



## **CUESTIONARIO-AUTODIAGNÓSTICO SOBRE LAS COMPETENCIAS NECESARIAS PARA MANTENER RELACIONES IGUALITARIAS (ARI) PAREJA ADOLESCENTE**

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.

### **DATOS SOCIDEMOGRÁFICOS**

La Asociación Terapia y Género, estamos realizando una investigación sobre las competencias para la igualdad en Euskadi. Nos sería de gran utilidad que al finalizar entregaras el cuestionario ARI.

Fecha de nacimiento			
Género	Hombre	Mujer	
Pareja	Tengo Pareja	No tengo pareja	
Hijos	Sí	No	
Nivel de estudios	Sin graduado escolar	Con graduado escolar	Ciclo formativo grado medio o FP I
	Ciclo formativo grado superior o FP II	PCPI	
Trabajo	Trabajo sin remunerar	Desempleada/o	Trabajo remunerado discontinuo
	Trabajo remunerado continuo		

### **CUESTIONARIO ARI**

A continuación te vas a encontrar una serie de preguntas, sobre conductas, sentimientos, opiniones, comportamientos. No hay buenas o malas respuestas, la que importa es la que tú des. Contéstalas sin pensarlo demasiado.

Las respuestas se cuantifican en un gradiente que va del 1 al 6. El 1 significa que esa conducta 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 con una X la puntuación que te parezca conveniente.



Asociación Terapia y Género

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

### COMPETENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

	1	2	3	4	5	6
<b>ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN</b>						
1. El clima emocional en tu entorno familiar es tranquilo y afable.						
2. Cuando tienes preocupaciones las compartes con tus padres.						
3. Tu padre se comporta como una persona tranquila.						
4. Cuando sientes miedo y ansiedad tu padre te ayuda a calmarte.						
5. Sientes a tu madre como una persona equilibrada emocionalmente.						
6. Cuando sientes miedo y ansiedad tu madre te ayuda a calmarte.						
Total						
<b>ÁMBITO PERSONAL</b>						
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						
<b>ÁMBITO PAREJA</b>						
13. Cuando te encuentras con problemas sientes a tu compañera/o como un apoyo.						
14. Dispones de tiempo para relajarte en tu casa.						
15. Tu compañera/o es tranquila/o y no se altera fácilmente.						
16. Crees que tu compañera/o puede arreglarse sola/o sin ti.						
17. Te sientes relajada/o y tranquila/o cuando estás con tu compañera/o.						
18. Te alegra que tu pareja tenga sus propios intereses.						
Total						

**TOTAL**

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

### COMPETENCIA DE AUTOAFIRMACIÓN

	1	2	3	4	5	6
<b>ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN</b>						
19. Tus padres te dicen que primero cuides de ti y luego de las demás personas.						
20. Tenías tiempo para jugar cuando eras más pequeña/o, y ahora tienes tiempo para divertirte.						
21. En tu familia tienen en cuenta tus deseos.						
22. En tu familia se respetan tus decisiones.						
23. Te parece justo el tiempo que tu familia te demanda para el cuidado de las demás personas.						
24. Cuando cometes errores, las personas adultas los tienen en cuenta y te ayudan a resolverlos.						
Total						
<b>ÁMBITO PERSONAL</b>						
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						
<b>ÁMBITO PAREJA</b>						
31. Comparto y negocio con mi pareja, el lugar y tipo de plan que deseo.						
32. Pienso que cuando sea más mayor podré realizarme sin ser madre/padre.						
33. Cuando voy a comprar algo a medias con mi pareja, negocio con él/ella la compra.						
34. Siento que mi pareja me considera una persona valiosa.						
35. Considero que el uso y reparto del dinero con mi pareja es justo.						
36. Negocio con mi pareja el programa de TV que quiero ver.						
Total						

