personas revisaban si estaban portando correctamente el cubrebocas, mantener la sana distancia o se retiraban de la persona con posible contagio por COVID-19.
Sana Distancia Covid-19 ¿Viene lo peor? (Zapata, 2021).	Las personas celebraban festividades con la creencia de no contagiarse o enfermarse.	Despreocupación.	Celebrando dichas festividades de manera tradicional en casa o salones de fiestas provocando conglomeración y altas probabilidades de enfermarse por COVID-19.
Creación, destino de muertos por coronavirus (Toscano, 2020).	Este suceso impactó en las personas a nivel cognitivo con sus creencias y tradiciones.	Un nivel emocional de incertidumbre, enojo o no elaborar un duelo.	Además, se incrementó la negación de los familiares a llevar a sus contagiados a los hospitales por el temor de que fallecieran en dichos lugares.
Tamaulipas con semáforo verde Covid-19 en Semana Santa (Toscano, 2021).	Si se observaba que algunas personas no les pasaban a los demás alguna situación de enfermedad por COVID-19 o tampoco a ellos mismos, su percepción de riesgo era menor.	Despreocupación.	No portar el cubrebocas, no mantener la sana distancia, y no llevar a cabo el aislamiento sin considerar que existían casos asintomáticos.
Como convencer a amigos y familiares que dudan de la vacuna vs COVID (Treviño, 2021).	Las personas tenían la creencia que podían desencadenar otras enfermedades o reacciones secundarias en las personas teniendo dudas acerca de la efectividad de la vacuna.	A nivel emocional les generaba miedo o preocupación.	A nivel conductual se aplicaban la vacuna o no lo realizaban.

Determinados eventos	Componente cognitivo	Componente Afectivo	Componente Conductual
Inicia el regreso a clases en Tamaulipas con nueva normalidad (Gutiérrez, 2021).	Los estudiantes tenían la creencia del posible contagio por estar en un salón de clases sin ventilación.	Los estudiantes no estaban seguros de convivir en un salón de clases por el temor al contagio, además presentaban preocupación o ansiedad.	A nivel conductual se mantenía el uso del cubrebocas.
¿Resfriado, gripe o Covid-19? Conoce las diferencias y cómo tratarlas (García, 2022).	Las personas mantenían la creencia de que en vez de portar COVID-19 debido a la sintomatología podía ser resfriado común o influenza.	Las personas tenían aspectos emocionales de despreocupación.	Las personas tenían conductas de riesgo de no cuidarse debido a sus percepciones o evaluaciones subjetivas.
Experiencias corpóreas, emocionales y de habitabilidad en jóvenes universitarios: efectos del confinamiento social por la Covid19 (Salazar et al., 2023).	Creencia de que la pandemia no iba a terminar debido a las contingencias sanitarias por las olas de contagio por COVID-19.	Ante el aislamiento social muchas personas a nivel afectivo presentaron desesperación, ansiedad o depresión.	Debido a las actitudes de autocuidado ya que estaban acostumbradas a convivir y estar en confinamiento mantenía una actitud a largo plazo negativa en seguirse protegiendo de contagio por COVID-19.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Ahora que se han revisado las actitudes hacia el autocuidado ante el COVID-19 y se han descrito a través de la concepción tripartita, es decir, mediante los componentes cognitivo, afectivo y conductual, se puede concluir que es importante mencionar que estas tuvieron muchas variaciones a lo largo de las etapas u olas de contagio, que pasaron del cuidado propio al del otro, sin evitar el nulo cuidado.

Asimismo, por medio de las actitudes se puede predecir el comportamiento, principalmente las creencias o pensamientos generados en las personas que fueron construidos por el contexto social que se observaba a través de los medios de comunicación y en cómo

vivía la sociedad a través de las instituciones del sector salud, educativo, laboral, político, religioso, que desencadenaron aspectos emocionales como la ansiedad y depresión en la población debido al confinamiento que se fue extendiendo, repercutiendo en los aspectos sociales de las personas.

