



Cuestionario SEAR
(Self-Esteem and Relationship)

Por favor conteste las siguientes preguntas marcando UNA sola respuesta, basándose en las últimas 4 semanas.

1. Me he sentido tranquilo al pensar en empezar cada relación sexual con mi pareja.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

2. Me he sentido seguro de que mi erección duraría lo suficiente durante la relación sexual.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

3. Me he sentido satisfecho de cómo he funcionado sexualmente.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

4. He sentido que podría tener relaciones sexuales cuando surgieran de forma espontánea.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

5. Me he sentido dispuesto a empezar yo las relaciones sexuales.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca



Cuestionario SEAR
(Self-Esteem and Relationship)

6. Me he sentido seguro de funcionar sexualmente.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

7. Me he sentido satisfecho con nuestra vida sexual.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

8. Mi pareja se ha sentido descontenta con la calidad de nuestras relaciones sexuales.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

9. Me he sentido bien conmigo mismo.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca

10. Me he sentido como un hombre completo.
 - Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca



Cuestionario SEAR
(Self-Esteem and Relationship)

11. Estuve propenso a sentir que soy un fracasado.
- Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca
12. Me he sentido seguro de mí mismo.
- Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca
13. Mi pareja se ha sentido satisfecha con nuestra relación en general.
- Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca
14. Me he sentido satisfecho con nuestra relación en general.
- Casi siempre / siempre
 - La mayoría de las veces (mucho más de la mitad del tiempo)
 - A veces (aproximadamente la mitad de las veces)
 - Algunas veces (mucho menos de la mitad del tiempo)
 - Casi nunca / nunca