

CUESTIONARIO-AUTODIAGNÓSTICO SOBRE LAS COMPETENCIAS NECESARIAS PARA MANTENER RELACIONES IGUALITARIAS ARI SOLTERA/O

Este cuestionario fue creado por Carmina Serrano Hernández para la investigación que realizó en su tesis doctoral *“Un estudio sobre los efectos de la violencia de género en el desarrollo psíquico de las mujeres”*. Fue presentada en Enero del 2013 en la Universidad de Deusto, obteniendo la calificación de *Cum Laude*.

Autoevalúa el desarrollo de las competencias o habilidades necesarias para mantener relaciones igualitarias. Esta evaluación se realizó en tres ámbitos: Familia de Origen, Personal, Pareja y Familia construida.

La competencia definida como sexualidad saludable ha sido añadida posteriormente.

CUESTIONARIO ARI

¿Cómo contestar al cuestionario?

A continuación te vas a encontrar una serie de preguntas, sobre conductas, sentimientos, opiniones, creencias, comportamientos, que puedes tener no en diferentes grados.

No hay buenas o malas respuestas, todas son válidas. La que importa es la que tú des.

Contéstalas sin pensarlo demasiado.

Las respuestas se presentan en un abanico que va del 1 al 6.

El 1 significa que esa conducta, creencia u opinión no la tienes nunca, el 2 que la tienes pocas veces, el 3 que la tienes frecuentemente, el 4 que la tienes muchas veces, el 5 que la tienes casi siempre y el 6 que la tienes siempre.

Señala en el casillero con una X la puntuación que te parezca conveniente.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

Cuando termines de contestar, empieza a sumar las puntuaciones que has ido dando a cada pregunta.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

COMPETENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN	1	2	3	4	5	6
1. El clima emocional en tu entorno familiar era tranquilo y afable.						
2. En tu infancia cuando tenías preocupaciones las compartías con tus padres.						
3. Tu padre se comportaba como una persona tranquila.						
4. Cuando sentías miedo y ansiedad tu padre te ayudaba a calmarte.						
5. Sentías a tu madre como una persona equilibrada emocionalmente.						
6. Cuando sentías miedo y ansiedad tu madre te ayudaba a calmarte.						
Total						

ÁMBITO PERSONAL						
7. Te sientes con equilibrio emocional.						
8. Cuando te estresas te tomas un tiempo para pensar y buscar soluciones.						
9. Habitualmente duermes bien.						
10. Eres capaz de dedicar tiempo a tus cosas sin sentirte egoísta.						
11. Cuando te sientes irritada/o tratas de pensar en las causas y en buscar formas de calmarte.						
12. Te sientes bien cuando estás a solas contigo.						
Total						

ÁMBITO RELACIONAL						
13. Cuando te encuentras con problemas sientes que tienes una persona significativa/especial que te apoya.						
14. Dispones de tiempo para relajarte en tu casa.						
15. La persona más cercana a ti es tranquila/o y no se altera fácilmente.						
16. Crees que esa persona cercana puede arreglarse sola/o sin ti.						
17. Te sientes relajada/o y tranquila/o cuando estás en compañía de la persona especial para ti.						
18. Te alegra que esa persona tenga sus propios intereses.						
Total						

SUMA TOTAL DE TODOS LOS ÁMBITOS

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

COMPETENCIA DE AUTOAFIRMACIÓN

ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN	1	2	3	4	5	6
19. Te decían tus padres que primero cuidarás de ti y luego de las demás personas.						
20. Tenías tiempo para jugar en la infancia y en la adolescencia.						
21. En tu familia tenían en cuenta tus deseos.						
22. En tu familia se respetaban tus decisiones.						
23. Te parecía justo el tiempo que tu familia te demandaba para el cuidado de las demás personas.						
24. Cuando cometías errores en la infancia, las personas adultas los tenían en cuenta y te ayudaban a resolverlos.						
Total						