También podemos apreciar las conductas de riesgo o de salud que se utilizaron para el autocuidado, indicando responsabilidad individual y social sí eran ejecutadas las de protección, caso contrario cuando se practicaron las de riesgo. Se considera que las actitudes que se presentaron tuvieron que ver con las experiencias personales de los individuos, se debe considerar que no todas las personas vivieron

de la misma manera la pandemia, algunos tuvieron pérdidas de seres queridos, empleo, asistencia a la escuela o convivencia social. Otros concibieron la pandemia como una oportunidad de descanso, de introspección, de evitación social o para continuar su proyecto de vida sin distracciones, sin embargo, fue una oportunidad para cuestionar sus pensamientos, relacionarse con sus familiares cuando no había convivencia antes de la pandemia, desarrollar habilidades tecnológicas y aplicarlos desde diferentes contextos o descubrir otras formas de llevar a cabo un entorno laboral.

Para finalizar, es por medio de las actitudes que se puede establecer un análisis de la conducta ante un fenómeno psicosocial como lo fue la pandemia, ya que no es la primera vez que ocurre un evento de esta naturaleza en nuestra sociedad, por lo cual un análisis histórico de las pandemias puede llevarnos a establecer acciones de prevención y proyectos de intervención psicosocial en la prevención de riesgos sanitarios a escala comunitaria, regional y nacional.

Por medio del estudio de las actitudes, se pueden elaborar instrumentos que ayuden a medir conductas de riesgo y seguras ante una pandemia con base a la identificación de creencias, emociones y conductas, que en un futuro permitan enfrentar con mayor eficacia los desafíos de salud pública.

Referencias:

- Allport, G. W. (1935). *Attitudes*. En C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 798-884). Worcester: Clark University Press.
- Badillo, D. (21 de marzo de 2020). AMLO y sus polémicas declaraciones sobre el coronavirus. *El Economista*. <https://www.economista.com.mx/politica/AMLO-y-sus-polemicas-declaraciones-sobre-el-coronavirus-20200321-0001.html>
- Breckler, S.J. (1984). Empirical validation of affect, behavior and cognition as distinct components of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(6), 1191-1205



