

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



## TESIS

**Título** : ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, DE HUANCAYO, 2022.

**Para Optar** : Título Profesional de Psicóloga

**Autores** : Br. Aylas Martínez Shessira Leidy  
Br. Pive Velasquez Noemi Paola

**Asesoras** : Dra. Copelo Cristóbal, Giannina  
Mg. Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz

**Línea de Investigación** : Salud y gestión de la salud

**Fecha de Inicio y Culminación** : Agosto – noviembre 2022

Huancayo – Perú

2022

### **Dedicatoria**

A nuestros padres y hermanos quienes nos apoyaron durante este proceso, brindándonos un apoyo emocional y moral en los momentos más complicados de este logro.

Las autoras

### **Agradecimiento**

Un agradecimiento muy especial a nuestra casa superior de estudio “Universidad Peruana los Andes”, alma mater que nos formó durante los años de estudio universitario, brindándonos una buena educación a través de la enseñanza de sus docentes quienes nos brindaron el conocimiento adecuado.

Shessira y Noemí

# CONSTANCIA

## DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final titulado:

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, DE HUANCAYO, 2022

Cuyo autor (es) : AYLAS MARTINEZ SHESSIRA LEIDY  
PIVE VELASQUEZ NOEMI PAOLA  
Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional : PSICOLOGÍA  
Asesor (a) : DRA. COPELO CRISTÓBAL GIANNINA  
MG. PAREDES GUTARRA MADELEINE EMPERATRIZ

Que fue presentado con fecha: 25/01/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 25/01/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 10%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software tres veces.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 25 de enero de 2023



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
Facultad de Ciencias de la Salud

Ph.D. EDITH ANCCO GOMEZ  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 49 - DUI - FCS - UPLA/2023

c.c.: Archivo  
EAG/vjchp

## Introducción

Hoy en día vemos a diario situaciones de mucho estrés, ansiedad y constantes problemas de salud mental. Por eso nos vemos en la necesidad de poder desarrollar la investigación sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, ya que con la llegada de la pandemia tuvimos que desaprender para aprender nuevas estrategias para así afrontar nuevas situaciones. El tiempo que seguimos viviendo nos sigue afectando, pero aún más a los niños y adolescentes por que tuvieron que adaptarse a una nueva realidad educativa, donde se vio afectada su bienestar psicológico.

La presente investigación buscó establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Asimismo, a nivel metodológico se utilizó como método general el método científico y método específico el descriptivo, el tipo fue básica, con nivel relacional y diseño relacional. Los resultados obtenidos nos indican una relación directa baja entre la variable estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

A continuación, presentamos la estructura que está compuesto por cinco secciones con el siguiente orden:

Sección I, denominado planteamiento del problema, se describió la realidad problemática, también se delimitó y formuló el problema de investigación, también se menciona el problema general, específicos y objetivos así mismo la justificación tanto social, teórica y metodológica.

En la sección II, denominado marco teórico, encontramos los antecedentes de estudio que tienen similitud con la variable del presente trabajo de investigación, bases teóricas o científicas

de las variables estudiadas, también el marco conceptual de la misma con sus respectivas dimensiones.

Sección III, denominado hipótesis, se plantea la hipótesis general, las hipótesis específicas y la definición conceptual, operacionalización de variable.

En la sección IV, denominado metodología, en el cual se plantea la parte metodológica de la investigación, población y muestra, el instrumento de recolección de datos, técnicas de procesamiento, análisis de datos y los aspectos éticos.

En la sección V, se presenta resultados , contratación de Hipótesis, así como discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

## Contenido

Portada .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción .....	iv
Contenido.....	vi
Contenido de tablas.....	x
Contenido de figuras .....	xii
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
<b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	15
1.2 Delimitación del problema.....	19
1.2.1 Delimitación temporal .....	19
1.2.2 Delimitación espacial.....	19
1.2.3 Delimitación teórica.....	19
1.3 Formulación del Problema .....	19
1.3.1 Problema General.....	19
1.3.2 Problemas Específicos .....	20
1.4 Justificación.....	20
1.4.1 Social.....	20
1.4.2 Teórica .....	20
1.4.3 Metodológica .....	21

1.5	Objetivos .....	21
1.5.1	Objetivo General.....	21
1.5.2	Objetivos Específicos.....	22
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....		23
2.1	Antecedentes .....	23
2.1.1	Antecedentes internacionales.....	23
2.1.2	Antecedentes nacionales .....	25
2.1.3	Antecedentes Locales..... <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
2.2	Bases teóricas o científicas.....	28
2.2.1	Estrategias de Afrontamiento.....	28
2.2.2	Bienestar Psicológico.....	33
2.3	Marco conceptual .....	41
2.3.1	Estrategias de Afrontamiento.....	41
2.3.2	Bienestar Psicológico.....	43
CAPÍTULO III HIPÓTESIS.....		44
3.1	Formulación de Hipótesis.....	44
3.1.1	Hipótesis General.....	44
3.1.2	Hipótesis Específicas .....	44
3.2	Variables de investigación .....	46
3.2.1	Variable 1: Estrategias de Afrontamiento.....	46
3.2.2	Variable 2: Bienestar Psicológico.....	47
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....		48
4.1	Método de investigación .....	48

4.2	Tipo de investigación .....	48
4.3	Nivel de investigación .....	48
4.4	Diseño de investigación .....	49
4.5	Población y Muestra.....	49
4.5.1	Población.....	49
4.5.2	Muestra .....	50
4.5.3	Tipo de muestreo.....	50
4.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	52
4.6.1	Técnicas .....	52
4.6.2	Instrumentos.....	52
4.7	Técnicas de procesamiento y análisis de Datos.....	55
4.8	Aspectos éticos de la investigación.....	56
CAPÍTULO V RESULTADOS .....		58
5.1	Descripción de resultados.....	58
5.2	Descripción de tablas cruzadas .....	64
5.2.1	Logro del objetivo general .....	64
5.2.2	Logro del objetivo específico 1.....	65
5.2.3	Logro del objetivo específico 2.....	67
5.2.4	Logro del objetivo específico 3.....	68
5.2.5	Logro del objetivo específico 4.....	70
5.3	Contrastación de hipótesis.....	71
5.3.1	Hipótesis General.....	72
5.3.2	Hipótesis específica 1 .....	74

5.3.3	Hipótesis específica 2 .....	76
5.3.4	Hipótesis específica 3 .....	77
5.3.5	Hipótesis específica 4 .....	79
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		82
CONCLUSIONES .....		87
RECOMENDACIONES.....		89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		90
ANEXOS .....		96
Anexo 1: Matriz de consistencia.....		97
Anexo 2: Matriz de Operacionalización de las Variables.....		100
Anexo 3: Matriz de Operacionalización de Instrumentos.....		102
Anexo 4: Instrumentos de investigación.....		105
Anexo 5: Documento de aceptación .....		109
Anexo 6: Constancia de Aplicación.....		110
Anexo 7: Confiabilidad de los instrumentos.....		111
Anexo 8: Validez de los instrumentos .....		117
Anexo 9: Asentimiento Informado .....		148
Anexo 10: Asentimiento Informado .....		149
Anexo 11: Declaración e Confidencialidad .....		150
Anexo 10: Compromiso de autoría .....		151
Anexo 12: Fotografías de la Aplicación .....		153

## Contenido de tablas

Tabla 1 <i>Distribución de la Población</i> .....	50
Tabla 2 <i>Distribución de la muestra</i> .....	51
Tabla 3 <i>Ficha técnica de la variable I</i> .....	53
Tabla 4 <i>Ficha técnica de la variable II</i> .....	54
Tabla 5 <i>Resultado de la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria</i> ...	58
Tabla 6 <i>Resultado de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria</i> .....	59
Tabla 7 <i>Resultado de la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria</i> .....	60
Tabla 8 <i>Resultado de la dimensión vinculo psicosocial en estudiantes de secundaria</i> .....	61
Tabla 9 <i>Resultado de la dimensión proyectos en estudiantes de secundaria</i> .....	62
Tabla 10 <i>Resultado de la dimensión aceptación de si mismo en estudiantes de secundaria</i> .....	63
Tabla 11 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria</i> .....	64
Tabla 12 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria</i> .....	66
Tabla 13 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria</i> .....	67
Tabla 14 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria</i> .....	69
Tabla 15 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en estudiantes de secundaria</i> .....	70
Tabla 16 <i>Pruebas de normalidad</i> .....	72
Tabla 17 <i>Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico</i> .....	73

Tabla 18 <i>Relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones ....</i>	74
Tabla 19 <i>Relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales ....</i>	76
Tabla 20 <i>Relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida .....</i>	78
Tabla 21 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en estudiantes de secundaria .....</i>	79

## Contenido de figuras

Figura 1 <i>Violencia Familiar en adolescentes de 12 a 17 años de edad en el hogar</i> .....	16
Figura 2 <i>Las dimensiones del bienestar psicológico según Ryff (1989)</i> .....	39
Figura 3 <i>Esquema de diseño de investigación</i> .....	49
Figura 4 <i>Resultado de la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria</i> ...	58
Figura 5 <i>Resultado de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria</i> .....	59
Figura 6 <i>Resultado de la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria</i> .....	60
Figura 7 <i>Resultado de la dimensión vinculo psicosocial en estudiantes de secundaria</i> .....	61
Figura 8 <i>Resultado de la dimensión proyectos en estudiantes de secundaria</i> .....	62
Figura 9 <i>Resultado de la dimensión aceptación de si mismo en estudiantes de secundaria</i> .....	63
Figura 10 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria</i> .....	64
Figura 11 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria</i> .....	66
Figura 12 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria</i> .....	68
Figura 13 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria</i> .....	69
Figura 14 <i>Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en estudiantes de secundaria</i> .....	71

## Resumen

La presente investigación se dio inicio a través del problema general: ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública, de Huancayo, 2022? También se propuso el objetivo general: Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. A nivel metodológico, se estableció: método general (método científico) y método específico (descriptivo), tipo básica, nivel relacional y diseño correlacional. La población se conformó por 1650 estudiantes del 1ro al 5to de secundaria de la Institución Educativa Estatal Politécnico “Túpac Amaru” – Huancayo y la muestra se constituyó por 340 estudiantes el cual se determinó por medio del muestreo no probabilístico intencional; los instrumentos empleados fueron: Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J). Los resultados obtenidos en la investigación fue el coeficiente de correlación  $r_s = 0,337$  lo que significa que hay una relación directa baja con un P valor  $0,000 < 0,05$  por ello aceptamos la hipótesis alterna, rechazando la hipótesis nula; concluyendo que si existe una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022; frente a ello se recomienda que a las autoridades educativas realizar talleres de fortalecimiento de estrategias así como realizar conversatorios de bienestar psicológico comprometiendo la participación de estudiantes y padres de familia

*Palabras clave:* Estrategias, Estrategias de afrontamiento, Bienestar, Bienestar Psicológico.

## Abstract

The present investigation began through the general problem: What relationship exists between coping strategies and psychological well-being in high school students of a public Educational Institution, in Huancayo, 2022? The general objective was also proposed: Determine the relationship between coping strategies and psychological well-being in high school students of a public educational institution, in Huancayo, 2022. At the methodological level, it was established: general method (scientific method) and specific method (descriptive), basic type, relational level and correlational design. The population was made up of 1650 students from the 1st to the 5th year of secondary school of the "Túpac Amaru" Polytechnic State Educational Institution - Huancayo and the sample was made up of 340 students, which was determined through the type of intentional non-probabilistic sampling; The instruments used were: Coping Strategies Scale (ACS) and the Psychological Well-Being Scale for adolescents (BIEPS-J). The results obtained in the investigation were the correlation coefficient  $r_s = 0.337$ , which means that there is a low direct relationship with a P value  $0.000 < 0.05$ , therefore we accept the alternative hypothesis, rejecting the null hypothesis; concluding that if there is a low direct relationship between coping strategies and psychological well-being in high school students of a public educational institution, from Huancayo, 2022; Faced with this, it is recommended that the educational authorities carry out workshops to strengthen strategies as well as hold psychological well-being conversations, compromising the participation of students and parents.

*Keywords:* Strategies, Coping Strategies, Well-being, Psychological Well-being

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

La adolescencia es una etapa de desarrollo única y formativa, pero debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que tienen lugar durante este tiempo; la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, los adolescentes pueden volverse más susceptibles a problemas de salud mental. Como resultado, protegerlos de daños, fomentar su desarrollo socioemocional y bienestar psicológico, y garantizar que tengan acceso a atención de salud mental son cruciales para su salud y bienestar durante estos años.

Según la Organización mundial de la salud (OMS, 2021), 1 joven de 7 entre edades (10 a 19 años) padece de trastornos mentales, un tipo de trastorno que alcanza un 13% a nivel mundial. Los trastornos de comportamiento, depresión, y ansiedad se encuentran como causas de enfermedades y discapacidades (en población adolescente). Por lo tanto, se origina un motivo importante para evaluar y entender como los adolescentes están afrontando diversas situaciones, que estrategias, habilidades y juicios utilizan para elegir alternativas de vida.

López y López (2015), en su investigación llevado a cabo en adolescentes indican que, al comparar las estrategias de afrontamiento entre mujeres y hombres, apuntan a que las mujeres se apoyen en otras personas para enfrentar sus problemas, por lo que los varones se despreocupan. Estas estrategias de afrontamiento están presente al inicio de la adolescencia. Así mismo señalan que el contexto educativo en que se desenvuelven posiblemente tiene gran influencia al momento de elegir ciertas estrategias de afrontamiento que utilizan.

Otros estudios Richaud (2006), muestran que los estilos de afrontamiento de los adolescentes, dependiendo de su sexo y edad, están influenciados por cómo perciben las relaciones

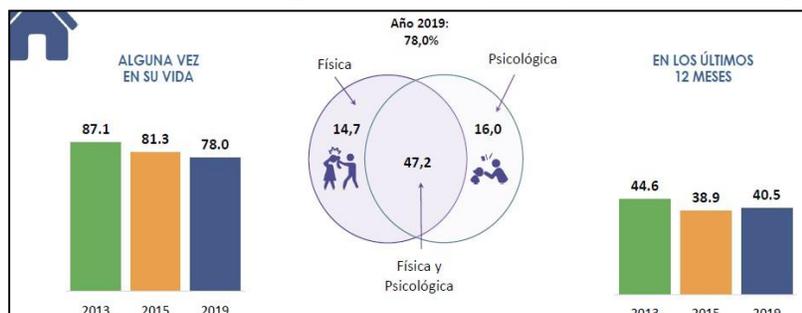
con sus padres. Como resultado, tener padres que lo aman y lo valoran positivamente fomenta el desarrollo de mecanismos de afrontamiento saludables. El control patológico, sin embargo, está relacionado con mecanismos de afrontamiento desadaptativos o disfuncionales cuando se trata de conflictos, en particular la dependencia emocional, la autculpabilidad y la parálisis. Finalmente, la percepción de negligencia en ambos padres resulta esencialmente en evitación y falta de responsabilidad de cuentas como solución.

Frydenberg y Lewis (1997) refieren que hoy en día es sumamente urgente y de mucha prioridad identificar y poner en práctica las formas y modos de afrontamiento, ya que ello ayuda a conocer e identificar ciertas emociones, sentimientos, pensamientos, ideas y conductas de la persona. Así también Casullo y Fernandez (2001), señalan que es una gran alternativa correcta de respuesta frente a los (sentimientos, acciones, pensamientos) que la persona utiliza al momento de dar solución a dificultades, reduciendo problemas de estrés o tensión.

El Instituto nacional de estadística e informática (INEI, 2019), mostró resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES), el cual contiene ciertos indicadores de violencia (psicológica, física y sexual) los cuales se desarrollan en la familia así como en las instituciones educativas.

**Figura 1**

*Violencia Familiar etapa adolescente (12 a 17 año) en el hogar*



*Nota. De Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales ENARES 2019, por Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2019 (<https://bit.ly/3DStEBB>)*

Perú presenta los siguientes datos estadístico: un 78,0% (12 a 17 años) fue víctima en alguna oportunidad en temas de violencia psicológica y/o física en sus hogares. De acuerdo al tipo de violencia, a nivel físico y psicológico se tiene un 47,2%; en relación a violencia psicológica existe un 16,0% y el 14,7% indica haber sufrido de violencia física. Asimismo, en los últimos 12 meses, la población comprendida entre las edades de 12 a 17 que representa el 40,5% sufrió violencia psicológica y/o física en sus hogares. Siendo este uno de los problemas más frecuentes en nuestra sociedad que afecta el bienestar psicológico de los adolescentes.