ÁMBITO PERSONAL	1	2	3	4	5	6
25. Te sientes una persona dueña de tu vida.						
26. Confías en poder llevar a cabo lo que te propones.						
27. Cuando te das cuenta de que has cometido un error puedes pensar en ello sin castigarte.						
28. Puedes ir sola/o a ver una película.						
29. Tienes planes concretos para el futuro.						
30. Cuando no consigues lo que quieres tratas de sobreponerte y reorientas la situación.						
Total						

ÁMBITO RELACIONAL	1	2	3	4	5	6
31. Comparto y negocio con quien vaya a viajar el lugar y tipo de vacaciones que deseo.						
32. Pienso que una mujer puede realizarse sin ser madre.						
33. Cuando hay que comprar un coche negocio con quien lo comparta el modelo.						
34. Siento que a la gente que me importa me considera una persona valiosa.						
35. Considero que el uso y reparto del dinero en mi familia es justo y equitativo.						
36. Soy capaz de negociar con quien esté el programa de TV que quiero ver.						
Total						

SUMA TOTAL DE TODOS LOS ÁMBITOS

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

COMPETENCIA ASERTIVA

ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN	1	2	3	4	5	6
37. Cuando en tu familia existían discrepancias se utilizaba el diálogo.						
38. En tu infancia te enseñaron a defender tus opiniones de forma equilibrada.						
39. En tu infancia tu madre exponía abiertamente sus ideas.						
40. En tu infancia tu padre escuchaba a las demás personas y tenía en cuenta sus opiniones.						
41. Te sentías con tranquilidad cuando exponías tus ideas a tu familia.						
42. Cuando tus padres discutían, tu madre actuaba según su propio criterio.						
Total						

ÁMBITO PERSONAL	1	2	3	4	5	6
43. Puedes decir que "No" cuando lo que te piden es excesivo.						
44. Cuando te encuentras en un conflicto te esfuerzas en buscar soluciones.						
45. Eres capaz de sostener la discrepancia en una discusión cuando crees tener la razón.						
46. Expresas tus diferencias de opinión.						
47. Cuando te tratan injustamente te defiendes sin hostilidad.						
48. Cuando te encuentras con dificultades te sientes con recursos.						
Total						

ÁMBITO RELACIONAL	1	2	3	4	5	6
49. Sueles mantenerte firme a pesar de que la confrontación sea fuerte.						
50. Es mejor tener un conflicto con alguien próximo que ceder en temas importantes.						
51. Confías en ser entendida/o por las personas con las que tienes relaciones íntimas.						
52. Cuando tienes problemas con tus íntimos/as confías en poder resolverlos.						
53. Te atreves a llevar la contraria a tus amistades.						
54. Cuando convives con otras/os repartes las tareas domésticas.						
Total						

SUMA TOTAL DE TODOS LOS ÁMBITOS

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

COMPETENCIA DE VALORACIÓN

ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN	1	2	3	4	5	6
55. Tu padre valoraba positivamente a tu madre.						
56. Piensas que tu padre se sentía orgulloso de ti.						
57. Tu madre te transmitía la idea de que ser mujer era positivo.						
58. En tu familia el valor atribuido al padre era similar al otorgado a las demás personas de la familia.						
59. Sentías que tu madre estaba satisfecha contigo.						
60. En tu infancia sentías satisfacción por tu manera de ser.						
Total						

ÁMBITO PERSONAL	1	2	3	4	5	6
61. Cuando asistes a una fiesta sientes satisfacción por tu aspecto.						
62. Cuando estás sin pareja eres capaz de sentirte valiosa/o.						
63. Te defines como una persona eficaz en el trabajo.						
64. Apruebas la forma con la que te comportas socialmente.						
65. Confías en tus intuiciones.						
66. Suelen sentir satisfacción de tus intervenciones públicas.						
Total						

ÁMBITO RELACIONAL	1	2	3	4	5	6
67. Tus íntimos/as te animan a que te tomes un tiempo para ti.						
68. Tus amistades cercanas te dan cariño cuando no te encuentras bien.						
69. Sientes que tienes quien te valore.						
70. Si alguien cercano/a ti te desprecia eres capaz de mantener tu propia valoración.						
71. Sientes que tu trabajo es valorado y respeta por quien te importa.						
72. Tus amistades te consideran como una persona que sabe cuidar.						
Total						

