**Índice de Estrés Pandémico**

1. ¿Que está haciendo/que hizo durante COVID-19 (coronavirus)? (Marque todas las que apliquen)  
   **\_\_\_\_\_\_** Ningún cambio en mi vida o comportamiento

\_\_\_\_\_\_ Practiqué “distancia social” (es decir, reduje mi contacto físico con otras personas en lugares sociales, de trabajo o escolares para evitar estar en grupos grandes de personas y me mantuve a 3-6 pies de distancia de otras personas)

(si su respuesta es Sí—cuanto tiempo lo ha estado haciendo/cuanto tiempo lo hizo? [días])

De estos X días, cuantos días tuvo que estar físicamente cerca de otras personas (es decir, ¿cuantos días no pudo practicar distancia social)?

(si su respuesta es Sí—¿la decisión fue suya u otra persona se lo requirió?)

(si su respuesta es Sí—¿la decisión fue para proteger a otra persona o a miembros de su hogar?)

\_\_\_\_\_\_Me aislé o me puse en cuarentena (es decir, si estuvo enfermo o fue expuesto, ¿se separó de otras personas para prevenir que otros se enfermaran?)

(si su respuesta es Sí—¿cuanto tiempo lo ha estado haciendo/cuanto tiempo lo hizo?)

De estos X días, ¿cuantos días tuvo que romper su aislamiento o cuarentena (es decir, no estuvo aislado o en cuarentena)?

(si su respuesta es Sí—¿la decisión fue suya u otra persona se lo obligó?)

(si su respuesta es Sí—¿la decisión fue para proteger a otro miembro de su hogar?)

\_\_\_\_\_\_ Cuidé a alguien en mi casa

(si su respuesta es Sí—   
 **\_\_\_\_\_**niño (s)  
 \_\_\_\_\_ una persona mayor de edad (anciano)

**\_\_\_\_\_\_**Trabajé desde casa

(si su respuesta es Sí—¿tuvo que balancear esto con cuidar a otros [por ejemplo, tuvo que cuidar a sus padres, niños, compañero (a)]?)

\_\_\_\_\_\_ No Trabajé

(si su respuesta es Sí—perdió su fuente de ingreso debido a COVID-19 (coronavirus)?)

(si su respuesta es Sí—¿por qué? (marque todos los que se apliquen)

\_\_\_\_\_ porque estoy/estaba enfermo/a o estaba bajo cuarentena

**\_\_\_\_\_** porque alguien en mi hogar estaba enfermo/a o estaba bajo cuarentena

\_\_\_\_\_ porque mi lugar de empleo estaba cerrado y no había opción de trabajar a distancia (o de manera remota)

\_\_\_\_\_ porque hicieron ajustes de trabajo en mi compañía o me despidieron de mi trabajo

\_\_\_\_\_\_ Un cambio en mi uso de servicios de salud (es decir, llamó mas a su proveedor de atención medica, fue al centro de urgencia medica, etc.)

(si su respuesta es Sí—¿incremento o se redujo?)

\_\_\_\_\_\_ Seguí la cobertura periodística de COVID-19 (es decir, vió o leyó las noticias, siguió la cobertura por las redes sociales, etc.)

(si su respuesta es Sí—¿que promedio de horas cada día?)

\_\_\_\_\_\_ Cambié mis planes de viaje   
 (si su respuesta es Sí)—¿viajó más o menos?

1. ¿Cuanto es/ fue el impacto de COVID-19 (coronavirus) en su vida cotidiana?
   1. En nada
   2. Un poco
   3. Bastante
   4. Mucho
   5. Muchísimo
   6. Se niega a responder
2. ¿Por cual de las siguientes experiencias esta pasando (o ha pasado) durante COVID-19 (coronavirus)? (Marque todas las que apliquen)  
   **\_\_\_** Fui diagnosticado con COVID-19

\_\_\_ Miedo de contagiarme con COVID-19

\_\_\_ Miedo de contagiar a otros con COVID-19

**\_\_\_** Preocupación por amigos, familia, compañeros/as, etc.

Si su respuesta es Sí:

**\_\_\_\_** En su zona local

\_\_\_\_ en otras partes de los Estados Unidos

\_\_\_\_ Afuera de los Estados Unidos

\_\_\_ Estigma o discriminación de otras personas (es decir, que la gente lo trate diferente por su identidad, por tener síntomas, u otros factores relacionados con COVID-19)

\_\_\_ Pérdida financiera personal (por ejemplo, pérdida de su sueldo, pérdida de inversiones/retiro, cancelaciones relacionadas a viajes)

\_\_\_ frustración o aburrimiento

**\_\_\_** No tener provisiones básicas (es decir, comida, agua, medicamentos, un lugar donde quedarse)

\_\_\_ más ansiedad

**\_\_\_** más depresión

\_\_\_ dormir más, dormir menos, u otros cambios en su rutina normal de dormir

\_\_\_ más uso de bebidas alcohólicas o substancias ilícitas

**\_\_\_** un cambio en actividad sexual

(si su respuesta es Sí—¿incrementó o se redujo?)

**\_\_\_** soledad

\_\_\_ confusión sobre COVID-19, como prevenirlo, o porque la distancia social, el aislamiento y la cuarentena son necesarios

\_\_\_ la sensación que estaba contribuyendo al bien común previniendo que yo u otros nos enfermásemos con COVID-19

**\_\_\_** recibiendo apoyo emocional o social de la familia, amigos, compañeros, consejero/a, u otra persona

\_\_\_ recibiendo apoyo financiero de la familia, amigos, compañeros, una organización u otra persona

\_\_\_ otras dificultades o retos

(¡Queremos escuchar de usted! Por favor comparta con nosotros**\_\_\_\_\_**)

Por favor use la siguiente cita:

Harkness, A. (2020). The Pandemic Stress Index. University of Miami