Así mismo, el Ministerio de salud (MINSA, 2021) señala que los adolescentes de 12 a 17 años que son un 29% de presenta riesgo de presentar problemas ya sean de salud mental o también emocional. En este sentido, el jefe del departamento de psicología del Hospital Victor Larco Herrera, Iván Lizárraga Ramos, señaló que la relación entre padres e hijos debe estar basada, en primer lugar, en el cariño y el respeto. “En la actual coyuntura por la COVID-19, se ha deteriorado estos vínculos en muchos hogares, poniendo en riesgo la salud mental de los adolescentes. Las situaciones estresantes crean maneras inadecuadas para afrontar los problemas por lo que caen en situaciones de riesgo anulando su bienestar psicológico”, advirtió la especialista.

Coppari et al. (2012) realizó investigaciones para promover los estilos de vida saludables cuyo propósito era mejorar la cantidad de sentimientos positivos que tiene la persona sobre sí mismos, de ello los resultados muestran que en los adolescentes existe bajos niveles de bienestar psicológico, presentando muchas conductas de riesgo dentro de ellas encontramos a la depresión y conductas suicidas.

También existen otros problemas que repercuten y afecta el bienestar psicológico en adolescentes, por ejemplo, el acoso escolar alcanza un 70% en América Latina (Herrera, 2018). Así mismo en una investigación que habla de estrategias de afrontamiento en los adolescentes víctimas de bullying, se evidencia que ellos muestran problemas como: auto culpa - evitación (Casamayor, 2018), el autor logro identificar, que los adolescentes no tienen estrategias de afrontamiento correctos, afectando de manera directa en su salud ya sea física o psicológica, por lo que preocupa mucho su bienestar psicológico.

El panorama es desalentador para los adolescentes de la institución educativa estatal politécnico “Túpac Amaru” ya que presentan problemas y deficiencias en la aplicación de sus estrategias de afrontamiento, salud mental, así como su bienestar psicológico. Según los encargados de la institución como el director y los docentes a cargo, cuya información pudo ser obtenida por una reunión que se tuvo. El objetivo de este estudio se centró en promover la investigación científico teniendo como escenario la región Junín el cual evidencia el modo en que estos adolescentes llegan a enfrentan sus problemas cotidianos, ya que las estrategias inadecuadas solo conllevan a pocas oportunidades laborales y educativas cuando llegan a la etapa adulta, generando el aumento de pobreza, problemas de salud mental y poco bienestar psicológico para la vida. Es por ello que surgió el deseo de atender el siguiente conflicto ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública, de Huancayo, 2022?, el hallazgo nos permite proponer estrategias y alternativas que ayuden a los adolescentes a mejorar su bienestar psicológico y poner en prácticas las estrategias de afrontamiento.

## **1.2 Delimitación del problema.**

### ***1.2.1 Delimitación temporal***

Este estudio presentó una duración de 05 meses, los cuales estuvieron en un lapso del mes de agosto a noviembre del 2022.

### ***1.2.2 Delimitación espacial***

La investigación se ejecutó en alumnos de secundaria de los grados 1ro al 5to grado de la I.E Politécnico “Túpac Amaru”-Huancayo ubicado en Av. Real N.º 1600 Azapampa el cual está ubicado en el distrito de Chilca, perteneciente a la provincia de Huancayo, departamento y región Junín.

### ***1.2.3 Delimitación teórica***

Esta investigación abarcó el estudio de 2 variables o constructos, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. En relación a estrategias de afrontamiento, se fundamentó en la teoría de Frydenberg y Lewis (1994) que señala 18 estrategias de afrontamiento, el cual se puede mediar a través de la “Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)”. Por otro lado, la variable bienestar psicológico tiene como base la Teoría Multidimensional de Ryff (1989) y para la adaptación de la prueba es importante señalar a Casullo et al. (2002) el cual mencionó 4 dimensiones que explican el bienestar psicológico en el instrumento “La Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)”

## **1.3 Formulación del Problema**

### ***1.3.1 Problema General***

- ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública, de Huancayo, 2022?

### **1.3.2 Problemas Específicos**

- ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?
- ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?
- ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?
- ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?

## **1.4 Justificación**

### **1.4.1 Social**

Los resultados encontrados en la investigación son datos valiosos para la Institución Educativa Politécnico “Túpac Amaru”, donde los directivos puedan recoger esos datos para realizar acciones de mejora en favor del desarrollo de los escolares, de igual forma será útil en la labor de los docentes y también para los padres de familia. De la misma manera podrían implementar acciones sostenibles dirigida al fortalecimiento de las mismas, implementando actividades preventivas como charlas, reuniones virtuales/presenciales, talleres, conversatorios online dirigido a docentes, padres de familia y alumnos, así de mejorará la mejora de la salud mental y enfrentar adecuadamente las exigencias de la actualidad.

### **1.4.2 Teórica**

La investigación aporta en el área de la psicología educativa, ya que establece la relación entre las variables de estudio, justificada y fundamentada bajo las teorías de Frydenberg y Lewis (1994) y la Teoría Multidimensional de Ryff (1989). Este estudio contribuye al actualizar y llenar conocimientos acerca de las variables, ya que no han sido profundizadas en la población estudiada- región Junín, también se aportar información científica, sirve de antecedentes para futuras investigaciones e identificar las dificultades y problemas que se encuentran atravesando los alumnos para que las autoridades competentes ejecuten las medidas respectivas dentro de la institución.

### **1.4.3 Metodológica**

La investigación se realizó cumpliendo estrictamente con los parámetros de la investigación científica, haciendo uso adecuado y riguroso de los instrumentos y teorías que se presentan. En la investigación se utilizó el instrumento Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J), cada uno de estos instrumentos pasaron por el proceso de validación y confiabilidad, los cuales generan una contextualización de las mismas, los cuales podrán ser usado en investigaciones similares en la ciudad de Huancayo.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### ***1.5.2 Objetivos Específicos***

- Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 1.6 Antecedentes

##### 1.6.1 Antecedentes internacionales

Samaniego (2022) en su investigación *“Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 y 17 años”* Cuenca-Ecuador, el propósito fue identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes entre 12 a 17 años. Esta investigación se trabajó con la información obtenida de 284 estudiantes en la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso. Este estudio fue descriptivo, enfoque cuantitativo, y se midió por medio de la Escala general de afrontamiento para adolescente ACS y una ficha sociodemográfica. Se determinó: las estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor frecuencia son ‘Buscar apoyo espiritual’ y ‘Esforzarse y tener éxito’, por lo tanto, las más utilizadas. Además, entre los estudiantes de octavo, noveno y décimo se identificó la presencia de estrategias de afrontamiento del tipo improductiva y entre los estudiantes de 15 años destacó el tipo de afrontamiento positivo.

Guato (2022) investigó sobre *“Bienestar psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los adolescentes”* Ambato-Ecuador, su principal propósito fue identificar la relación de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento teniendo en cuenta una población adolescente. Esta investigación fue no experimental, con alcance descriptivo y correlacional - corte transversal. Para la obtención de los resultados se aplicó una ficha sociodemográfica y dos instrumentos psicológicos. El primero, corresponde a la Escala de Ryff, mientras que el segundo, corresponde al Inventario estrategias de afrontamiento (CSI). La muestra se conformó por 288 estudiantes (51,4 % femeninos y 48,6 % masculinos) que pertenecen a la Unidad Educativa “Salcedo”. Finalmente se obtuvo como resultado que existe una relación de

ambas variables de estudio utilizadas por los adolescentes. En primer lugar, es claro que la mayoría de los mecanismos de afrontamiento tienen una correlación positiva, incluyendo la autoaceptación (BP) y la resolución de problemas (REP) ( $r = .517$ ;  $p < 0.01$ ); expresión emocional (EM) ( $r = .482$ ;  $p < 0,01$ ); reestructuración cognitiva (REC) ( $r = .507$ ;  $p < 0,01$ ); pensamiento desiderativo (PSD) ( $r = .209$ ;  $p < 0,01$ ); apoyo social (APS) ( $r = .469$ ;  $p < 0,01$ ); y finalmente evitación de problemas (EVP) ( $r = .335$ ;  $p < 0,01$ ).

García-Álvarez et al. (2020) investigaron sobre *“Medición de las fortalezas del carácter en adolescentes y su predicción en el afrontamiento y bienestar psicológico”* Maracaibo-Venezuela, cuyo objetivo fue determinar las propiedades psicométricas de este instrumento en adolescentes marabinos, así como también establecer diferencias según sexo, edad y esclarecer cuáles de estas fortalezas eran predictores de las estrategias de afrontamiento y del bienestar psicológico. Se llevó a cabo esta investigación instrumental, transaccional, no experimental, la cual contó con la participación de 528 adolescentes. Los resultados encontrados señalan que las adolescentes exhibieron mayores puntajes que los adolescentes en rasgos como la mente abierta, perspectiva, honestidad, amabilidad, inteligencia social, equidad, perdón, gratitud y espiritualidad; mientras que los varones puntuaron por encima solo en el entusiasmo. También hubo diferencias de acuerdo con la edad, favoreciendo la adolescencia tardía. Todas las fortalezas resultaron predictores significativos de las estrategias de afrontamiento, a excepción de la vinculada al uso del alcohol y drogas.

Coppari et al. (2019) titularon a su investigación *“Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos”* México-Paraguay cuyo objetivo se enfocó en el análisis de la influencia del sexo, edad y cultura con las estrategias de afrontamiento. Fue una investigación transversal, expos-facto, con dos muestras independientes

con un diseño 2 x 2 x 2. La muestra estuvo a cargo de 2278 adolescentes (paraguayos 1188 y mexicanos 1090), y sus edades fluctuaban entre los 13 hasta 18 años ( $M = 15.15$ ;  $DE = 1.48$ ). Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). En los resultados se halló diferencias según la edad y país, las mujeres usan más la búsqueda de apoyo social como estrategia para afrontar problema, también se identificó que los adolescentes paraguayos y mexicanos tienen pocas estrategias adecuadas y productivas.

Uribe et al. (2018) en su investigación *“La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes”* Bogotá-Colombia, cuyo objetivo fue establecer la relación de las variables estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Esta investigación tuvo como principales elementos metodológicos: diseño transversal correlacional, muestra conformada por 104 alumnos que pertenecen a colegios públicos (Córdoba, Colombia). Para medir cada variable se empleó la Escala de Afrontamiento y el cuestionario de Bienestar Psicológico. Después de realizar la estadística, los resultados establecieron la asociación significativa de afrontamiento y bienestar psicológico, señalando que los alumnos de estos colegios que tienen estrategias de afrontamiento adecuadas, también presentan un buen bienestar psicológico y viceversa.

### **1.6.2 Antecedentes nacionales**

Gutierrez et al. (2020) investigaron sobre *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario”* Lima-Perú, tuvieron el propósito de analizar la asociación entre las variables de estudio anteriormente señaladas en los alumnos de secundaria de una I.E particular (Lima Sur). Se empleó el muestreo no probabilístico, la muestra se conformó por 216 alumnos, de 12 a 17 años. El diseño es no experimental, de corte transversal. Se utilizó la (ACS) elaborado por Frydenberg y Lewis (1995) y la Escala de Ryff (1989). Los resultados

obtenidos muestran que existe asociación significativa y directa entre bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento

Lozada (2020) investigó sobre *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo, 2019”* Pimentel-Perú, planteó objetivo determinar la asociación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Esta investigación tuvo el apoyo de los colegiados de un centro educativo de la provincia de Cuervo, siendo la muestra de 160 sujetos, Después de medir las variables de estudio, los resultados hallados indicaron un (0,179), indicando que no existe relación entre ambas variables; de ello podemos deducir que las estrategias de afrontamiento no están asociadas necesariamente con el bienestar psicológico que presentan los alumnos.

Sales (2019) realizó el estudio de *“Estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo bienestar psicológico de tres instituciones educativas de Villa El Salvador”* Lima-Perú, y planteó su objetivo de estudio, el cual fue comparar las estrategias de afrontamiento con alto y bajo bienestar psicológico en alumnos de 3 I.E de El Salvador, se estableció una cantidad de 359 alumnos con las edades rango de 13 a 18 años, este estudio. Pertenece a un nivel descriptivo comparativa, de diseño no experimental; para la medición se empleó los instrumentos: Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS y la Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes - BIESP-J. Como resultado se halló que existen diferencias significativas ( $p < 0.05$ ) en las estrategias de afrontamiento, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, interpretación positiva del problema, el afrontamiento activo frente al problema, en función a la edad, y en afrontamiento activo frente al problema. Finalmente, de establecer que las estrategias de afrontamiento se diferencian en los estudiantes que tienen alto y bajo bienestar psicológico

Urbano (2019) realiza una investigación denominada *“Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes”* Lima- Perú, cuyo objetivo fue averiguar la asociación entre la variable afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, por lo que la muestra se conformó por alumnos entre 16 y 17 años, de la Escuela de Líderes. Su metodología no menciona que tuvo un diseño correlacional, emplearon para la evaluación el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub (1989) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Casullo y Castro (2000). En los resultados se llegó a establecer que los estilos de afrontamiento se relacionan de manera negativa o inversa con bienestar psicológico.

Neira (2018) realizó una investigación denominada *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018”* Lima-Perú, cuyo objetivo fue identificar la asociación de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, para el estudio se conformó la muestra de 168 adolescentes perteneciente a los grados (4to y 5to de secundaria) de una I.E de Barranco. El estudio tuvo como metodología: tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental. De ello, los resultados indicaron correlaciones estadísticamente significativas las cuales son de tipo directa e inversa, entre el bienestar psicológico, por lo tanto se indica que a mayor bienestar psicológico, mejor será la capacidad del uso de estrategias (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física y preocuparse) y menor será la presencia de buenas estrategias de afrontamiento (falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí).

Paniura (2018) investigó sobre *“Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución*

*educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018*” Arequipa-Perú, cuyo objetivo fue establecer la influencia de las estrategias de afrontamiento que se da sobre el bienestar de una I.E Romeo Luna Victoria, Arequipa - 2018. Esta investigación fue explicativa, con diseño cuasi experimental, su muestra estuvo constituido por 52 alumnos divididos en 2 grupo: control y experimental, Como instrumento de recolección de datos se utilizó la escala de bienestar psicológico de Casullo y Castro (2000). Finalmente, los resultados indican una gran diferencia en 8,519 puntos entre el antes y el después de la aplicación con una variabilidad estadísticamente significativa al ser  $T = 6,750$  y  $p < 0,05$ .

## **1.7 Bases teóricas o científicas**

### **1.7.1 Estrategias de Afrontamiento**

**1.7.1.1 Afrontamiento.** Según Sandín (1989) Son respuestas conductuales y cognitivas que ejecuta una persona para solucionar y enfrentar un determinado problema.

Urra (2017) menciona que el afrontamiento implica un proceso orientado a lidiar con aquellas situaciones que ponen a prueba nuestros recursos.

**1.7.1.2 Estrategias de Afrontamiento.** Amarís et al. (2013) señalan que las estrategias de afrontamiento son todo recurso psicológico que una persona pone en práctica para manejar y solucionar ciertas situaciones estresantes, a pesar que ello no siempre garantice el éxito, pero sirven para poder evitar y hasta disminuir algunos conflictos de la vida diaria, pues brindaran beneficios a nivel personal, así como contribuir a su propio fortalecimiento y mejora.

Según Casullo y Fernández (2001), estas estrategias se relacionan a la capacidad que tiene la persona para sobrellevar ante adversidades, también puede ser entendido como el acumulado de pensamientos, sentimientos, acciones que la persona manipula con el propósito de dar soluciones a conflictos, problemas y así reducir todo lo negativo que trae ello (tensión y estrés)

También, Lazarus y Folkman (1986) refiere que las estrategias de afrontamiento al estrés son un conjunto de técnicas o procesos que se da en las personas como reacción /respuesta a una situación estresante; consiste esfuerzos cognoscitivos y conductuales de manera constante (cambiantes) ya que van evolucionando con el transcurso del tiempo y busca una manipulación y cambio de aquellos contextos externas o internas.

**1.7.1.3 Características.** Según Lazarus y Folkman (1986) existen las siguientes características:

- El afrontamiento de una persona, se maneja de forma positiva /negativo, eficaz/ ineficaz, del cual debe separarse lo que viene a ser las consecuencias.
- Cada estrategia de afrontamiento se utiliza de acuerdo a la situación que se presente y se experimente (no se puede generalizar)

**1.7.1.4 Tipos de Afrontamiento.** Lazarus y Folkman (1986) los autores mencionaron 2 tipos de afrontamiento: a) enfocado al problema y b) enfocado a la emoción.

