

Five

Indique con qué frecuencia se ha sentido asustado o preocupado por cada una de las siguientes afirmaciones durante la semana en una escala abajo.

- 0, No estoy asustado o preocupado por esto en lo absoluto.
- 1, Estoy asustado o preocupado por esto algunas veces.
- 2, Estoy asustado o preocupado por esto la mayor parte del tiempo.
- 3, Estoy asustado o preocupado por esto todo el tiempo.

Parte 1. Miedos relacionados con la contaminación y la enfermedad

- 1. Tengo miedo a contraer una enfermedad grave o un virus.
- 2. Tengo miedo de enfermarme gravemente si me da una enfermedad severa o un virus
- 3. Tengo miedo de ir al hospital por una enfermedad grave o un virus.
- 4. Tengo miedo a morir si me contagio de una enfermedad grave o un virus.
- 5. Tengo miedo de que mi mascota pueda contraer una enfermedad grave o un virus.
- 6. Tengo miedo de que un miembro de la familia se enferme o muera a causa de una enfermedad grave o un virus.
- 7. Tengo miedo de hacer algo que pueda causar que alguien más contraiga una enfermedad grave o un virus.
- 8. Tengo miedo de que un amigo se enferme o muera a causa de una enfermedad grave o un virus.

Parte 2. Miedos relacionados con el distanciamiento social

- 9. Tengo miedo de que la gente en el mundo se enferme o muera a causa de una enfermedad grave o un virus.
- 10. Tengo miedo a quedarme atrapado en casa debido a una enfermedad grave o un virus.
- 11. Tengo miedo a que me resulte difícil hacer las cosas que me gustan debido a una enfermedad grave o un virus.
- 12. Tengo miedo a perder mucho trabajo debido a una enfermedad grave o un virus.
- 13. Tengo miedo a no poder ver a mis amigos (durante mucho tiempo) debido a una enfermedad grave o a un virus.
- 14. Tengo miedo a perder mi trabajo debido a una enfermedad grave o un virus.
- 15. Tengo miedo a perder a mis amigos debido a una enfermedad grave o un virus.
- 16. Tengo miedo a estar triste y solo debido a una enfermedad grave o un virus.
- 17. Tengo miedo a no poder celebrar cosas importantes (por ejemplo, una boda, un cumpleaños, etc.) debido a una enfermedad grave o un virus.
- 18. Tengo miedo a no tener suficiente comida o suministros debido a una enfermedad grave o un virus.
- 19. Tengo miedo a no tener suficiente dinero para pagar mis facturas o cuidar de mi familia debido a una enfermedad grave o un virus.

Ahora por favor indique con que frecuencia ha hecho las siguientes cosas durante la semana pasada en esta escala abajo.

- 0, No he hecho esto en la semana pasada
- 1, He hecho esto algunas veces en la semana pasada
- 2, He hecho esto la mayor parte del tiempo en la semana pasada.
- 3, He hecho esto todo el tiempo en la semana pasada.

Parte 3. Comportamientos relacionados con el miedo a las enfermedades y a los virus

- 1. Me mantengo alejado de la gente (excepto de los que viven en mi casa).
- 2. Le pregunto a la gente si están enfermos.
- 3. Evito las noticias o la información sobre enfermedades graves o virus.
- 4. Me lavo las manos a veces, no sólo después de usar el baño o antes de comer.
- 5. Llevo mascarilla o equipos de protección (por ejemplo, guantes, algo para cubrir mi ropa).
- 6. Uso gel de alcohol/otros desinfectantes.
- 7. Uso limpiadores/Clorox para limpiar las superficies.
- 8. Evito tocar las cosas (por ejemplo, el teléfono, las agarraderas de las puertas).
- 9. Evito tocar a la gente (por ejemplo, abrazarla, darle la mano).
- 10. Busco en Internet las novedades sobre enfermedades o virus.
- 11. Uso los medios sociales, FaceTime, etc. para estar conectado con mis amigos
- 12. Hago ejercicio al aire libre.
- 13. Me mantengo alejado de la gente dentro de mi casa (por ejemplo, me quedo en otra habitación o a cierta distancia).
- 14. Trabajo o hago mi trabajo en una computadora

Para los dos siguientes artículos por favor indique cuán verdadera es la afirmación en la siguiente escala:

- 0, No es cierto para mí en lo absoluto.
- 1, A veces cierto.
- 2, La mayoría de las veces es cierto.
- 3, Totalmente cierto.

Parte 4. Impacto del miedo a las enfermedades y a los virus

- 1. Durante la última semana, el miedo a una enfermedad o a un virus me ha hecho sentir emociones fuertes (por ejemplo, ansiedad, tristeza, sentimientos de irritabilidad).
- 2. Durante la última semana, el miedo a una enfermedad o a un virus se ha convertido en un obstáculo para disfrutar mi vida (por ejemplo, provocó peleas en mi casa, me impidió conectarme con los demás, me hizo sentir aislado o desesperado sobre el futuro, etc.).