SUMA TOTAL DE TODOS LOS ÁMBITOS

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

COMPETENCIA DE MENTALIZACIÓN

ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN	1	2	3	4	5	6
73. Entendías las razones por las que tu padre se enfadaba.						
74. Tu padre interpretaba adecuadamente tus conductas e intenciones.						
75. Te sentías entendida/o por tu madre.						
76. El cuidado de las criaturas era una tarea compartida por tus padres.						
77. Comprendías la forma de actuar de tu madre.						
78. En tu familia había normas justas que regulaban la convivencia.						
Total						

ÁMBITO PERSONAL	1	2	3	4	5	6
79. Cuando te critican puedes diferenciar cuando es razonable y cuando no.						
80. Habitualmente sabes lo que quieres.						
81. Si alguna de tus amistades sufre, puedes empatizar con ellas sin sentir desbordamiento emocional.						
82. Cuando te sientes con miedo y ansiedad, sabes por qué es.						
83. Cuando estás triste identificas los motivos.						
84. Piensas y haces planes para sentirte bien.						
Total						

ÁMBITO RELACIONAL	1	2	3	4	5	6
85. Atender a tus personas queridas/allegadas te deja tiempo para otras actividades.						
86. Hay alguien vinculado a tí que se parecería al ideal de pareja imaginado.						
87. Sientes que la persona más especial para tí te trata justamente.						
88. Cuando una relación es insatisfactoria es mejor separarse.						
89. Ccomprendes la forma de actuar de quien es importante para ti.						
90. Cuando alguien importante para ti, cuestiona tus ideas, sabes defenderte interna y externamente.						
Total						

SUMA TOTAL DE TODOS LOS ÁMBITOS

1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Muchas veces	Casi siempre	Siempre

COMPETENCIA SEXUALIDAD SALUDABLE

ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN	1	2	3	4	5	6
91. En tu familia se hablaba claramente de temas relacionados con la sexualidad.						
92. Cuando eras niña/o tus padres expresaban abiertamente el afecto que sentían entre ellos (miradas, besos...).						
93. Consideras que tu padre tenía una visión positivas de las relaciones afectivo/sexuales.						
94. En tu infancia te has sentido libre para expresar tu sexualidad.						
95. Tu madre te transmitía que las relaciones afectivo/sexuales eran importantes.						
96. Estimas que las personas con las que convivías en la infancia (familia, amistades, profesorado) respetaban tu sexualidad.						
Total						

ÁMBITO PERSONAL						
97. Piensas que has recibido una educación afectiva/sexual satisfactoria.						
98. En la adolescencia te has sentido libre y satisfecho/a de tu vida sexual.						
99. Cuando te sientes frustrado/a en tus deseos sexuales, buscas forma de satisfacerlos.						
100. Puedes hablar francamente de sexualidad con tus amistades.						
101. EN la actualidad te sientes satisfecho/a de tu vida sexual.						
102. Las personas que te rodean te respetan sexualmente.						
Total						

ÁMBITO RELACIONAL						
103. Estimas que la ética, el respeto y la empatía son elementos básicos de las relaciones afectivo/sexuales.						
104.* Piensas que en lo tocante al placer sexual todo vale.	6	5	4	3	2	1
105. Consideras que existe sintonía entre tus deseos y prácticas sexuales y los de tu pareja.						
106. Te sientes satisfecho/a de las relaciones sexuales que mantienes con tu pareja.						
107. Puedes hablar sin tapujos de tus deseos sexuales con tu pareja.						
108.* Crees que la pornografía y la prostitución son prácticas éticas y saludables.	6	5	4	3	2	1
Total						

*104 y 108 tienen la puntuación invertida, como se señala en los casilleros de respuesta.