- **Estrategia de afrontamiento centrado en el problema:** La persona busca darle cara a la situación, indaga alternativas y opciones provocando una disonancia cognitiva. El individuo presenta y busca una solución de manera deliberada, busca su equilibrio el cual muchas veces confunde por el momento de estrés en el que se encuentra; por lo tanto, requiere del tipo de estrategias: búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.
- **Estrategia de afrontamiento centrado en la emoción:** Aquí la persona orienta sus energías en la búsqueda de la regulación emocional por la presencia de situaciones estresantes. Se busca disminuir la consecuencia o impacto sobre la persona, entre ellas encontramos a las estrategias de autocontrol, distanciamiento, reevaluación positiva, autoinculpación, así como el escape/evitación, etc

**1.7.1.5 Teoría de estrategias de afrontamiento según Frydenberg y Lewis.** Para Frydenberg y Lewis (1995), el afrontamiento son las estrategias conductuales y cognitivas que utiliza cada persona con el propósito de alcanzar una adaptación efectiva. Así mismo los autores establecen 18 estrategias de afrontamiento, el cual puede ser identificado utilizando el instrumento “Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)”, El uso de la resolución de problemas y la evitación, que son estrategias ineficaces, sugiere que estas estrategias se centran principalmente en las emociones, entre ellos:

- **Concentrarse al resolver el problema:** Aquí la estrategia se dirige a poder resolver problemas analizando y estudiando de manera sistemática, se estudia todos los puntos de vista y las opiniones Ejemplo: “dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”.
- **Esforzarse y tener éxito:** Comprende las conductas que involucran todo tipo de compromiso, expectativas, logros, ambición y dedicación. Ejemplo: “trabajar intensamente”.
- **Invertir en amigos íntimos:** Esta referido a las personas que se esfuerzan y se comprometen a una relación en forma persona-intimo pues implica buscar toda relación cerca (intima). Ejemplo: “pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir”.
- **Buscar pertenencia:** La persona muestra el interés y la preocupación por sus entorno y relaciones con los demás (su forma de pensar). Ejemplo: “mejorar mi relación con los demás”.
- **Fijarse en lo positivo:** Este tipo de afrontamiento, nos menciona la forma de ver con optimismo y siendo positivo en las situaciones, siempre e la parte buena y siempre se siente

satisfecho y afortunado con lo que tiene. Ejemplo: “fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.

- **Buscar diversiones relajantes:** Aquí la persona busca un conjunto de actividades como hobbies, ocio, todo lo que involucre relajarse. Ejemplo: “encontrar una forma de relajarme como oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical”.
- **Distracción física:** La persona tiene afinidad de hacer cualquier actividad que involucre esfuerzo físico, hace deporte con el objetivo de sentirse y estar en forma. Ejemplo: “hago ejercicios físicos para distraerme”.
- **Buscar apoyo social:** La persona tiene la predisposición de compartir sus dificultades y problemas con otros, pues lo que desea es buscar una solución a través del apoyo en la decisión y resolución. Ejemplo: “hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante”.
- **Buscar apoyo profesional:** La persona utiliza como estrategia, el buscar la ayuda de un profesional que le ayude a la solución de sus conflictos. Ejemplo: “hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo, ir al psicólogo”.
- **Acción social:** Aquí la persona, da a conocer sobre sus problemas a los demás para encontrar una solución a través de la ayuda, para ello hace peticiones y organiza actividades sociales (reuniones). Ejemplo: “unirme a gente que tiene el mismo problema que yo, grupo de ayuda”.
- **Buscar apoyo espiritual:** Esta estrategia se basa en la tendencia a rezar, hacer oraciones porque se busca una ayuda de un ser espiritual o divino llamado Dios. Ejemplo: “dejar que Dios se ocupe de mi problema”.

- **Preocuparse:** Esta estrategia tiene características indicadores de temor o miedo hacia el futuro, y está relacionado a la felicidad. Ejemplo: “preocuparme por lo que está pasando”.
- **Hacerse ilusiones:** La persona presenta ilusiones, tiene esperanzas sobre posibles soluciones, se anticipa a tener un positivismo, también refiere a las expectativas que terminara en un feliz deseado. Ejemplo: “esperar a que ocurra algo mejor”.
- **Falta de afrontamiento:** La persona demuestra incapacidad para enfrentarse a sus problemas, pues incluso existe una tendencia a poder presentar síntomas psicósomáticos. Ejemplo: “no tengo forma de afrontar la situación”.
- **Ignorar el problema:** Aquí la persona se caracteriza por negar y evitar los problemas, negando su existencia. Ejemplo: “saco el problema de mi mente”.
- **Auto inculparse:** La persona se atribuye la culpa y la responsabilidad de los problemas y dificultades que posee. Ejemplo: “me considero culpable de los problemas que me afectan”.
- **Reducción de la tensión:** Aquí existe un interés e intento de mejorar el estrés, tensión con tal de sentirse mucho mejor. Ejemplo: “intento sentirme mejor fumando o tomando drogas”.
- **Reservarlo para sí:** Este tipo de afrontamiento se basa en que la persona rehúye, escapa de los demás pues no desea que conozcan de sus dificultades /problemas, se distancia de los demás. Ejemplo: “guardar mis sentimientos para mí solo”.

## **1.7.2 Bienestar Psicológico**

**1.7.2.1 Definiciones.** Según Liberalesso (2002) Es la apreciación que se da a través de las relaciones, destrezas y la calidad de vida que presenta cada persona, se estima en función a los resultados y logros que se obtienen en la vida.

De igual forma, Veenhoven (1991) Para el autor el bienestar psicológico se da en el momento en que la persona llega a hacer una meditación y análisis de su vida, para ello estudia cada aspecto en el que se relaciona y desenvuelve, logrando identificando cuando se siente bien en su bienestar pues resaltara más sus emociones positivas y la satisfacción en lo que hacen, si embargo también podría presentar niveles bajo e inadecuados de bienestar psicológico , el cual se evidencia con las disconformidad con su vida y lo manifiesta en todas las actividades que tenga,

Para Ryff (1989) Es la valoración que tiene la persona en función a los diferentes aspecto y áreas de su vida (crecimiento personal, social, académico, laboral), se considera que el sujeto obtiene un alto nivel de bienestar psicológico cuando prevalece más emociones positivas que negativas.

**1.7.2.2 Hábitos para mejorar el Bienestar Psicológico.** Para Corbin (2016) existe 15 hábitos que favorecen en la persona su bienestar psicológico.

- **Acepta lo que no puedes cambiar y quiérete a ti mismo.** Ryff (1989) el autor indica que la auto aceptación es fundamental para alcanzar un bienestar. La única manera de convertirlo en un rasgo duradero y que no se convierta en algo pasajero, la persona debería quererse, aceptarse como defectos y virtudes tal y como es en realidad, siempre se debe aceptar las cosas y situaciones que se den tal y como sucede y si no se puede controlar lo correcto es continuar dando vuelta a lo negativo.

- **Haz lo que te gusta.** Si una persona hace lo que le gusta logrará su bienestar, caso contrario de hacer cosas que no le agradan ni le generan satisfacción pues tendrá un mal bienestar psicológicos, por lo que se recomienda realizar actividades que involucren Hobbies y pasatiempos que nos lleven a una felicidad.
- **Duerme bien.** Si la persona no concilia un tiempo adecuado de sueño, esta generará insomnio, pues estaremos en un sufrimiento y cansancio, ello se verá manifiesto en nuestro comportamiento, pues nos mostraremos en desequilibrio emocional afectado así nuestro bienestar psicológico. A ello se recomienda una buena disciplina en las horas de sueño para optimizar nuestro bienestar.
- **Perdona.** La persona no solo debe preocuparse por tener paz personando a los demás, sino debe de perdonar así mismo para encontrar un equilibrio emocional, se debe comprender que estar en paz y tranquilidad le da un bienestar a nuestro ser.
- **Ten objetivos realistas.** La persona debe plantear objetivo y propósitos en lo largo de la vida, eso ayuda a mejorar la motivación vital, pues la realización de ellas genera felicidad y gozo, pero se debe tener en cuenta que estas metas deben ser realistas y alcanzables porque si no serán subjetivas debido a la gran expectativa y complejidad que terminará por ocasionar frustración y la persona sufrirá.
- **Rodéate de amigos.** El autor Ryff (1989) indica que una relación positiva es indispensable para el logro de bienestar, y definitivamente las relaciones sociales y las amistades como amigos cercanos del entorno mejoran tus alegrías y momentos de felicidad lo cual ayuda de manera directa a la salud mental.
- **Sé proactivo.** Las personas que siempre se muestran dinámicas y están en constante movimiento, están propensas a tener mayor gozo de un bienestar psicológico, este tipo de

personas se muestran y sienten totalmente empoderadas asumiendo incluso riesgos (lo que se conoce como autonomía) Ryff (1989)

- **Nútrete de forma sana.** Tener buenos hábitos alimenticios, así como llevar una nutrición adecuada influye en la salud de la persona y por ende mejor su bienestar psicológico. Triglia et al. (2016) afirma que hay una asociación importante entre nuestras emociones y nuestra alimentación, muchas veces lo que ingerimos de expresa en nuestras emociones y conducta, y si nuestra alimentación no es sana e inadecuada, entonces la persona estará enferma, sufrirá de malestares y generando estrés y malos hábitos lo que le se sentirá incomodo fastidiado e infeliz durante sus días.
- **Haz deporte.** La persona que hace deporte, ejercicio influye de manera positiva en su bienestar psicológico, pues la movilidad del cuerpo genera y libera sustancias químicas en el cerebro (serotonina-endorfina), esto mejora la percepción de la vida en las personas.
- **Reflexiona y conecta contigo mismo.** La persona debería de autoanalizarse y reflexionar sobre si mismo, esta acción es muy difícil pues la sociedad exige un prototipo de las personas; a veces la forma acelerada y competitiva y la exigencia de la sociedad afecta nuestra salud mental, sin embargo, si le dedicamos un tiempo de 15 a 20 minutos en nuestra autoobservación y valoración, esto contribuirá nuestras emociones y mejorara radicalmente nuestro bienestar psicológico
- **Medita.** Existe también otra forma de conectarse consigo mismo y con cada una de nuestras emociones, para ello debemos recurrir a la meditación (existen muchas técnicas que permiten llegar a una buena meditación). Realizar ello genera tranquilidad y confort mental y espiritual. Existen algunos estudios científicos que demuestran la eficacia y beneficio de hacer meditación, pues tiene un impacto muy positivo sobre nuestro bienestar.

- **Practica la gratitud y la compasión.** La técnica del Mindfulness ayuda a la meditación basado en el aquí y el ahora, ya que fundamenta sus principios en una serie de valores. (toma de consciencia, auto aceptación, y pensamientos no catastróficos ni enjuiciadora, mentalidad de compasión y gratitud con uno mismo y para con los demás.
- **Vive el presente.** El Mindfulness como técnica ayuda a vivir en el presente, dejando de lado el pasado sino se basa en el presente, busca eliminar todas expectativas e ideas irracionales, pues su beneficio radica en tomar conciencia de nuestras emociones, debemos conocer hacia dónde vamos para no perder el sendero
- **Sal de la zona de confort.** Las personas deben de salir de su zona de confort, pues ello no ayuda ni mejora las buenas expectativas ni experiencias, por el contrario, en conocido como una zona de no-aprendizaje, de estancamiento, pues limita en el crecimiento personal, imposibilita un buen desarrollo, por lo tanto, no mejoramos nuestro bienestar.
- **Practica la inteligencia emocional.** Las personas deben apuntar a la gestión de emociones, pues ello influye de manera directa en nuestras emociones, nos da satisfacción vital, también nos puede desmotivar sino lo administramos de manera correcta, una persona con inteligencia emocional es alguien que tiene autoconocimiento, tolerancia, habilidades sociales todo ello dará un bienestar psicológico.

**Dimensiones del Bienestar psicológico.** Para Casullo et al. (2002), basado en la Teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico y en los planteamientos teóricos de Riff, se identifica 4 dimensiones para poder dar explicación a las variables bienestar psicológico:

- **Control de situaciones,** Viene a ser la capacidad que posee la persona para llegar al control y manejo de situaciones que se presenten en su entorno en beneficio de sus necesidades e intereses.
- **Vínculos psicosociales,** Esta capacidad está definida como la forma de establecer y generar vínculos sociales, con sus amistades y entorno más cercano, una persona que tiene una buena capacidad en estos ámbitos será feliz pues aplicará empatía, asertividad, resiliencia, etc.
- **Proyecto de vida,** La persona deber tener capacidad para planificar, organizar y planificar su futuro, ya sea a tiempo cercano como a tiempo lejano, pues ello ayuda a que exista un propositivo en su vida brindándole todos los días la motivación de alcanzar lo establecido para sí mismo
- **Aceptación de sí mismo,** La persona tiene la capacidad de poder aceptarse como es con virtudes y defectos, se quiere y se valora a si mismo.

**1.7.2.3 Teoría Multidimensional de Carol Ryff (1989). EAL.** El autor se centró en estudiar sobre el crecimiento espiritual y el desarrollo personal, para ello se centró en algunos conceptos básico como: funcionamiento pleno, madurez, salud mental positiva. Así mismo creo un instrumento para medir este constructo, para ello determinó 6 dimensiones importantes para lograr la auto realización y el potencial de las personas. A continuación, se describe:

- **Aceptación de sí mismo:** Las personas que tienen un alto nivel de auto aceptación tienen una actitud positiva de sí mismas, ya que aceptan su forma de actuar según su personalidad

comprendiendo las cosas negativas y positivas, inclusive recuerdan el pasado como una experiencia más de vida ya que consideran que son experiencias de las cuales se aprende.

- **Vínculos psicosociales:** Aquí la persona debe tener buenas relaciones con los demás, debe ser calidad, donde existe el apoyo mutuo y reciproco, pues distanciarse del entorno o de cualquier tipo de apoyo social perjudica a la persona, en así que se recomienda tener amistades y entornos cálidos, donde se practique la empatía, confianza, donde todos los integrantes estén listo para ayudar a quien lo necesite, una relación sana basada en la reciprocidad.
- **Propósito en la vida:** Cuando las personas tienen un propósito en la vida y se establece objetivos, le da cierto enfoque y sentido a su vida, hace análisis de su pasado para mejorar y proyectar o que desea alcanzar en su futuro, esto generara satisfacción y ganas de vivir, por ende, presentara un buen bienestar psicológico
- **Crecimiento personal:** Toda persona tiene cualidades, habilidades y capacidades, lo importante es saber identificarlas y desarrollarlas, debe descubrir sus potencialidades para fomentarlas, ello ayudara a su crecimiento personal, esto implica conocerse mucho más y le generara una alegría saber que es útil para las cosas que le agradan y saber que tienen muchas virtudes que solo debe practicarlos para alcanzar los propósitos en base a lo que desea conseguir.
- **Autonomía:** El ser humano tiene la capacidad y el libre albedrio para elegir algo que considere correcto, por ello es bueno tomar sus propias decisiones asumiendo antes las consecuencias que ellos traerá, aun cuando incluso tenemos detractores en nuestras opiniones, debemos siempre defenderlas mediante el respeto por los demás.

- **Control de las situaciones:** Las personas debemos aprender a manejar nuestras demandas y exigencias, también las oportunidades que se presenten frente a ello para vivir en plenitud y contentos con uno mismo, de lo contrario se estará en una lucha constante que llevara a frustraciones, cada oportunidad que exista debe ser aprovechada y ejecutada, pues ello ayudara a que encajen con sus necesidades personales y valores.

## Figura 2

*Las dimensiones del bienestar psicológico según Ryff (1989)*



*Nota.* Nota: Ryff (1989) enfatiza y da mayor importancia a la aceptación y crecimiento personal, así como la adaptación e integración en el entorno social.

**1.7.2.4 Teoría de la ampliación y construcción de Fredrickson (2001).** Propuso la «teoría de la ampliación y construcción» (broad and build theory). Pues refiere que las emociones positivas siempre han sido ignoradas, restándole importancia, para ello incluso cita a Darwin.

Lo que plantea esta teoría es que ciertas emociones específicas positivas (júbilo, contento, interés, orgullo, amor, etc.) permiten ampliar (broad) los repertorios de pensamiento y acción de la gente. Es decir, bajo esos estados, el pensamiento y los repertorios de conducta se vuelven más creativos y más abiertos. Las emociones negativas son muy útiles justamente, por lo contrario: en situaciones extremas activan componentes psicofisiológicos muy específicos (p. ej.: sudoración y dilatación pupilar) y ayudan a poner en marcha conductas bastante automáticas y estereotipadas (ejemplo: salir corriendo ante un pitbull que se nos aproxima ladrando).

