

ESCALAS DE ESTRÉS RELACIONADO AL COVID – Versión en Español (CSS-S)

Airaldi, M.C., & Montanía, M. (2020)

A continuación, se le preguntará sobre varios tipos de preocupaciones que Ud. podría haber experimentado en los **últimos siete días**.

Por favor, considere que, en los siguientes enunciados, nos referimos al COVID-19 como “el virus”.

| | Nada | Algo | Mode- rado | Mucho | Extre- mo |
|--|------|------|---------------|-------|--------------|
| 1. Estoy preocupado de contraer el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me preocupa no poder mantener a mi familia a salvo del virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Me preocupa que nuestro sistema de salud sea incapaz de mantenerme a salvo del virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Me preocupa que el distanciamiento social no sea suficiente para mantenerme a salvo del virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Me preocupa que los supermercados se queden sin alimentos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Me preocupa que en los supermercados se agoten los productos de limpieza o desinfección. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Me preocupa que en las farmacias se agoten los remedios para resfriado y gripe. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Me preocupa que en los supermercados se agote el agua. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Me preocupa que en las farmacias se agoten los medicamentos con prescripción. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me preocupa que los extranjeros estén esparciendo el virus en mi país. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Si fuera a un restaurante especializado en comida extranjera, me preocuparía contraer el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me preocupa entrar en contacto con extranjeros porque ellos podrían tener el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Si conociera una persona de otro país, estaría preocupado porque podría tener el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 14. Si estuviera en un ascensor con un grupo de extranjeros, estaría preocupado de que ellos estuvieran infectados con el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Me preocupa que los extranjeros estén esparciendo el virus porque ellos no son tan limpios como nosotros. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Me preocupa que, si alguien tose o estornuda cerca mío, podría contraer el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Me preocupa que las personas a mi alrededor me infectarán con el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me preocupa contraer el virus por manejar dinero o usar una máquina de débito. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Por favor, lea cada enunciado e indique con qué frecuencia ha experimentado estos problemas durante **los últimos 7 días**.

| | Nunca | Rara-mente | A veces | Con frecuencia | Casi siempre |
|---|-------|------------|---------|----------------|--------------|
| 19. Tuve problemas para concentrarme porque seguía pensando en el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Imágenes mentales perturbadoras sobre el virus aparecieron en mi mente contra mi voluntad. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Tuve problemas para dormir porque estaba preocupado sobre el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Pensé sobre el virus cuando no quise hacerlo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Recordatorios del virus me causaron reacciones físicas, como sudoración o latidos acelerados del corazón. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Tuve malos sueños sobre el virus. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Los siguientes ítems le preguntarán sobre sus conductas de verificación. Durante **los últimos 7 días**, ¿qué tanto ha hecho estas conductas por preocupaciones sobre el COVID-19?

| | Nunca | Rara-mente | A veces | Con frecuencia | Casi siempre |
|---|-------|------------|---------|----------------|--------------|
| 25. Buscó en internet sobre tratamientos para el COVID-19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Preguntó a profesionales de la salud (ej. médicos o farmacéuticos) por consejos sobre el COVID-19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27. Revisó videos de YouTube sobre COVID-19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Revisó su propio cuerpo por signos de infección (ej. tomarse la temperatura) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Buscó tranquilidad, en familiares o amigos, por el COVID-19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Revisó las publicaciones en redes sociales relacionadas al COVID-19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

CORRECCIÓN:

Sub-escala de Peligro y contaminación: Sume los puntajes de los ítems 1, 2, 3, 4, 16, 17 y 18.

Sub-escala de consecuencias socio-económicas: Sume los puntajes de los ítems 5, 6, 7, 8 y 9

Sub-escala de xenofobia: Sume los puntajes de los ítems 10, 11, 12, 13, 14 y 15.

Sub-escala de estrés traumático: Sume los puntajes de los ítems 19, 20, 21, 22, 23 y 24.

Sub-escala de verificación compulsiva: Sume los puntajes de los ítems 25, 26, 27, 28, 29 y 30.