

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?

2. ¿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

3. ¿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 sustancias 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