Pero la diversidad y la complejidad de situaciones que tienen que afrontar los organismos más evolucionados probablemente requieren un pensamiento y una acción más abiertos, más complejos y menos previsibles, que fundamentalmente, y según esta teoría, alimentan los estados de ánimo más positivos. Además, las emociones positivas, aunque igualmente el placer y los estados de ánimo positivos también tendrían efectos motivacionales en el comportamiento tan sutiles como importantes. Aunque, para algunos, las emociones positivas tienen la peculiaridad de que conducen a hacer nada, pues indican que las cosas marchan bien y no hay que tocarlas, es probable que este elemento de pasividad no sea tal y que en realidad las emociones y estados de ánimo placenteros favorecen conductas de exploración y de dedicación y perseverancia.

El segundo elemento importante de la teoría es que estas emociones permiten de ese modo construir (build) recursos duraderos personales, sean de tipo físico, intelectual, psicológicos o sociales. El juego es probablemente un buen ejemplo de ello. Gracias a las conductas de juego incorporamos muchos elementos de intercambio social, de prueba de reglas cognitivas, etc., que nos serán muy útiles en la vida adulta.

Así pues, la teoría de Fredrickson elabora una propuesta para comprender algo que hasta ahora no podíamos formular con claridad: el fin último de las emociones positivas y su valor

adaptativo. Como afirma la autora, mediante experiencias de emociones positivas, por lo tanto, la gente se transforma a sí misma, y se convierte en individuos más creativos, concededores, resistentes, integrados socialmente y sanos. (Waugh y Fredrickson, 2006, p. 90)

Por último, y esto también es de gran importancia, las emociones positivas pueden jugar asimismo un papel muy importante para amortiguar el impacto de las emociones negativas. Aunque éste parece ser un papel más subsidiario, no es menos importante. Por ejemplo, se ha comprobado, en estudios de laboratorio, que la inducción de emociones positivas permite soportar mejor el dolor físico. Estas evidencias de estudios sugieren que ese papel amortiguador de las emociones positivas es también fundamental para el bienestar humano. (Vázquez y Hervás, 2009)

## **1.8 Marco conceptual**

### ***1.8.1 Estrategias de Afrontamiento.***

Frydenberg y Lewis (1994), Refiere que la capacidad de afrontamiento en las personas, están en función del ambiente y la interacción entre ambos, el cual se convierte en una característica de la persona a través del tiempo y las diferentes situaciones que se den , el autor indica que existen formas de afrontamiento , las cuales pueden ser identificadas a través de sus valores personales, creencias y metas. Sus dimensiones son:

- Buscar apoyo social (AS): Compartir tus problemas con otras personas y buscar apoyo para encontrar la respectiva solución
- Buscar pertenencia (PE): Se refiere a la preocupación e interés de la persona por sus relaciones con los demás (entorno)
- Invertir en amigos íntimos (AI): La persona tiene un compromiso por tener una relación íntima adecuada con otra persona.

- Acción social (SO): Las personas dejan que los demás sepan de sus problemas con el objetivo de conseguir ayuda a través de peticiones u organizando actividades.
- Buscar apoyo espiritual (AE): La persona tienen un acercamiento a un ser espiritual, a través de oraciones y rezos para encontrar tranquilidad y paz emocional.
- Buscar ayuda profesional (AP): Las personas buscan ayuda de un profesional para encontrar soluciones
- Concentrarse en resolver el problema (RP): La persona busca estrategias de solución de problemas, para ello analizan y piensan sobre todo en los pro y contras antes de tomar decisiones, (analizan los diferentes puntos de vista que se presenten)
- Esforzarse para tener éxito (ES): La persona realiza todo tipo de conductas que involucre compromiso, ambición y dedicación.
- Fijarse en lo positivo (PO): Se refiere a ser optimista y positiva ante una determinada situación, tener una visión positiva a las cosas.
- Buscar diversiones relajantes (DR): La persona está siempre en busca de realizar toda actividad relajante de ocio.
- Distracción física (FI): La persona se dedica a hacer deporte, y actividades que involucren esfuerzo físico.
- Preocuparse (PR): Cuando la persona presenta temores y miedos por el futuro en términos generales (preocupación por su futuro).
- Hacerse ilusiones (HI): Es la estrategia referida a la esperanza, y en la expectativa que todo tendrá un final feliz.
- Falta de afrontamiento (NA): Se da cuando la persona manifiesta incapacidad para enfrentar un problema, e incluso puede manifestar ciertos síntomas psicossomáticos.

- Reducción de la tensión (RT): La persona busca e intenta sentirse mejor para encontrar una solución frente a situaciones de tensión.
- Ignorar el problema (IP): Cuando la persona niega los problemas, no los acepta mostrando total desinterés.
- Auto inculparse (CU): Se refiere a las conductas que indican que la persona se ve como responsable de sus propios problemas o preocupaciones.
- Reservarlo para sí (RE): La persona se muestra reservada, por lo que huye de no desea que los demás conozcan sus dificultades y problemas. (Frydenberg y Lewis, 1994)

### **1.8.2 Bienestar Psicológico**

Para Ryff (1989) Es la valoración que tiene la persona sobre diferentes aspectos y ámbitos de su vida (crecimiento personal, social, académico, laboral), se considera que la persona puede alcanzar un alto nivel de bienestar psicológico cuando se resalte más emociones positivas sobre las negativas. Según Casullo et al. (2002), las dimensiones de esta variable son:

- **Control de situaciones:** Es la capacidad de la persona para controlar y manejar las situaciones y dificultades que se den, en beneficio de sus necesidades e intereses.
- **Vínculos psicosociales:** Se define Se refiere a establecer vínculos con su entorno cercano e inmediato, para ello debe caracterizarse por la cálida y confianza con los demás (empatía).
- **Proyecto de vida:** La persona deben establecer un proyecto a futuro, señalando objetivos, metas, propósito en un tiempo corto, mediano y largo plazo.
- **Aceptación de sí:** La persona logra aceptarse tal y como es, alcanza a valorarse pues entiende que tiene virtudes como defectos y los acepta.

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS

#### 3.1. Formulación de Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis General*

- **H1:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

##### 3.1.2. *Hipótesis Específicas*

- **H1:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H2:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

- **H3:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H4:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

## 3.2. Variables de investigación

### 3.2.1. Variable 1: Estrategias de Afrontamiento

**3.2.1.1. Definición conceptual.** Frydenberg y Lewis (1994), señalan que las estrategias de afrontamiento están determinadas por la persona, por su ambiente y las reacciones entre ambos, y muchas veces se caracterizan por las reacciones y conductas que manifiestan las personas en ciertas situaciones o en determinados tiempos, todo ello refleja las diferentes maneras de afrontar un problema, las cuales se fundamentan bajo valores personales, creencias y metas.

**3.2.1.2. Definición operacional.** La variable estrategias de afrontamiento se midió a través de La Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS), adaptado al Perú por Neira (2018), compuesta por 80 ítems, el instrumento es de escala Likert donde: 1=Nunca; 2= pocas veces; 3=algunas veces; 4= muchas veces y 5= siempre.

En cuanto a la calificación, al no existir un puntaje total, se suman los ítems de las sub escalas. Las dimensiones son: Buscar apoyo social, Buscar pertenencia, Invertir en amigos íntimos, Acción social, Buscar apoyo espiritual, Buscar ayuda profesional, Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse para tener éxito, Fijarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes, Distracción física, Preocuparse, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento, Reducción de la tensión, Ignorar el problema, Auto inculparse y Reservarlo para sí.

### **3.2.2. Variable 2: Bienestar Psicológico**

**3.2.2.1. Definición conceptual.** Para Ryff (1989) Es la valoración que tiene una persona en relación a los diferentes ámbitos de su vida (crecimiento espiritual, social, académico, laboral), se considera que una persona que tiene un buen nivel de bienestar psicológico cuando se dan emociones positivas y pocas emociones negativas.

**3.2.2.2. Definición operacional.** La variable bienestar psicológico se midió con la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J), adaptado al Perú por Neira (2018), compuesta por 13 ítems. Según Casullo et al. (2002) las dimensiones son las siguientes: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto de vida, aceptación de sí.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de investigación**

Este estudio empleó un método general (el método científico) ya que consta de cuatro etapas como el planteamiento del problema, formulación de posibles hipótesis, prueba de las hipótesis, resultados y derivación de las consecuencias, el cual presenta objetivos de identificar datos importantes y necesarios para comprender las normas, lineamientos y procedimientos. (Sánchez & Reyes, 2017)

Por otro lado, el método específico que se empleó fue el método descriptivo, el cual tiene como propósito identificar y determinar ciertos acontecimientos o fenómenos que ayudan a entender todos sobre los 2 constructos de estudio y sus respectivas dimensiones. (Sánchez et al., 2018)

#### **4.2. Tipo de investigación**

Este estudio, fue de tipo básica, también llamado pura, pues esta nos lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos, mantiene el propósito de recopilar toda información respecto a la realidad para mejorar y enriquecer el conocimiento científico, también se enfoca al descubrimiento de leyes y principio. (Sánchez et al., 2018)

#### **4.3. Nivel de investigación**

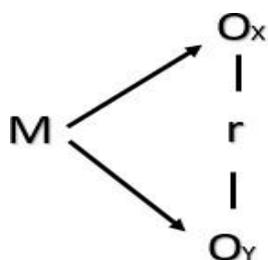
La investigación fue relacional pues buscó determinar aquella dependencia probabilística entre dos fenómenos, así mismo permitió recoger información y/o conocimientos nuevos, describiendo cada una de las variables, así también dimos a conocer la asociación entre las 2 variables estudiadas en la población adolescentes, en un tiempo y espacio determinado. (Supo, 2012)

#### 4.4. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación corresponde al diseño correlacional, ya que tuvo como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos variables en una muestra o contexto en particular. El diseño transversal se refiere a que se recolectan datos en un solo momento y tiempo único (Sánchez et al., 2018). El diseño se presente de la siguiente forma:

#### Figura 3

*Esquema de diseño de investigación*



*Nota.* Dónde: M = Muestra, O<sub>x</sub> = Estrategias de afrontamiento; O<sub>y</sub> = Bienestar psicológico; r = Relación entre las variables 1 y 2.

#### 4.5. Población y Muestra

##### 4.5.1. Población

Según Sánchez et al. (2018) la población comprende a todos los miembros de cualquier clase bien definida de personas.

Para el presente estudio nuestra población se conformó por 1650 alumnos que pertenecen al 1ro al 5to de secundaria de la I.E Estatal Politécnico “Túpac Amaru”- Huancayo.

**Tabla 1***Distribución de la Población*

Grado	N° de estudiantes por aula	Total de estudiantes
1ro	338	
2do	341	
3ro	310	1650
4to	332	
5to	329	

*Nota:* Esta tabla muestra la cantidad de estudiantes matriculados según la nómina de matrícula del aplicativo informático SIAGIE de la Institución Educativa Politécnico “Tupac Amaru”-Huancayo

**4.5.2. Muestra**

De acuerdo a Sánchez et al. (2018) una muestra llega a ser el conjunto de personas que son extraídos de toda la población inicial por algún sistema que ayuda a la selección más adecuada.

La muestra fue de 340 alumnos del 1ro al 5to de secundaria de la I.E Estatal Politécnico “Túpac Amaru”-Huancayo.

**4.5.3. Tipo de muestreo**

Se empleó el tipo de muestreo no probabilístico intencional ya que buscó que la muestra sea representativa de la población de donde es extraída, lo importante es que dicha representatividad se da en base a una opinión o intención particular de quien selecciono la muestra y por lo tanto la evaluación de la representatividad es subjetiva. (Sánchez et al., 2018)

**Tabla 2***Distribución de la muestra*

Grado	Sección	N° De Estudiantes	Total de Estudiantes
<b>1ro</b>	F	34	340
	H	34	
<b>2do</b>	C	34	
	G	34	
<b>3ro</b>	B	34	
	H	34	
<b>4to</b>	B	34	
	F	34	
<b>5to</b>	D	34	
	F	34	

**Criterios de Inclusión:**

- Adolescentes entre 12 y 17 años.
- Estudiantes matriculados en el presente año 2022.
- Estudiantes del 1ro al 5to grado del nivel secundario.
- Estudiantes con asistencia regular.
- Estudiantes que presentaron el consentimiento informado de sus padres.
- Estudiantes que aceptaron y firmaron el asentimiento informado de manera voluntaria.

**Criterios de Exclusión:**

- Adolescentes menores de 11 o mayores 17 años.
- Estudiantes que no figuren en el registro de control y asistencia 2022.
- Estudiantes que lleven el grado por segunda vez.
- Estudiantes con discapacidad cognitiva y/o motora.
- Estudiantes que ingresaron recientemente menor a un mes.
- Estudiantes que no presentaron el consentimiento informado.

- Estudiantes que no aceptaron su participación a través del asentimiento informado.

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **4.6.1. Técnicas**

Según Sánchez y Reyes (2017), las técnicas vienen a ser todos los medios que ayudan a la recolección de información referentes a un contexto o fenómeno según los objetivos que se pretenda en una investigación. En tal sentido, la técnica que se empleó en este trabajo fue la encuesta.

##### **Procedimiento para recolección de datos**

Para la recolección de datos, estas se aplicaron por medio de instrumentos, los cuales fueron evaluados de forma presencial en las instalaciones de la institución educativa, antes de empezar a evaluar a los alumnos se realizó los protocolos de bioseguridad, dando alcohol en gel en las manos de los alumnos, revisando el distanciamiento social una vez se tuvo en cuenta los alumnos que fueron seleccionados por presentar el asentimiento y consentimiento informado tanto de sus padres y el de ellos; conjuntamente con su respectiva huella dactilar. Después se repartió los cuestionarios a los alumnos brindando las explicaciones correspondientes. Así mismo se les dijo si hubiera alguna pregunta o interrogante lo pudieran hacer con total confianza.

##### **4.6.2. Instrumentos**

Son herramientas que se utilizan para recoger los datos, las cuales tienen las propiedades de validez y confiabilidad. (Sánchez et al., 2018)

En este estudio, para la variable estrategias de afrontamiento, la Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y para la variable bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J) a continuación, se explica de manera detallada las fichas técnicas de los instrumentos:

#### 4.6.2.1. Instrumento 1: Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS)

**Tabla 3**

*Ficha técnica de la variable I*

<b>Ficha técnica</b>	
Autor:	Erica Frydenberg y Ramón Lewis
Año:	1993
Procedencia:	Australia
Adaptación peruana:	Neira Vargas Elida Estela (2018)
Administración:	Individual o colectivo
Ámbito de Aplicación:	Adolescentes de 12 a 18 años
Nº de ítems	80
Duración:	10 a 15 minutos
Finalidad:	Evaluación de las estrategias de afrontamiento

#### **Descripción**

El presente instrumento, en su versión original se aplicó a 2041 alumnos (australianos) la validez se realizó por medio de la validez de constructo, Frydenberg y Lewis del cual se aplicó un análisis factorial (método de los componentes principales), finalmente las 18 escalas tuvieron validez de constructo.

#### **Validez**

Para validar el presente instrumento, se llevó a cabo por medio de la validez de contenido con 3 jueces expertos, quienes son Psicólogos y tienen el grado de maestría, también tienen dominio y conocimiento respecto a la variable investigada. Cada uno de ellos revisó las dimensiones y los ítems con la finalidad de que sean entendidos evitando cualquier tipo de sesgo en la aplicación, por ello concluyeron su revisión dándonos una constancia donde mencionan que el instrumento Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) se encuentra válido para su aplicación. A continuación, se describe los datos de los 3 jueces expertos:

- Mg. Julia Esther Ríos Pinto
- Mg. Flor de María Alcántara
- Mg. Nazzia Huamán Huaranga

### **Confiabilidad**

En nuestro estudio, realizamos la confiabilidad interna, para ello seleccionamos a una muestra piloto de 30 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS), seguidamente se calificó la prueba para dar los valores correspondientes. Finalmente, para la confiabilidad se aplicó el alfa de cronbach obteniendo un puntaje de 0,953; el cual nos dio la fiabilidad del instrumento.

#### **4.6.2.2. Instrumento 2: Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes**

#### **(BIEPS-J)**

#### **Tabla 4**

#### *Ficha técnica de la variable II*

<b>Ficha técnica</b>	
Autor:	Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Cruz, M., González, R., Maganto, C., Martín M., Martínez, P., Montoya, I., y Morote, R.
Año:	2002
Procedencia:	Argentina
Adaptación peruana:	Neira Vargas Elida Estela (2018)
Administración:	Individual o colectivo
Ámbito de Aplicación:	Adolescentes de 12 a 18 años
Nº de ítems	13
Tiempo:	5 - 10 minutos
Objetivo:	La evaluación del bienestar psicológico

#### **Descripción del instrumento**

En su versión original el presente instrumento fue evaluó a 1270 alumnos (argentino), mostrando que esta cuenta con una validez de constructo, por medio del análisis factorial de

componentes principales, así mismo la confiabilidad fue aceptable con un valor de 0.74. Este instrumento fue adaptado por Velásquez (2013) se obtuvo una confiabilidad de 0.77 y la validez indicó valores de la correlación ítem –test (0.24 a 0.47).