- Carrasco, P. (17 de marzo de 2020). Home office, opción de empresas para sus empleados ante COVID-19. *La Prensa*. <https://www.la-prensa.com.mx/mexico/home-office-opcion-de-empresas-para-sus-empleados-ante-covid-19-4980945.html>
- Cruz, A. (24 de marzo de 2020). Se aplicará en todo el país cierre masivo de establecimientos. *La Jornada*. <https://www.jornada.com.mx/noticia/2020/03/24/politica/se-aplicara-en-todo-el-pais-cierre-masivo-de-establecimientos-9649>
- Eagly, A. H. y Chaiken, S. (1998). Attitude structure and function. En D.T. Gilbert, S.T. Fiske y G. Lindzey (Eds.) *Handbook of social psychology (4a ed. Vol.1, pp. 269-323)* Nueva York: Mc Graw-Hill.
- García, I. (07 de enero de 2020). ¿Resfriado, gripe o Covid-19? Conoce las diferencias y cómo tratarla. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/doble-via/salud/resfriado-gripe-y-covid-19-cual-es-la-diferencia-y-como-tratarlas-7701150.html>
- Gómez, E. (01 de julio de 2020). Piden a tamaulipecos evitar compras de pánico. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/piden-a-tamaulipecos-evitar-compras-de-panico-5436436.html>
- Gutiérrez, L. (30 de agosto de 2020). Inicia el regreso a clases en Tamaulipas con nueva normalidad. *Milenio* <https://www.milenio.com/politica/comunidad/como-sera-el-regreso-a-clases-presenciales-en-tamaulipas>
- Infobae, (13 de abril de 2020). Gobierno de Tamaulipas declaró obligatorio el uso de cubrebocas entre la población. *Infobae* <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/04/13/gobierno-de-tamaulipas-declaro-obligatorio-el-uso-de-cubrebocas-entre-la-poblacion/>
- Macías, T. (03 de noviembre de 2020). Siguen sin respetar la sana distancia en Tampico. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/siguen-sin-respetar-la-sana-distancia-en-tampico-5970776.html>
- Monsiváis, P. (08 de enero de 2020). Gobierno de Tampico pide suspender reuniones y fiestas: también verificarán comercios. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/gobierno-de-tampico-pide-suspender-reuniones-y-fiestas-tambien-verificaran-comercios-7703617.html>
- Morales, J.F. et al. (2007). *Psicología Social* (3ª edición). México: McGraw-Hill
- O'Meara, K. (2020). Y la gente se quedó en casa. *Lavanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/cultura/20200325/4886982046/poema-viral-crisis-coronavirus-escrito-1800-peste-covid19.html>
- Petty, R.E. y Wegener, D.T. (1998). Attitude change: Multiple roles for persuasión variables. En D.T. Gilbert S.T. Fiske y G. Lindsey (Eds.), *Handbook of social psychology (4ª ed., Vol.1, pp. 323-390)*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Salazar Jasso, A., Sánchez Carballo, A., & Bonilla Rocha, V. (2023). Experiencias corpóreas, emocionales y de habitabilidad en jóvenes universitarios: efectos del confinamiento social por la Covid19. *Revista Del Centro De Investigación De La Universidad La Salle*, 15(60), 209-232. <https://doi.org/10.26457/recein.v15i60.3593>
- Secretaría de Salud (28 de febrero de 2020). 077.Se confirma en México caso importado de coronavirus COVID-19. *Secretaria de Salud Nacional*. <https://www.gob.mx/salud/prensa/077-se-confirma-en-mexico-caso-importado-de-coronavirus-covid-19>
- Toscano, N. (20 de abril de 2020). Cremación, destino de muertos por coronavirus. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/cremacion-destino-de-muertos-por-coronavirus-5123338.html>
- Toscano, N. (27 de marzo de 2021). Tamaulipas con semáforo verde Covid-19 en Semana Santa. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/regional/tamaulipas-con-semaforo-verde-covid-19-en-semana-santa-vislumbran-tercera-ola-de-contagios-6527058.html>
- Toscano, N. (22 de abril de 2022). Tampico avanza a semáforo verde, pero otra vez hay muertes por COVID-19 en Tamaulipas. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/tampico-avanza-a-semaforo-verde-pero-otra->

vez-hay-muertes-por-covid-19-en-tamaulipas-8180011.html

Toscano, N. (22 de marzo de 2022). Saludo de beso sigue “prohibido” en Tamaulipas: confirman 74 contagios más. SST. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/regional/reportan-74-contagios-mas-en-tamaulipas-semaforo-verde-por-covid-19-8028904.html>

Toscano, N. (07 de junio de 2022). Tampico pasa a semáforo rojo por repunte de COVID-19: SST. *El Sol de Tampico*. <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/tampico-pasa-a-semaforo-rojo-por-repunte-de-covid-19-sst-8401778.html>

Treviño, R. (17 de julio de 2021). Como convencer a amigos y familiares que dudan de la vacuna vs COVID. *Conecta. El sitio de noticias del Tecnológico de Monterrey*. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/como-convencer-amigos-y-familiares-que-dudan-de-las-vacunas-vs-covid>

Zanna, M.P. y Rempel, J.K. (1988). *Attitudes: A new look at an old concept*. En D. Bar-Tal y A.W. Kruglanski (Eds.), *The social psychology of knowledge* (pp.315-334). Cambridge: Cambridge University Press.

Zapata, C. (14 de julio de 2021). Covid-19 ¿Viene lo peor?. *Noticias de Tampico*. <https://noticiasdetampico.mx/covid-19-viene-lo-peor/>

Autor:

Oscar Orlando García Cruz

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

oscar.cruz@uat.edu.mx