

Proceso de Atención de Enfermería al paciente con fobia social: aplicación de Técnicas Cognitivo – Conductuales

Anexos

Anexo 1: Escala de Liebowitz para la ansiedad social

LA ESCALA DE LIEBOWITZ PARA LA ANSIEDAD SOCIAL

La Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social es un cuestionario cuyo objetivo es valorar el rango de interacción social y de desempeño en situaciones sociales que los individuos con ansiedad social pueden temer o evitar:

Marque para cada ítem	Miedo	Ansiedad Evitación
	0 Nulo	0 Nunca
	1 Leve	1 Ocasionalmente
	2 Moderado	2 Frecuentemente
	3 Severo	3 Usualmente

ITEMS	Miedo					Ansiedad Evitación			
	0	1	2	3		0	1	2	3
1 Telefonar en público.									
2 Participar en pequeños grupos.									
3 Comer en lugares públicos.									
4 Beber con otras personas en lugares públicos.									
5 Hablar con gente importante.									
6 Actuar o dar una charla frente a una audiencia.									
7 Ir a una fiesta.									
8 Trabajar mientras le observan.									
9 Escribir mientras le observan.									
10 Telefonar a alguien que no conoce muy bien.									
11 Hablar con gente que no conoce muy bien.									
12 Reunirse con desconocidos.									
13 Orinar en unos lavabos públicos.									
14 Entrar en una sala cuando otros ya están sentados.									
15 Ser el centro de atención									
16 Tomar la palabra en una reunión.									
17 Realizar un test.									
18 Expresar desacuerdo o desaprobación a gente que no conoce muy bien.									
19 Mirar a los ojos a gente que no conoce muy bien.									
20 Presentar un informe a un grupo.									
21 Intentar ligar con alguien.									
22 Devolver una compra a una tienda.									
23 Dar una fiesta.									
24 Resistir las presiones de un vendedor insistente									

Anexo 2: Cuestionario de Oviedo del Sueño (COS)

Durante el último mes

COS1. ¿Cómo de satisfecho ha estado con su sueño?

- 1 muy insatisfecho
 4 término medio
 7 muy satisfecho

- 2 bastante insatisfecho
 5 satisfecho

- 3 insatisfecho
 6 bastante satisfecho

COS2. ¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para...

	Ninguno	1-2d/s	3d/s	4-5d/s	6-7d/s
COS21. Conciliar el sueño	1	2	3	4	5
COS22. Permanecer dormido	1	2	3	4	5
COS23. Lograr un sueño reparador	1	2	3	4	5
COS24. Despertar a la hora habitual	1	2	3	4	5
COS25. Excesiva somnolencia	1	2	3	4	5

COS3. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba?

- 1 0-15 minutos
 4 46-60 minutos

- 2 16-30 minutos
 5 más de 60 minutos

- 3 31-45 minutos

COS4. ¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?

- 1 ninguna vez
 4 3 veces

- 2 1 vez
 5 más de 3 veces

- 3 2 veces

Si normalmente se despertó, Ud. piensa que se debe a ...

- dolor
 otros. Especificar:

- necesidad de orinar

- ruido