### **Validez**

Para la validez del segundo instrumento, también se llevó a cabo mediante la validez de contenido a través de 3 jueces expertos, (Psicólogos con grado de maestría y dominio de la variable investigada). Cada uno revisó los ítems para establecer la correcta redacción y comprensión respecto a lo que se deseaba medir, finalmente concluyeron su revisión dándonos la constancia de validación y conformidad de la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS). Datos de los 3 jueces expertos:

- Mg. Julia Esther Ríos Pinto
- Mg. Flor de María Alcántara
- Mg. Nazzia Huamán Huaranga

### **Confiabilidad**

En cuanto a nuestro 2do instrumento, también se empleó la confiabilidad interna. Para ello se tuvo 30 estudiantes que fueron evaluados como parte de nuestra muestra piloto. A ellos se les fue evaluado con la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS). después se calificó y se dio valores para aplicar el alfa de cronbach, llegando a obtener una cifra de 0,828; el cual nos da la conformidad de que el instrumento era fiable.

#### **4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de Datos**

La información se analizó y procesó utilizando los principios de la estadística descriptiva así como la estadística inferencial, por medio de Programas Estadísticos SPSS Versión 25 y Excel. Para la contratación de hipótesis de las 2 variables, se empleó el estadígrafo de Rho de Spearman.

#### **4.8. Aspectos éticos de la investigación**

Para la ejecución de esta investigación y la medición de las variables, se utilizaron instrumentos psicológicos, los cuales contaron con el consentimiento informado dirigido a los estudiantes participantes, informándoles sobre los objetivos de la investigación, considerando su participación voluntaria. Así mismo se tuvo en cuenta el artículo 27 y 28 del Reglamento de investigación de la Universidad Peruana los Andes (2019), que nos refiere lo siguiente:

Según el Artículo 27 - Principios que sustentan las acciones de investigación : En nuestra investigación se protegió y respetó la voluntad de participar en nuestra investigación; por ello se tuvo en cuenta el consentimiento y asentimiento informado a cargo de la muestra a investigar , y de esta manera emplear la información durante todo el estudio, se aseguró el bienestar e integridad de los participantes, evitando todo tipo de daño psicológico ni físico, del mismo modo los investigadores, mostramos la veracidad en los resultados garantizando la originalidad y autenticidad durante todo el desarrollo y proceso de investigación.

Según el Artículo 28- En relación a las Normas de Conducta Ética a cargo de los investigadores ubicados en el Reglamento de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes. indican que al ejecutar la investigación debe ser original , tener coherencia acorde a la línea de investigación, por lo tanto en esta investigación se tuvo una rigurosidad científica para garantizar la eficacia, credibilidad y la fidelidad de los procedimientos ejecutados, así mismo nos comprometimos a respetar la identidad de los participantes, a través del anonimato (confidencialidad de la muestra de investigación), por lo que se comparte, transmitir los hallazgos de la investigación de forma abierta e íntegra a la comunidad científica, no se incurrió en las ausencias deontológicas, como mentir, inventar o falsificar información pues ello se ajustaría a generar sesgo los resultados. Finalmente, cabe mencionar que no se aceptó subvenciones de

investigaciones que especifiquen condiciones inconsistentes con el juicio científico de la Universidad Peruana Los Andes; pues nuestro trabajo cumplió con todo lo estipulado en el reglamento de investigación de nuestra casa superior de estudios “Universidad Peruana los Andes”

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Descripción de resultados

**Tabla 5**

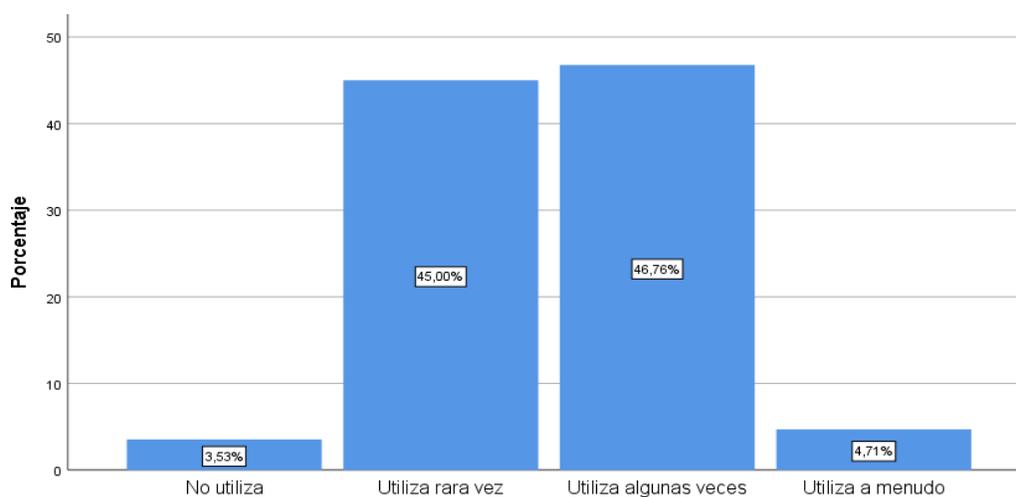
*Resultado de la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria*

	Frecuencia	Porcentaje
No utiliza	12	3,5
Utiliza rara vez	153	45,0
Utiliza algunas veces	159	46,8
Utiliza a menudo	16	4,7
Total	340	100,0

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 4**

*Resultado de la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria.*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

#### Interpretación

En la tabla 5 y la figura 4 se aprecia que son 12 estudiantes que representa el 3,5% de la muestra consideran no utilizar las estrategias de afrontamiento, son 153 estudiantes que representa el 45% de la muestra consideran utilizar algunas veces, son 159 estudiantes que representa el 46,8% de la muestra consideran utilizar algunas veces, finalmente son 16 estudiantes que representa el 4,7% de la muestra consideran utilizar a menudo las estrategias de afrontamiento.

**Tabla 6**

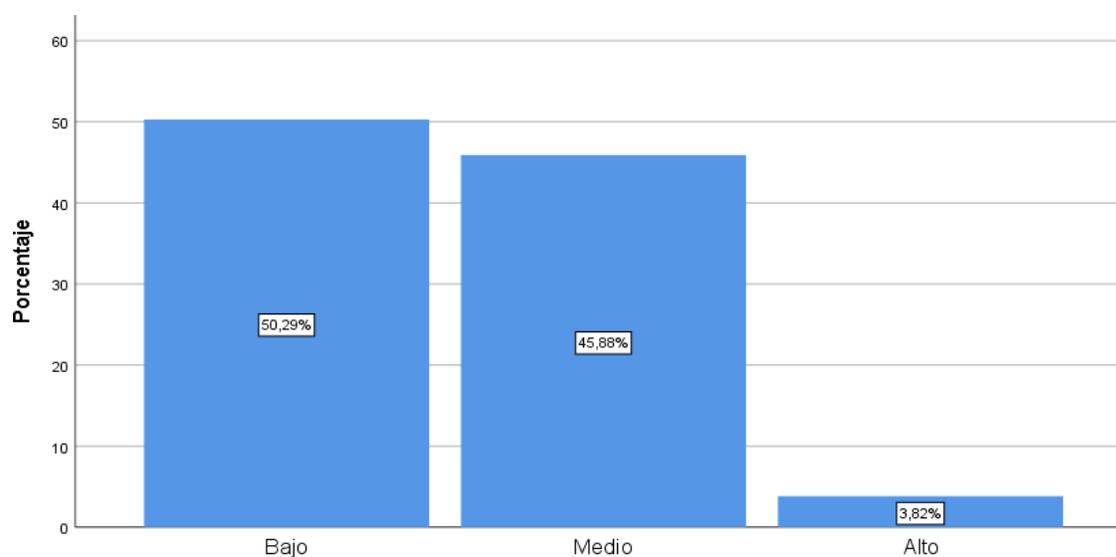
*Resultado de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	171	50,3
Medio	156	45,9
Alto	13	3,8
Total	340	100,0

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 5**

*Resultado de la variable bienestar psicológico en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

## **Interpretación**

En la tabla 6 y la figura 5 se aprecia que son 171 estudiantes que representa el 50,3% de la muestra consideran un nivel bajo de bienestar psicológico, 156 estudiantes que representa el 45,9% de la muestra consideran estar en el nivel medio, son 13 estudiantes que representa el 3,8% de la muestra consideran nivel alto de bienestar psicológico.

**Tabla 7**

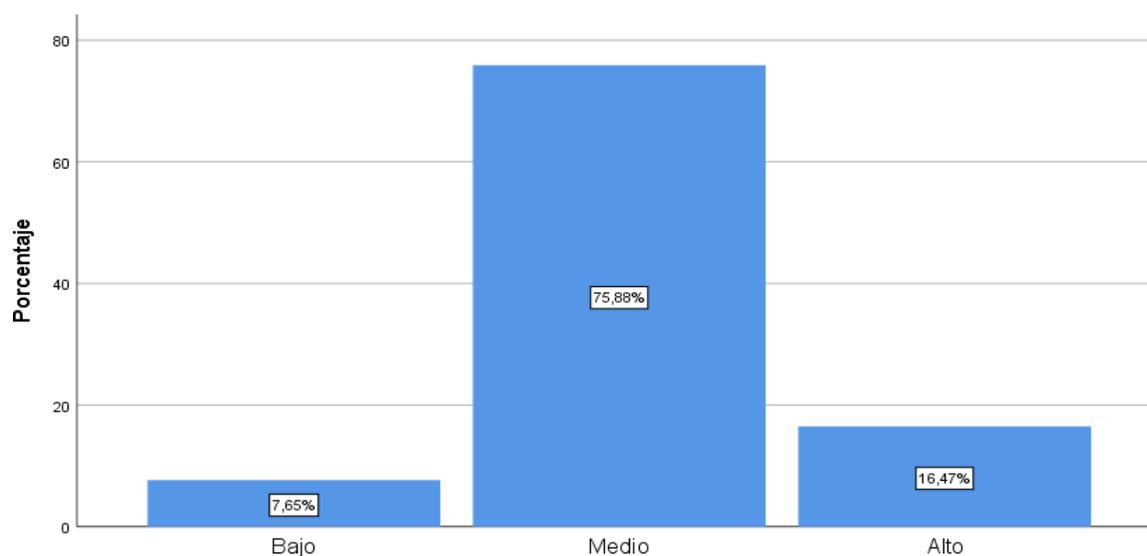
*Resultado de la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	26	7,6
Medio	258	75,9
Alto	56	16,5
Total	340	100,0

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 6**

*Resultado de la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

## **Interpretación**

En la tabla 7 y la figura 6 se aprecia que son 26 estudiantes que representa el 7,6% de la muestra consideran un nivel bajo de control de situaciones, 258 estudiantes que representa el 75,9% de la muestra consideran estar en el nivel medio, son 56 estudiantes que representa el 16,5% de la muestra consideran nivel alto de control de situaciones.

**Tabla 8**

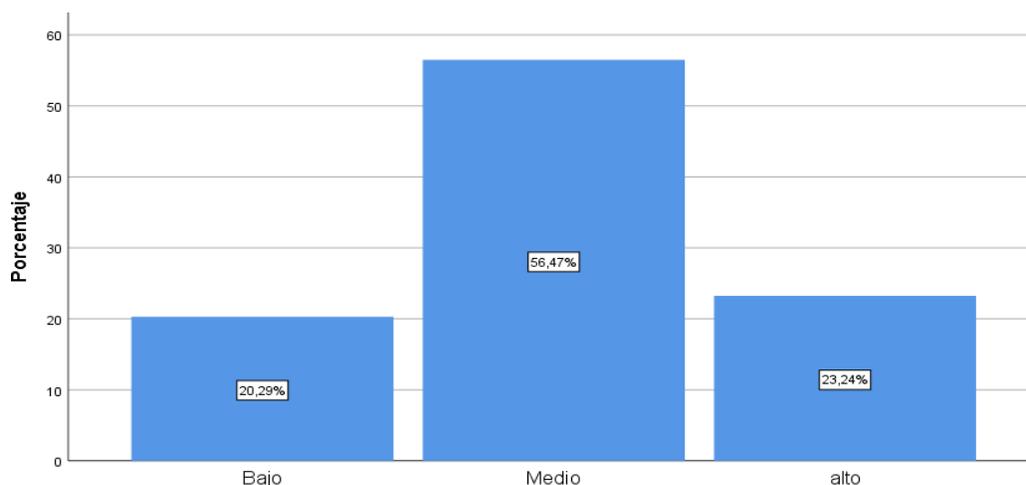
*Resultado de la dimensión vinculo psicosocial en estudiantes de secundaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	69	20,3
Medio	192	56,5
Alto	79	23,2
Total	340	100,0

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 7**

*Resultado de la dimensión vinculo psicosocial en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

### **Interpretación**

En la tabla 8 y la figura 7 se aprecia que son 69 estudiantes que representa el 20,3% de la muestra consideran un nivel bajo de vinculo psicosocial, son 192 estudiantes que representa el

56,5% de la muestra consideran estar en el nivel medio, son 79 estudiantes que representa el 23,2% de la muestra consideran nivel alto de vinculo psicosocial.

**Tabla 9**

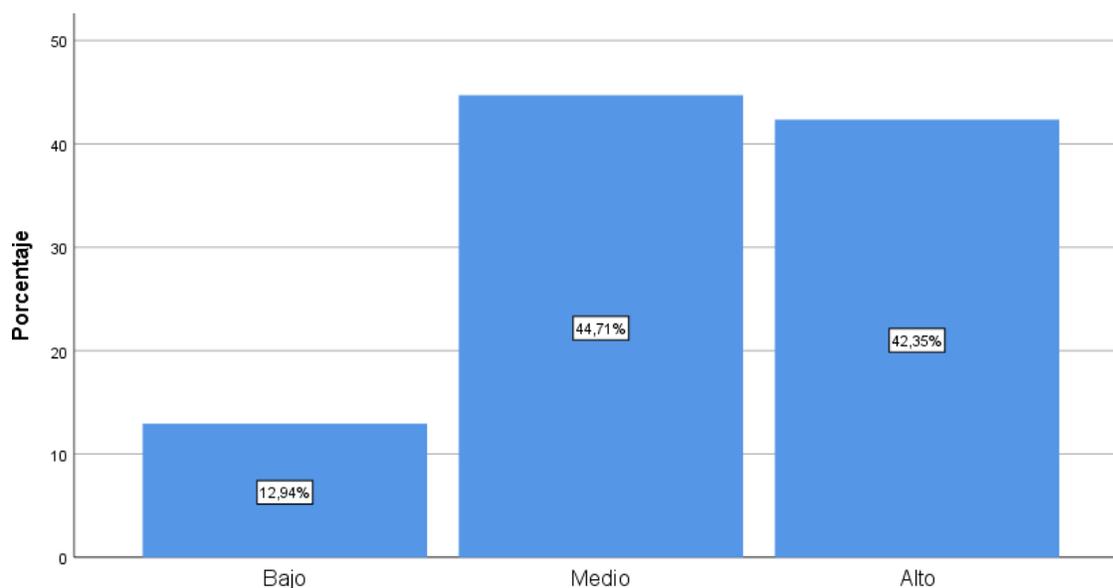
*Resultado de la dimensión proyectos en estudiantes de secundaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	44	12,9
Medio	152	44,7
Alto	144	42,4
Total	340	100,0

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 8**

*Resultado de la dimensión proyectos en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

### **Interpretación**

En la tabla 9 y la figura 8 se aprecia que son 44 estudiantes que representa el 12,9% de la muestra consideran un nivel bajo de proyectos, son 152 estudiantes que representa el 44,7% de la

muestra consideran estar en el nivel medio, son 144 estudiantes que representa el 42,4% de la muestra consideran nivel alto de proyectos.