TOTAL

--

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

**COMPETENCIA ASERTIVA**

	1	2	3	4	5	6
<b>ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN</b>						
37. Cuando en tu familia existen discrepancias se utiliza el diálogo.						
38. Te han enseñado a defender tus opiniones de forma equilibrada.						
39. Tu madre expone abiertamente sus ideas.						
40. Tu padre escucha a las demás personas y tiene en cuenta sus opiniones.						
41. Te sientes con tranquilidad cuando expones tus ideas a tu familia.						
42. Cuando tus padres discuten, tu madre actúa según su propio criterio.						
Total						
<b>ÁMBITO PERSONAL</b>						
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						
<b>ÁMBITO PAREJA</b>						
49. Suelen mantenerte firme a pesar de que la confrontación sea fuerte.						
50. Es mejor tener un conflicto con la pareja antes que ceder en temas importantes.						
51. Confías en ser entendida/o por tu compañero/a.						
52. Cuando tienes problemas con tu pareja confías en poder resolverlos.						
53. Te atreves a llevar la contraria a tu pareja.						
54. Si en algún momento realizáis alguna actividad en conjunto, confías en poder repartir las tareas preparativas con tu pareja.						
Total						

--

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

**COMPETENCIA DE VALORACIÓN**

	1	2	3	4	5	6
<b>ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN</b>						
55. Tu padre valora positivamente a tu madre.						
56. Piensas que tu padre se siente orgulloso de ti.						
57. Tu madre te trasmite la idea de que ser mujer es positivo.						
58. En tu familia el valor atribuido al padre es similar al otorgado a las demás personas de la familia.						
59. Sientes que tu madre está satisfecha contigo.						
60. Sientes satisfacción por tu manera de ser.						
Total						
<b>ÁMBITO PERSONAL</b>						
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 los estudios/trabajo.						
64. Apruebas la forma con la que te comportas socialmente.						
65. Confías en tus intuiciones.						
66. Sueles sentir satisfacción de tus intervenciones públicas.						
Total						
<b>ÁMBITO PAREJA</b>						
67. Tu compañera/o te anima a que te tomes un tiempo para ti.						
68. Tu compañero/a te da cariño cuando no te encuentras bien.						
69. Sientes que tu compañero/a te valora.						
70. Cuando tu pareja te desprecia eres capaz de mantener tu propia valoración.						
71. Tu compañero/a valora y respeta tus aficiones.						
72. Tu compañero/a te considera una persona que sabe cuidar.						
Total						

--

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

**COMPETENCIA DE MENTALIZACIÓN**

	1	2	3	4	5	6
<b>ÁMBITO FAMILIA DE ORIGEN</b>						
73. Entiendes las razones por las que tu padre se enfada.						
74. Tu padre interpreta adecuadamente tus conductas e intenciones.						
75. Te sientes entendida/o por tu madre.						
76. El cuidado de las criaturas era una tarea compartida por tus padres cuando eras más pequeña/o.						
77. Comprendes la forma de actuar de tu madre.						
78. En tu familia hay normas justas que regulan la convivencia.						
Total						
<b>ÁMBITO PERSONAL</b>						
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						
<b>ÁMBITO PAREJA</b>						
85. Atender a tu pareja y familia te deja tiempo para otras actividades.						
86. Tu pareja se parece al ideal que te habías imaginado.						
87. La forma en la que tu pareja te trata te parece justa.						
88. Separarse es mejor que mantener una relación insatisfactoria.						
89. Comprendes la forma de actuar de tu pareja.						
90. Cuando tu pareja cuestiona tus ideas sabes defenderte interna y externamente.						
Total						

TOTAL

## 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.

## 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

1. **ÁMBITO DE LA FAMILIA DE ORIGEN:** Hace referencia a las experiencias vividas en la infancia con tu familia.
2. **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...)
3. **ÁMBITO DE LA PAREJA:** Son las dinámicas relacionales (formas de relación) construidas y sostenidas con la pareja.

### Competencias investigadas

1. **REGULACIÓN EMOCIONAL:** Es la capacidad de modular y regular los diferentes estados de ánimo, tanto los agradables como los dolorosos.
2. **AUTOAFIRMACIÓN Y/O EMPODERAMIENTO:** Es la capacidad de ser y actuar desde los propios deseos y necesidades.
3. **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.
4. **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.
5. **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.

### INDICADOR DE HABILIDAD O DEFICIT

- 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

<b>Aspectos observados</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Competencia, Ámbito, Ítems</b>
Competencia con más puntuación		
Competencia con menor puntuación		
Ámbito con más puntuación		
Ámbito con menor puntuación		
Ítem con mejor puntuación		
Ítem con menor puntuación		

### Información que deduces de estos resultados

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<b>Habilidades localizadas</b>	<b>Dificultades encontradas</b>	<b>Cómo puedes superar las dificultades</b>





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.atg-asociacion.org/> 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.