SUMA TOTAL DE TODOS LOS ÁMBITOS

CLAVES PARA LA INTERPRETACIÓN

Para interpretar y otorgar un significado a los resultados obtenidos en el cuestionario, es importante tener en cuenta una serie de claves:

- El cuestionario está estructurado de tal modo que nos permite evaluar las cinco competencias igualitarias en tres ámbitos.
- Cada pregunta remite a una conducta que es un indicador del estado de esa competencia, en ese ámbito determinado.

Ámbitos investigados:

- **ÁMBITO DE LA FAMILIA DE ORIGEN:** Hace referencia a las experiencias vividas en la infancia con tu familia.
- **ÁMBITO PERSONAL:** Se refiere a la relación que cada persona mantiene consigo misma (cómo se trata, cómo se valora, cómo se regula emocionalmente, si se entiende, si se cuida, si es capaz de defender sus opiniones...)
- **ÁMBITO RELACIONAL:** Son las dinámicas relacionales (formas de relación) construidas y sostenidas con las demás personas.

Competencias investigadas:

- **REGULACIÓN EMOCIONAL:** Es la capacidad de modular y regular los diferentes estados de ánimo, tanto los agradables como los dolorosos.
- **AUTOAFIRMACIÓN Y/O EMPODERAMIENTO:** Es la capacidad de ser y actuar desde los propios deseos y necesidades.
- **ASERTIVIDAD:** Es la habilidad para comunicar y defender nuestras opiniones, deseos, etc. de forma equilibrada, sin agredir y sin someterse a los deseos de los demás.
- **EVALUACIÓN/ VALORACIÓN:** Es la habilidad para evaluar a los demás y a una/o misma/o de forma justa. La autoestima forma parte de esta competencia.
- **MENTALIZACIÓN:** Es la habilidad para entender que las opiniones y creencias de las personas están condicionadas por los estados emocionales, intenciones, deseos, necesidades y pensamientos.

CÓMO CUANTIFICAR EL CUESTIONARIO ARI:

Para medir los resultados del cuestionario ARI, primero suma las puntuaciones obtenidas en los ítems de cada ámbito; así obtendrás una puntuación correspondiente a cada ámbito. Después suma las calificaciones obtenidas en los tres ámbitos, y te dará la puntuación de cada competencia.

Indicador de habilidad o déficit:

- Cada pregunta del cuestionario hace referencia a una conducta observable y medible que nos indica el nivel de habilidad o deficiencia alcanzado.

- La destreza en una conducta determinada, puede conseguirse mediante el entrenamiento.
- La puesta en práctica de dicha conducta nos permitirá observar tanto las dificultades para llevarla a cabo como las habilidades.
- La repetición de la conducta creará el esquema mental y el hábito lo que llevará a conseguir la competencia.

En la investigación realizada se constató que la puntuación más frecuente en cada ítem, es decir, la media era de 3,5.

Una puntuación por encima de 3,5, nos indica un logro en ese ítem, por debajo nos señala una dificultad.

Si la puntuación total de un ámbito está por encima de 21 puntos nos indica que existe un buen nivel en el mismo. Una puntuación por debajo nos indica un déficit.

Si la puntuación total de una competencia está por encima de 63 puntos nos indica que existe un buen nivel en esa competencia. Una puntuación por debajo nos indica un déficit.

VALORACIÓN PERSONAL

Aspectos observados	Puntuación	Competencia, Ámbito, Ítems
Competencia con más puntuación		
Competencia con menor puntuación		
Ámbito con más puntuación		
Ámbito con menor puntuación		

Información que deduces de estos resultados

Habilidades localizadas	Dificultades encontradas	Conductas que entrenar

En la Asociación Terapia y Género, estamos realizando una investigación sobre las competencias para la igualdad en Euskadi. Nos sería de gran utilidad que contestarais el ARI por internet. Para ello contamos con una página <http://www.terapiaygenero.com> En esa página se muestra como acceder al ARI y como contestarlo. También sería de gran ayuda que les reenviarais la dirección de la página a vuestros contactos.