**Tabla 10**

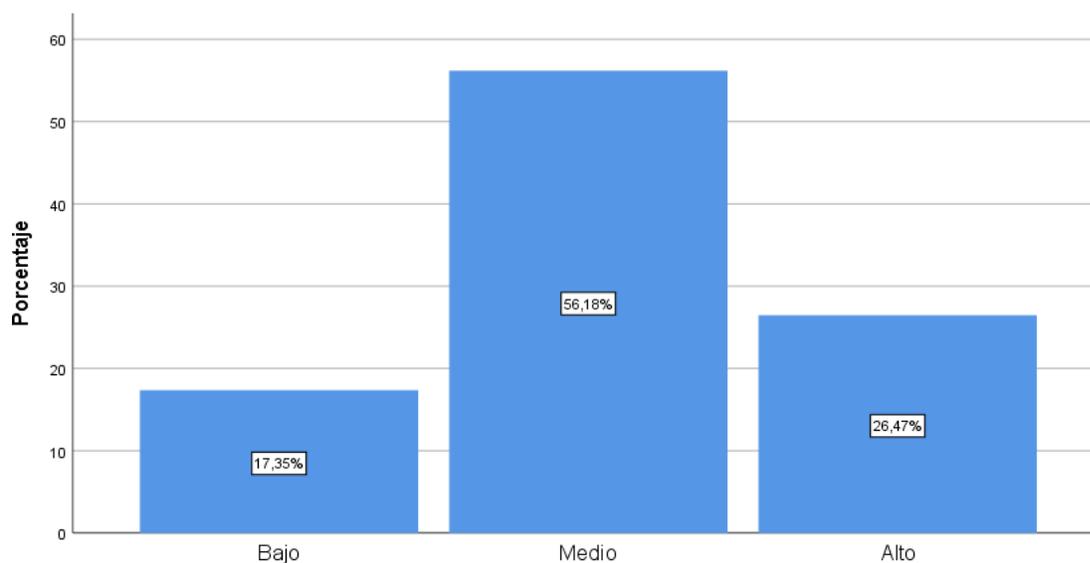
*Resultado de la dimensión aceptación de si mismo en estudiantes de secundaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	59	17,4
Medio	191	56,2
Alto	90	26,5
Total	340	100,0

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 9**

*Resultado de la dimensión aceptación de si mismo en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

### **Interpretación**

En la tabla 10 y la figura 9 se aprecia que son 59 estudiantes que representa el 17,4% de la muestra consideran un nivel bajo de aceptación de sí mismo, son 191 estudiantes que

representa el 56,2% de la muestra consideran estar en el nivel medio, son 90 estudiantes que representa el 26,5% de la muestra consideran nivel alto de aceptación a sí mismo.

## 5.2. Descripción de tablas cruzadas

### 5.2.1. Logro del objetivo general

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo. Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 11**

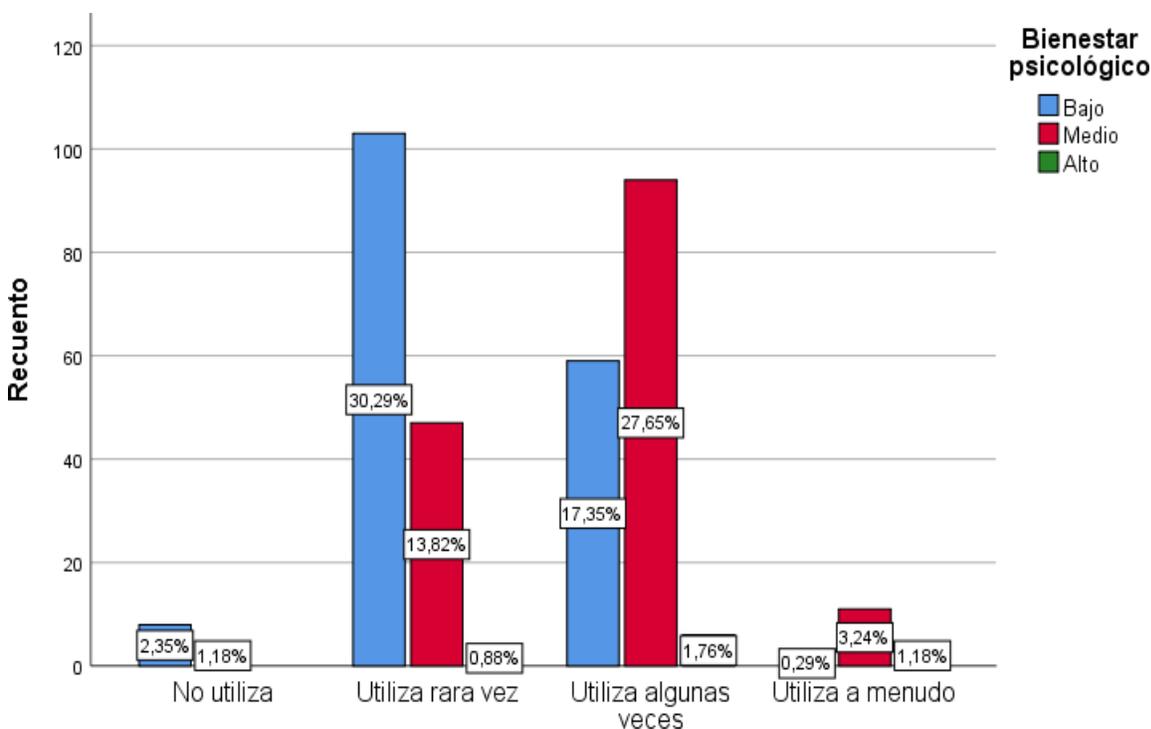
*Resultado de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria*

		Bienestar psicológico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrategia de afrontamiento	No utiliza	F	8	4	0	12
		%	2,4%	1,2%	0,0%	3,5%
	Utiliza rara vez	F	103	47	3	153
		%	30,3%	13,8%	0,9%	45,0%
	Utiliza algunas veces	F	59	94	6	159
		%	17,4%	27,6%	1,8%	46,8%
	Utiliza a menudo	F	1	11	4	16
		%	0,3%	3,2%	1,2%	4,7%
Total	F	171	156	13	340	
	%	50,3%	45,9%	3,8%	100,0%	

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 10**

*Resultado de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

### Interpretación

En la tabla 11 y la figura 10 se aprecia, los resultados de mayor frecuencia se tienen a 103 estudiantes que representa el 30,3% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel bajo de bienestar psicológico. Son 94 estudiantes que representa el 27,6% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de bienestar psicológico. En el resto de los niveles los resultados son mínimos.

#### 5.2.2. Logro del objetivo específico 1

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 12**

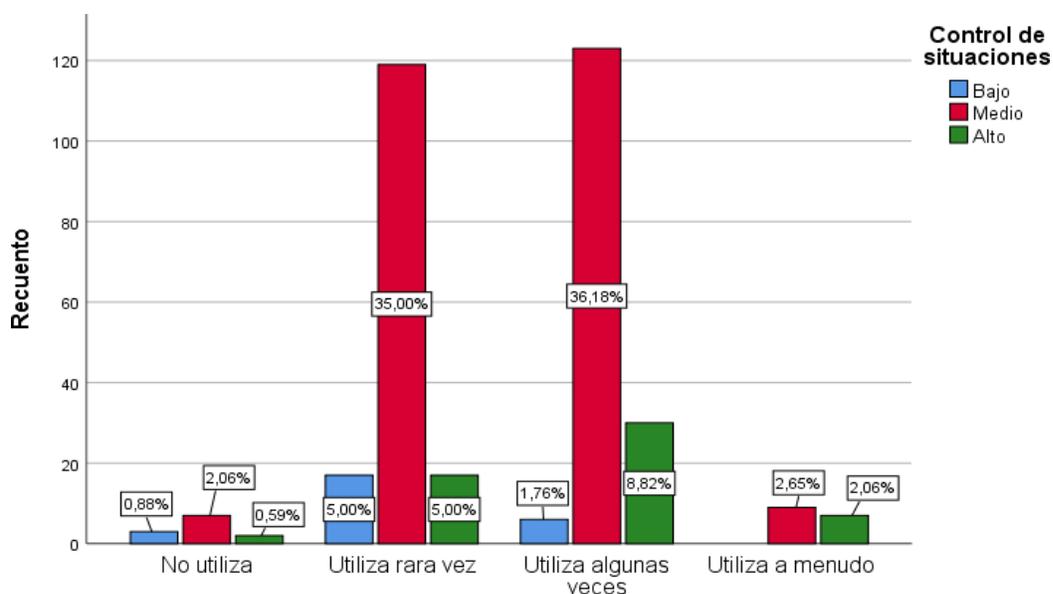
*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria*

		Control de situaciones			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrategia de afrontamiento	No utiliza	F	3	7	2	12
		%	0,9%	2,1%	0,6%	3,5%
	Utiliza rara vez	F	17	119	17	153
		%	5,0%	35,0%	5,0%	45,0%
	Utiliza algunas veces	F	6	123	30	159
		%	1,8%	36,2%	8,8%	46,8%
	Utiliza a menudo	F	0	9	7	16
		%	0,0%	2,6%	2,1%	4,7%
Total	F	26	258	56	340	
	%	7,6%	75,9%	16,5%	100,0%	

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 11**

*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

## Interpretación

En la tabla 12 y la figura 11 se aprecia, los resultados de mayor frecuencia se tienen a 119 estudiantes que representa el 35,0% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio control de situaciones. Son 123 estudiantes que representa el 36,2% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de control de situaciones. En el resto de los niveles los resultados son mínimos,

### 5.2.3. Logro del objetivo específico 2.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 13**

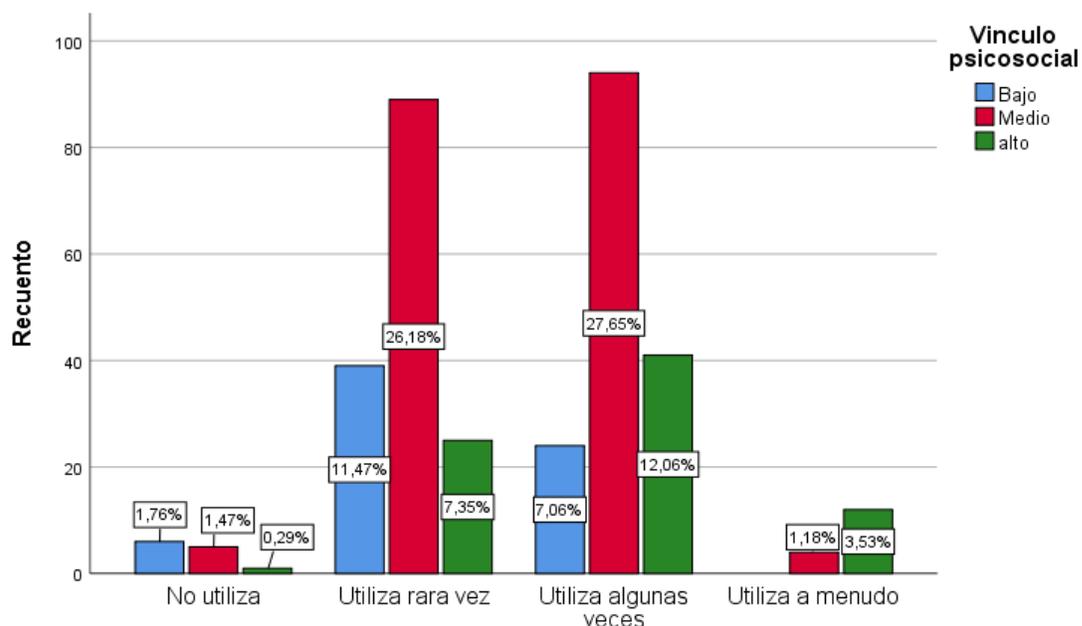
*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria*

		Vinculo psicosocial				Total
		Bajo	Medio	Alto		
Estrategia de afrontamiento	No utiliza	F	6	5	1	12
		%	1,8%	1,5%	0,3%	3,5%
	Utiliza rara vez	F	39	89	25	153
		%	11,5%	26,2%	7,4%	45,0%
	Utiliza algunas veces	F	24	94	41	159
		%	7,1%	27,6%	12,1%	46,8%
	Utiliza a menudo	F	0	4	12	16
		%	0,0%	1,2%	3,5%	4,7%
Total		F	69	192	79	340
		%	20,3%	56,5%	23,2%	100,0%

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 12**

*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria*



### Interpretación

En la tabla 13 y la figura 12 se aprecia, los resultados de mayor frecuencia se tienen a 89 estudiantes que representa el 26,2% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de vinculo psicosocial. Son 94 estudiantes que representa el 27,6% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de vinculo psicosocial. En el resto de los niveles los resultados son mínimos,

#### 5.2.4. Logro del objetivo específico 3.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 14**

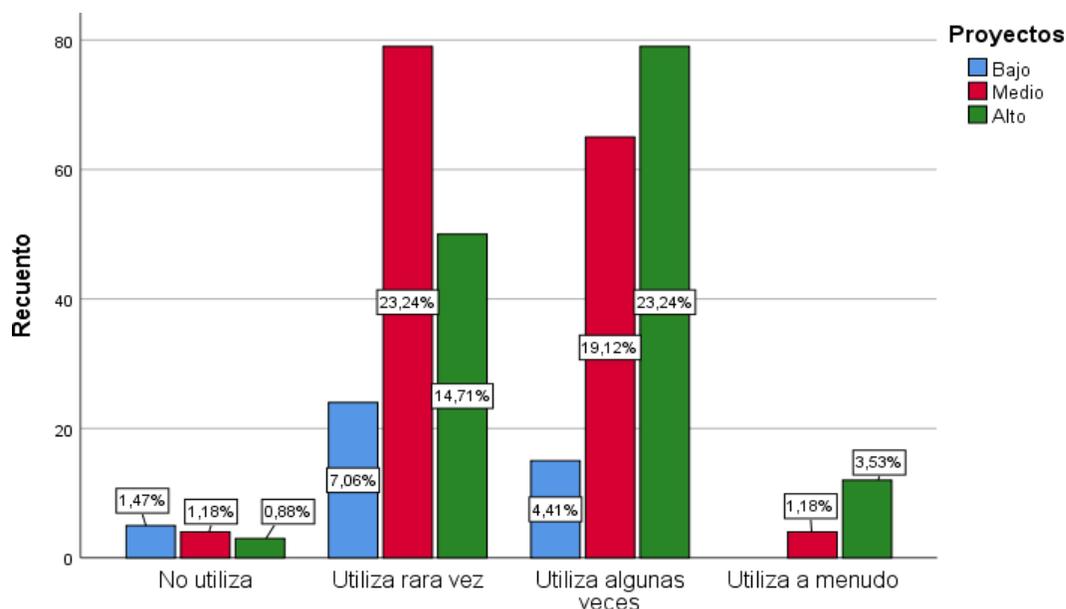
*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria*

		Proyectos			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrategia de afrontamiento	No utiliza	f	5	4	3	12
		%	1,5%	1,2%	0,9%	3,5%
	Utiliza rara vez	f	24	79	50	153
		%	7,1%	23,2%	14,7%	45,0%
	Utiliza algunas veces	f	15	65	79	159
		%	4,4%	19,1%	23,2%	46,8%
	Utiliza a menudo	f	0	4	12	16
		%	0,0%	1,2%	3,5%	4,7%
Total		f	44	152	144	340
		%	12,9%	44,7%	42,4%	100,0%

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 13**

*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

## Interpretación

En la tabla 14 y la figura 13 se aprecia,, los resultados de mayor frecuencia se tienen a 79 estudiantes que representa el 23,2% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio en proyecto. Son 79 estudiantes que representa el 23,2% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel alto de proyecto. En el resto de los niveles los resultados son mínimos,

### 5.2.5. Logro del objetivo específico 4.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 15**

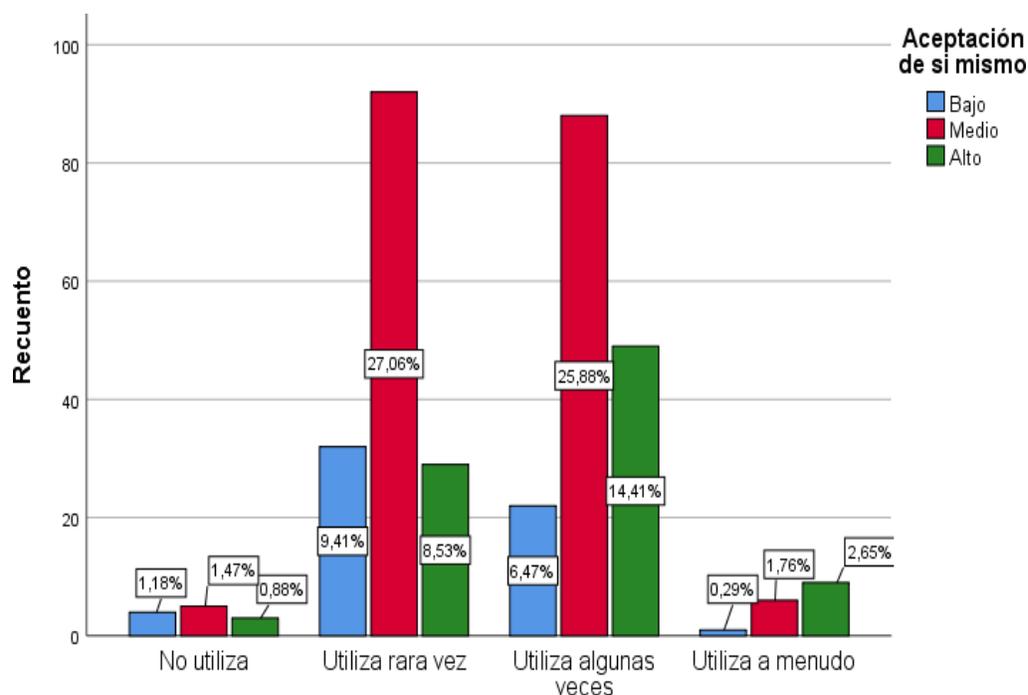
*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en estudiantes de secundaria*

		Aceptación de si mismo			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estrategia de afrontamiento	No utiliza	f	4	5	3	12
		%	1,2%	1,5%	0,9%	3,5%
	Utiliza rara vez	f	32	92	29	153
		%	9,4%	27,1%	8,5%	45,0%
	Utiliza algunas veces	f	22	88	49	159
		%	6,5%	25,9%	14,4%	46,8%
	Utiliza a menudo	f	1	6	9	16
		%	0,3%	1,8%	2,6%	4,7%
Total		f	59	191	90	340
		%	17,4%	56,2%	26,5%	100,0%

*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

**Figura 14**

*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en estudiantes de secundaria*



*Nota.* Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

### **Interpretación**

En la tabla 15 y la figura 14 se aprecia, los resultados de mayor frecuencia se tienen a 92 estudiantes que representa el 27,1% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de aceptación de sí mismo. Son 88 estudiantes que representa el 25,2% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de aceptación de sí mismo. En el resto de los niveles los resultados son mínimos,

### **5.3. Contratación de hipótesis**

#### **Prueba de normalidad**

Para la Contrastacion de la hipótesis se requiere definir el estadígrafo de prueba y para ello se aplicó la prueba de normalidad. Siendo:

**Ho.** Los resultados de la prueba de normalidad arrojan datos normales en los estudiantes del nivel secundario

**Ha.** Los resultados de la prueba de normalidad arrojan datos no normales en los estudiantes del nivel secundario

### **Tabla 16**

#### *Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrategia de afrontamiento	,036	340	,000*
Bienestar psicológico	,117	340	,000

*Nota.* Siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, los resultados no son normales y corresponde el estadígrafo de prueba no paramétrica rho de Spearman. Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

#### **5.3.1. Hipótesis General**

- **Ho.** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica, de Huancayo, 2022.
- **Ha.** Si existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa publica, de Huancayo, 2022.

**Tabla 17***Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

		Estrategia de afrontamiento	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento	1,000	,337**
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	340	340
	Bienestar psicológico	,337**	1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	340	340

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).  
Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

Aplicando el rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,337$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Nivel de significancia.** 0,05

**Criterio de decisión**

Si  $p < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

**Identificación del p valor**

$$p = 0,000$$

**Decisión estadística**

Siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

**Conclusión estadística.**

Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

### Interpretación

En los resultados se aprecia que de la totalidad de estudiantes son muy pocos los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés, por lo que su bienestar psicológico podría afectarse durante su desarrollo escolar.

#### 5.3.2. Hipótesis específica 1

- **Ho:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **Ha:** Si existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 18**

*Relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones*

			Estrategia de afrontamiento	Control de situaciones
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,294**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	340	340
	Control de situaciones	Coefficiente de correlación	,294**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	340	340

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

Aplicando el rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,294$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### **Nivel de significancia**

0,05

### **Criterio de decisión**

Si  $p < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### **Identificación del p valor**

$p = 0,000$

### **Decisión estadística**

Siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

### **Conclusión estadística**

Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### **Interpretación**

En los resultados se aprecia que de la totalidad de estudiantes son muy pocos los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés, por lo que se les hace difícil tener mejor control de situaciones durante su desarrollo escolar.

### 5.3.3. Hipótesis específica 2

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H<sub>a</sub>**: Si existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 19**

*Relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales*

		Vínculo psicosocial	
		Estrategia de afrontamiento	psicosocial
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,322**
		N	,000
			340
	Vínculo psicosocial	Coeficiente de correlación	,322**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,000
			340

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

Aplicando el rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,322$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Nivel de significancia.**

0,05

**Criterio de decisión**

Si  $p < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

**Identificación del p valor**

$$p = 0,000$$

**Decisión estadística**

Siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

**Conclusión estadística**

Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

**Interpretación**

En los resultados se aprecia que de la totalidad de estudiantes son muy pocos los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés, por lo que se les hace difícil tener mejores vínculos psicosociales durante su desarrollo escolar.

**5.3.4. Hipótesis específica 3**

- **Ho:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **Ha:** Si existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

**Tabla 20***Relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida*

		Estrategia de afrontamiento		Proyectos
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,246**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	340	340
	Proyectos	Coefficiente de correlación	,246**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	340	340

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25

Aplicando el rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,246$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### Nivel de significancia

0,05

### Criterio de decisión

Si  $p < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### Identificación del p valor

$p = 0,000$

### Decisión estadística

Siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

### **Conclusión estadística**

Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### **Interpretación**

En los resultados se aprecia que de la totalidad de estudiantes son muy pocos los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés, por lo que se les hace complicado asumir mejor su proyecto de vida durante su desarrollo escolar.

#### **5.3.5. Hipótesis específica 4**

- **H<sub>0</sub>**: No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.
- **H<sub>a</sub>**: Si existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### **Tabla 21**

*Resultado de estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en estudiantes de secundaria*

Aplicando el rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,182$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de

		Estrategia de afrontamiento	Aceptación de si mismo
Rho de Spearman	Estrategia de	1,000	,182**
	afrontamiento	.	,001
		N	340
Aceptación de si	mismo	,182**	1,000
		,001	.
		N	340

*Nota.* \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Base de datos procesada, IBM-SPSS versión 25  
secundaria de una institución educativa publica, de Huancayo, 2022.

### Nivel de significancia

0,05

### Criterio de decisión

Si  $p < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0,05$  entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### Identificación del p valor

$p = 0,001$

### Decisión estadística

Siendo  $0,001 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

### Conclusión estadística

Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

### **Interpretación**

En los resultados se aprecia que de la totalidad de estudiantes son muy pocos los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés, por lo que se les hace complicado tener mejor aceptación de sí mismo durante su desarrollo escolar.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación estableció ciertos propósitos a investigar, dentro de ello se encuentra el objetivo general: Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en alumnos de secundaria de una I.E pública, de Huancayo, 2022. Después de haber evaluado, los resultados obtenidos fueron: 3,5% de la muestra consideran no utilizar las estrategias de afrontamiento, el 45% de la muestra consideran utilizar algunas veces, el 46,8% de los evaluados menciona utilizar algunas veces, finalmente el 4,7% de la muestra consideran utilizar a menudo las estrategias de afrontamiento. Mientras que en relación a bienestar psicológico un 50,3% tienen un nivel bajo, el 45,9% se encuentra con un nivel medio, el 3,8% consideran nivel alto de bienestar psicológico.

Analizando en tablas cruzadas, los resultados de mayor frecuencia se tienen al 30,3% de la muestra, utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel bajo de bienestar psicológico. Son el 27,6% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de bienestar psicológico. En el resto de los niveles los resultados son mínimos. Aplicando rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,337$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Además, siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

A similar resultado llega la investigación realizada por Guato (2022), en su investigación *“Bienestar psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los adolescentes”*. Los resultados señalan que existe una relación entre el BP y las estrategias de afrontamiento

utilizadas por los adolescentes. Donde ( $r_s = ,482$ ;  $p < 0,01$ ). En tal sentido si existe relación entre estas variables en contextos distintos a la investigada.

Teóricamente, Amarís (2013) señalan que las estrategias de afrontamiento vienen a ser todos los recursos psicológicos que utiliza la persona para enfrentar ciertas dificultades y situaciones que generan estrés, estas estrategias sirven a los estudiantes para disminuir y eliminar todo tipo de conflictos con los demás, dándoles mucho beneficios personales , de esta manera contribuye a su fortalecimiento.

Respecto al bienestar Ryff (1989), plantea “El bienestar psicológico es la valoración que hace la persona con respecto a los ámbitos de su vida (crecimiento personal, social, académico, laboral)” Esto implica que los escolares obtienen un alto nivel de bienestar psicológico cuando prevalece más emociones positivas que negativas.

En cuanto al objetivo específico 1, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Aplicando rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,294$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones. Además, siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en alumnos de secundaria de una I.E publica, de Huancayo, 2022.

También Gutierrez et al. (2020), investigó sobre “*Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario*” Lima-Perú Los resultados obtenidos muestran la existencia de una asociación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en los escolares. Este análisis se realiza bajo el concepto de control de situaciones, definida como la

capacidad que tiene un adolescente para controlar y poder manejar las situaciones que pasan en su entorno en beneficio de sus necesidades e intereses.

Respecto al objetivo específico 2, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Aplicando rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,322$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales. Además, siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

Asimismo, en su trabajo de investigación Lozada (2020), en su investigación *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo, 2019”* Pimentel-Perú, teniendo como resultado la efectividad de una asociación directa o positiva entre estrategia Falta de alternativa (Na) con un resultado de (0,179), con la comodidad psicológica; por lo que no se da una relación de la comodidad psicológica y los demás métodos de alternativa; en pocas palabras ambas variables no se relacionan ente si

A pesar que esta investigación discrepa en los resultados afirma que no está necesariamente relacionada con el bienestar, por ello en la investigación afirmamos como una relación baja. Teóricamente los vínculos psicosociales, es la capacidad del adolescente para tener vínculos con su medio o entorno (presenta empatía y afectiva) con sus compañeros de colegio

En cuanto al objetivo específico 3, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Aplicando rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,246$  la que se

ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida, Siendo  $0,000 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

De la misma manera investiga Sales (2019), en su investigación *“Estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo bienestar psicológico de tres instituciones educativas de Villa El Salvador”* Lima - Perú. Como resultado se halla que las estrategias de afrontamiento se diferencian a los alumnos con alto bienestar psicológico vienen a ser: el afrontamiento no productivo y el distanciamiento en general, y con bajo bienestar psicológico, el afrontamiento activo frente al problema. Bajo la apreciación teórica que el proyecto de vida, indica la capacidad para establecer un plan futuro, señalando meta a corto, mediano y largo plazo. La persona considera que la vida tiene significado y posee valores que hacen que su vida tenga sentido y propósito

Finalmente, en el objetivo específico 4, determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Aplicando rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,182$  la que se ubica en una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, siendo  $0,001 < 0,05$  entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022.

A resultados similares llega la investigación realizada por Neira (2018), en su investigación *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018”* Lima-Perú. Los resultados indicaron una relación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ) de manera inversa entre las variables estudiadas, pues la rho que se obtuvo fue de (.391\*\*). Señalando que, a mayor, Bajo la apreciación teórica de aceptación de sí mismo, es la capacidad de una persona para aceptarse tal y como es (auto valorarse). Entiende que tiene virtudes como defectos y los acepta.

## CONCLUSIONES

- Se determinó que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Luego de aplicar los instrumentos se tiene que el 30,3% de la muestra, utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel bajo de bienestar psicológico. Aplicando la rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,337$  la que se ubica en una relación directa baja, además  $0,000 < 0,05$  entonces se corrobora la relación.
- Se determinó que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Donde el 35,0% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio control de situaciones. Aplicando la rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,294$  la que se ubica en una relación directa baja, además  $0,000 < 0,05$  entonces se corrobora la relación.
- Se determinó que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Luego de aplicar los instrumentos se aprecia que el 27,6% de la muestra utilizan algunas veces las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de vinculo psicosocial. Aplicando la rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,322$  la que se ubica en una relación directa baja, además  $0,000 < 0,05$  entonces se corrobora la relación.
- Se determinó que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Luego de aplicar los instrumentos se tiene que el 23,2% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio

en proyecto. Aplicando la rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,246$  la que se ubica en una relación directa baja, además  $0,000 < 0,05$  entonces se corrobora la relación.

- Se determinó que existe relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación se tiene el 27,1% de la muestra utilizan rara vez las estrategias de afrontamiento y se ubican en el nivel medio de aceptación de sí mismo. Aplicando la rho de Spearman se tiene  $r_s = 0,182$  la que se ubica en una relación directa baja, además  $0,001 < 0,05$  entonces se corrobora la relación

## RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la carrera profesional de Psicología de la universidad se les recomienda realizar la publicación de la investigación para poder compartir los resultados encontrados con la comunidad científica.
- A las autoridades educativas de la institución educativa pública de Huancayo se les recomienda realizar talleres de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para los estudiantes de los diferentes grados, con la participación de profesionales.
- A los futuros investigadores, usar adecuadamente los resultados expuestos en esta investigación, utilizándolos de manera correcta para el beneficio de la comunidad educativa y estudiantil
- A las autoridades educativas de la institución educativa de Huancayo se les recomienda realizar conversatorios de bienestar psicológico comprometiendo la participación de estudiantes y padres de familia de la institución educativa.
- A los futuros investigadores tomar en cuenta las variables estudiadas y los resultados mostrados para proseguir con un estudio mucho más minucioso abarcando a más Instituciones Educativas estatales como particulares de nuestra región.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://bit.ly/2YRPw9B>
- Benites, R. & Espinoza, M. (2021). *Estilos de Crianza y Violencia Escolar en Estudiantes del nivel secundaria, Sánchez Carrión – 2020* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI] Repositorio institucional de la UCT. <https://bit.ly/3Unksuc>
- Casamayor, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento y acoso escolar en adolescentes del distrito de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo] Repositorio institucional de la UCV. <https://bit.ly/3U3ikIj>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 35-68. <https://bit.ly/3UgCWfU>
- Casullo, M., & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investigación psicológica*, 6(1), 25-49. <https://bit.ly/3sUNG81>
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Cruz, M., González, R., Maganto, C., Martín M., Martínez, P., Montoya, I., & Morote, R. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. *Paidós*. <https://bit.ly/3T6BoE9>
- Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D., Bilbao, A., Bittar, L., Diaz, A., Diaz, L., Garay, F., Gómez, J., Paiva, V., & Paredes, L. (2012). Nivel de Bienestar Psicológico Estudiantes de Secundaria de dos Instituciones Educativas (Pública y Privada) de Asunción. *Eureka (Asunción) en Línea*, 9(1), 47-57. <https://bit.ly/3DvXSbZ>

- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., Cudas, G., López, H., Martínez, U. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-13. <https://bit.ly/3DAexuX>
- Corbin, J. (2016). Bienestar psicológico: 15 hábitos para lograrlo. *Psicología y mente*. <https://bit.ly/3DWCM87>
- Díaz-Aguado, M. (2004). Prevención de la violencia y lucha contra la exclusión desde la adolescencia (Vol. 2) (Programa de intervención y estudio experimental). *Instituto de la Juventud*. <https://bit.ly/3DRuBcf>
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American psychology*, 56(3), 218-226. <https://bit.ly/3T1x1u4>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with Different Concerns: Consistency and Variation in Coping Strategies Used by Adolescents. *Australian Psychologist Society*, 29(1), 45-48. <https://bit.ly/3Uk8UYF>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1995) ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes - Manual (3a. ed.). *TEA ediciones S.A.* <https://bit.ly/3DVWdOI>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). Coping with Stresses and Concerns during Adolescence: A Longitudinal Study. *Institute of Education Sciences*. <https://bit.ly/3WqSzU0>
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Cobo-Rendón, R. & Soler, M. (2020). Medición de las fortalezas del carácter en adolescentes y su predicción en el afrontamiento y bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 453-467. <https://bit.ly/3h2V0fg>

- Guato, A. (2022). *Bienestar psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] Repositorio institucional de la PUCESA. <https://bit.ly/3h7WswK>
- Gutierrez, N., Veliz, Y., & Quinteros, D. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 1-9. <https://bit.ly/3sSsK0X>
- Herrera, J. (2018). *Estilos de crianza y el bullying en adolescentes de 13 a 18 años del colegio ecuatoriano suizo en el año oficial 2017- 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador] Repositorio institucional de la UCE. <https://bit.ly/3h6twWf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales ENARES 2019 - Principales resultados. <https://bit.ly/3DStEBB>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020, 14 de julio). Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales 2019 [Nota de prensa, Número 102] <https://bit.ly/3UljJK9>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. *Editorial Martínez Roca*. <https://bit.ly/3U2psEY>
- Liberalesso, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1), 55-74. <https://bit.ly/3UpYdUJ>
- López, A., & López, E. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de estudios e investigación en Psicología y Educación*, 5, 38-42. <https://bit.ly/3ND4Wiz>
- Lozada, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán] Repositorio institucional de la USS. <https://bit.ly/3FH0s1M>

- Ministerio de Educación (s.f). Sistema Especializado en reporte de casos sobre Violencia Escolar - SíseVe [Informe 2013-2018]. <https://bit.ly/2m9BYY5>
- Ministerio de Salud (2021). Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. *Plataforma digital única del Estado Peruano*. <https://bit.ly/3Ukc52x>
- Neira, E. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte] Repositorio institucional de la UPN. <https://bit.ly/3DTvNwP>
- Organización Mundial de la Salud (2021, 17 de noviembre). Salud mental del adolescente. <https://bit.ly/2HmMq92>
- Paniura, N. (2018). *Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicologico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] Repositorio institucional de la UNSA. <https://bit.ly/3UiqDzK>
- Richaud, M. (2006). Stress and Coping in Adolescence. *Advances in Psychology Research*, 45, 67-84. <https://bit.ly/3h5RdxI>
- Ryff, C. (1989) La felicidad lo es todo, ¿o lo es? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://bit.ly/3DwkFnY>
- Sales, R. (2019). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo bienestar psicológico de tres instituciones educativas de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado,

- Universidad Autónoma del Perú] Repositorio institucional de la AUTÓNOMA  
<https://bit.ly/3U5ab6q>
- Samaniego, S. (2022). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 y 17 años* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay] Repositorio institucional de la UAZUAY  
<https://bit.ly/3DXuvRo>
- Sánchez, H & Reyes, C. (2017). Metodología de la investigación y diseños en la investigación científica. *Visión universitaria*. Derechos reservados.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. *Universidad Ricardo Palma Departamento de Investigación*.  
<https://bit.ly/3U27DWy>
- Sánchez, T. (2018). *Estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa el Salvador* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio institucional de la UAP. <https://bit.ly/3DX5l5y>
- Sandín, B. (1989). Estrés, afrontamientos y alteraciones psicofisiológicas. *Procesos emocionales y salud*. <https://bit.ly/3E67JXP>
- Supo, J. (2012). Metodología de la Investigación para las Ciencias de la salud. *Bioestadístico.com*. Derechos reservados.
- Triglia, A., Regader, B., & García-Allen, J. (2016). Psicológicamente Hablando. *Paidós*.  
<https://bit.ly/3h8HZAT>
- Universidad Peruana Los Andes (2019) Reglamento general de investigación actualizado.  
<https://bit.ly/3FLgxnd>

- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte –2017* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia] Repositorio institucional de la UPCH. <https://bit.ly/3E64e3D>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://bit.ly/3fvD78s>
- Urrea, J. (2017). La huella del dolor - Estrategias de prevención y afrontamiento de la violencia de género. *Ediciones Morata S.L.* <https://bit.ly/3fsyImE>
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar - Fundamentos de una psicología positiva. *Alianza Editorial.* <https://bit.ly/3T1U4VF>
- Veenhoven, R. (1991). Lo que sabemos de la felicidad. *Erasmus University Rotterdam*, 17-56. <https://bit.ly/3NsQhzH>
- Velásquez, C. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico en Instituciones Técnico Superior de Trujillo* [Tesis de pregrado inédita] Universidad Cesar Vallejo.
- Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106 <https://bit.ly/3zEgrK5>

**ANEXOS**

**Anexo 1: Matriz de Consistencia**

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo 2022	<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo 2022</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> <b>H1:</b> Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p><b>H0:</b> No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b> <b>H1:</b> Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p><b>H0:</b> No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p><b>H2:</b> Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022</p> <p><b>H0:</b> No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en</p>	<p><b>Variable 1:</b> Estrategias de afrontamiento</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar apoyo social (AS)</li> <li>- Buscar pertenencia (PE)</li> <li>- Invertir en amigos íntimos (AI)</li> <li>- Acción social (SO)</li> <li>- Buscar apoyo espiritual (AE)</li> <li>- Buscar ayuda profesional (AP)</li> <li>- Concentrarse en resolver el problema (RP)</li> <li>- Esforzarse para tener éxito (ES)</li> <li>- Fijarse en lo positivo (PO)</li> <li>- Buscar diversiones relajantes (DR)</li> <li>- Distracción física (FI)</li> <li>- Preocuparse (PR)</li> <li>- Hacerse ilusiones (HI)</li> <li>- Falta de afrontamiento (NA)</li> <li>- Reducción de la tensión (RT)</li> <li>- Ignorar el problema (IP)</li> <li>- Auto inculparse (CU)</li> <li>- Reservarlo para sí (RE)</li> </ul>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Es de tipo básica</p> <p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Relacional</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Correlacional</p> <p>Donde M, O1, r, O2:</p> <pre> graph TD     M --&gt; O1     M --&gt; O2     O1 --- r --- O2     </pre> <p>M= 340 estudiantes de secundaria  <b>O1</b>=Estrategias de afrontamiento  <b>O2</b>=Bienestar Psicológico  <b>r</b>=Relación entre Estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológica</p> <p><b>POBLACIÓN</b> La población está conformada por 1650 estudiantes del 1ro al 5to de secundaria de la Institución Educativa Pública Politécnico “Tupac Amaru”-Huancayo</p> <p><b>MUESTRA</b> La muestra es de 340 estudiantes del 1ro al 5to de secundaria de la Institución Educativa Pública Politécnico “Tupac Amaru”-Huancayo</p>

---

estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

**H3:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

**H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

**H4:** Existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

**H0:** No existe relación directa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022

---

**Variable 2:**

Bienestar psicológico

**Dimensiones:**

- Control de situaciones
- Vínculos psicosociales
- Proyecto de vida
- Aceptación de sí

**TÉCNICAS E**

**INSTRUMENTOS DE**

**RECOLECCIÓN DE DATOS**

**Técnica**

- Encuesta

**Instrumentos**

- La Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS)
  - La Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)
-



## Anexo 2: Matriz de Operacionalización de las Variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	Frydenberg y Lewis (1994), Señalan que las estrategias de afrontamiento están determinadas por el individuo, su ambiente y la interacción entre ambos y que caracterizan las reacciones de los individuos, ya sea a través del tiempo o en diferentes situaciones, por lo que pueden reflejar, en parte, las formas de afrontamiento preferido por las personas, ya que son coherentes con sus valores	La variable estrategias de afrontamiento se medirá a través de La Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS), adaptado al Perú por Neira (2018), compuesta por 80 ítems, el instrumento posee la opción de respuesta tipo Likert. No existe un puntaje total, por ende, son sumados los ítems correspondientes a cada sub escala. Las dimensiones son las siguientes: Buscar apoyo social (AS), Buscar pertenencia (PE), Invertir en amigos íntimos (AI), Acción social (SO), Buscar apoyo espiritual (AE), Buscar ayuda profesional (AP), Concentrarse en resolver el problema (RP), Esforzarse para tener éxito (ES), Fijarse en lo positivo	Buscar apoyo social (AS)	1, 20, 38, 56, 72	Cualitativa	Ordinal
			Buscar pertenencia (PE)	6, 25, 43, 61, 77		
			Invertir en amigos íntimos (AI)	5, 24, 42, 60, 76		
			Acción social (SO)	10, 11, 29, 47, 65		
			Buscar apoyo espiritual (AE)	15, 51, 69		
			Buscar ayuda profesional (AP)	17, 35, 53, 71		
			Concentrarse en resolver el problema (RP)	2, 21, 39, 57, 73		
			Esforzarse para tener éxito (ES)	3, 22, 40, 58, 74		
			Fijarse en lo positivo (PO)	16, 34, 52, 70		
			Buscar diversiones relajantes (DR)	18, 36, 54		
			Distracción física (FI)	19, 37, 55		
			Preocuparse (PR)	4, 23, 41, 59, 75		
			Hacerse ilusiones (HI)	7, 26, 44, 62, 78		
			Falta de afrontamiento (NA)	8, 27, 45, 63, 79		
Reducción de la tensión (RT)	9, 28, 46, 64, 80					
Ignorar el problema (IP)	12, 30, 48, 66					

	personales, creencias y metas.	(PO), Buscar diversiones relajantes (DR), Distracción física (FI), Preocuparse (PR), Hacerse ilusiones (HI), Falta de afrontamiento (NA), Reducción de la tensión (RT), Ignorar el problema (IP), Auto inculparse (CU) y Reservarlo para sí (RE).	Auto inculparse (CU) Reservarlo para sí (RE)	13, 31, 49, 67 14, 32, 50, 68		
Bienestar Psicológico	Según Ryff (1989), El bienestar psicológico es la valoración que hace la persona con respecto a los ámbitos de su vida (crecimiento espiritual, social, académico, laboral), se considera que el sujeto obtiene un alto nivel de bienestar psicológico cuando prevalece más emociones positivas que negativas.	La variable bienestar psicológico se mide a través de la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J), adaptado al Perú por Neira (2018), compuesta por 13 ítems. Según Casullo et al. (2002) las dimensiones son las siguientes: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto de vida, aceptación de sí	Control de situaciones Vínculos psicosociales Proyecto de vida Aceptación de sí	1, 5, 10 y 13 2, 8 y 11 3, 6 y 12 4, 7 y 9	Cualitativa	Ordinal

### Anexo 3: Matriz de Operacionalización de Instrumentos

**TITULO:** ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, DE HUANCAYO 2022

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
Estrategias de Afrontamiento	Buscar apoyo social (AS)	(1) Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	Ordinal	Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)- adaptado por viera (2018)
		(20) Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.		
	Buscar pertenencia (PE)	(38) Busco ánimo en otras personas.		
		(56) Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.		
		(72) Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.		
		(6) Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.		
	Invertir en amigos íntimos (AI)	(25) Me preocupo por mis relaciones con los demás.		
		(43) Trato de adaptarme a mis amigos.		
		(61) Trato de mejorar mi relación personal con los demás.		
		(77) Hago lo que quieren mis amigos.		
(5) Me reúno con mis amigos más cercanos.				
Acción social (SO)	(24) Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).			
	(42) Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).			
	(60) Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.			
	(76) Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.			
Buscar apoyo espiritual (AE)	(10) Organizo una acción en relación con mi problema.			
	(11) Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema			
	(29) Organizo un grupo que se ocupe del problema			
Buscar ayuda profesional (AP)	(47) Me reúno con otras personas para analizar el problema			
	(65) Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo			
	(15) Dejo que Dios me ayude con mis problemas.			
	(51) Leo la Biblia o un libro sagrado.			
		(69) Pido a Dios que cuide de mí.		
		(17) Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.		
		(35) Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.		
		(53) Pidio ayuda a un profesional.		
		(71) Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.		

---

	(2) Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.
Concentrarse en resolver el problema (RP)	(21) Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades. (39) Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta. (57) Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago. (73) Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.
Esforzarse para tener éxito (ES)	(3) Sigo con mis tareas como es debido. (22) Sigo asistiendo a clases (40) Trabajo intensamente (Trabajo duro) (58) Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo (74) Me dedico a mis tareas en vez de salir (16) Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.
Fijarse en lo positivo (PO)	(34) Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas. (52) Trato de tener una visión positiva de la vida. (70) Me siento contento(a) de cómo van las cosas.
Buscar diversiones relajantes (DR)	(18) Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer (36) Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades (54) Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan
Distracción física (FI)	(19) Practico un deporte (37) Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud (55) Hago ejercicios físicos para distraerme
Preocuparse (PR)	(4) Me preocupo por mi futuro (23) Me preocupo por buscar mi felicidad (41) Me preocupo por lo que está pasando (59) Me preocupo por las cosas que me puedan pasar (75) Me preocupo por el futuro del mundo (7) Espero que me ocurra lo mejor
Hacerse ilusiones (HI)	(26) Espero que un milagro resuelva mis problemas (44) Espero que el problema se resuelva por sí solo (62) Sueño despierto que las cosas van a mejorar (78) Me imagino que las cosas van a ir mejor
Falta de afrontamiento (NA)	(8) Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada (27) Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) (45) Me pongo mal (63) Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos

---

		(79) Sufro dolores de cabeza o de estómago (9) Me pongo a llorar y/o gritar (28) Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas		
	Reducción de la tensión (RT)	(46) Culpo a los demás de mis problemas (64) Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo. (80) Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas (12) Ignoro el problema.		
	Ignorar el problema (IP)	(30) Decido ignorar conscientemente el problema. (48) Saco el problema de mi mente. (66) Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.		
	Auto inculparse (CU)	(13) Ante los problemas, tiendo a criticarme. (31) Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas. (49) Me siento culpable por los problemas que me ocurren. (67) Me considero culpable de los problemas que me afectan.		
	Reservarlo para sí (RE)	(14) Guardo mis sentimientos para mí solo(a). (32) Evito estar con la gente. (50) Evito que otros se enteren de lo que me preocupa. (68) Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento		
Bienestar psicológico	Control de situaciones	(1) Creo que me hago cargo de lo que digo o hago (5) Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo (10) Cuando estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cambiarlo (13) Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	Ordinal	Escala de bienestar psicológico para adolescentes - (BIEPS-J)- adaptado por viera (2018)
	Vínculos psicosociales	(2) Tengo amigo /as en quienes confiar (8) Cuento con personas que me ayudan si lo necesito (11) Creo que en general me llevo bien con la gente (3) Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida		
	Proyecto de vida	(6) Me importa pensar que haré en el futuro (12) Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida		
	Aceptación de sí	(4) En general estoy conforme con el cuerpo que tengo (7) Generalmente caigo bien a la gente (9) Estoy bastante conforme con mi forma de ser		

#### Anexo 4: Instrumentos de investigación

### ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES - (ACS)

#### ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (ACS)

Sexo: ..... Edad: 16 ..... Fecha: 11-10-22 Grado: "4"

**Instrucciones:** Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas difíciles. En cada afirmación debes marcar una X debajo de la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar, según los siguientes criterios:

**Nunca lo hago (A)**

**Lo hago raras veces (B)**

**Lo hago algunas veces (C)**

**Lo hago a menudo (D)**

**Lo hago con mucha frecuencia (E)**

ÍTEMS	PUNTAJES				
	A	B	C	D	E
1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.			X		
2. Me dedico a resolver la dificultad que está provocando el problema.			X		
3. Sigo con mis tareas como es debido.		X			
4. Me preocupo por mi futuro				X	
5. Me reúno con mis amigos/as más cercanos.			X		
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.			X		
7. Espero que me ocurra lo mejor				X	
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	X				
9. Me pongo a llorar y/o gritar					X
10. Organizo una acción en relación con mi problema.			X		
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema			X		
12. Ignoro el problema.		X			
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.					X
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a).					X
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.					X

16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.		x			
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.				x	
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer u otro					x
19. Practico un deporte				x	
20. Busco personas con problemas similares para apoyarnos mutuamente.			x		
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.				x	
22. Sigo asistiendo a clases					x
23. Me preocupo por buscar mi felicidad		x			
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).		x			
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.				x	
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas		x			
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)			x		
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o consumiendo drogas		x			
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema			x		
30. Decido ignorar conscientemente el problema.	x				
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.			x		
32. Evito estar con la gente.			x		
33. Pido ayuda y consejo para resolver mis problemas				x	
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.			x		
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.		x			
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.			x		
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.				x	
38. Busco ánimo en otras personas.		x			
39. Considero otros puntos de vista, y trato de tenerlos en cuenta.			x		
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	x				
41. Me preocupo por lo que está pasando		x			
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).			x		
43. Trato de adaptarme a mis amigos/as				x	
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	x				
45. Cuando no puedo resolver un problema me pongo mal		x			
46. Culpo a los demás de mis problemas	x				
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.		x			
48. Saco el problema de mi mente.		x			
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.			x		
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.				x	
51. Leo la Biblia o un libro sagrado.			x		
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.		x			
53. Pido ayuda a un profesional.		x			
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan				x	
55. Hago ejercicios físicos para distraerme					x

56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.					X
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	X				
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo			X		
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar			X		
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	X				
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.			X		
62. Sueño despierto pensando que las cosas van a mejorar					X
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos				X	
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.					X
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	X				
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.	X				
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.					X
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento				X	
69. Pido a Dios que cuide de mí.				X	
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas			X		
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	X				
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.			X		
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	X				
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.	X				
75. Me preocupo por el futuro del mundo.			X		
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir				X	
77. Hago lo que quieren mis amigos/as.	X				
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.			X		
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago					X
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber o consumir drogas	X				

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES - (BIEPS-J)

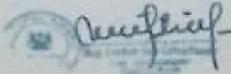
### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (BIEPS-J)

Sexo: .....f..... Edad: .....16..... Fecha: 11-10-22..... Grado: 4º.....

**Instrucciones:** Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuestas son: Estoy de acuerdo, Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque con un xpa en uno de los tres espacios.

ITEMS	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago		x	
2. Tengo amigos/as en quienes confiar		x	
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida		x	
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo		x	
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo y admitirlo	x		
6. Me importa pensar que haré en el futuro			x
7. Generalmente caigo bien a la gente		x	
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			x
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			x
10. Cuando estoy molesto/a por algo, soy capaz de pensar en cambiarlo.		x	
11. Creo que en general me llevo bien con la gente		x	
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			x
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar		x	

## Anexo 5: Documento de aceptación

	<p><b>“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”</b></p>
	<p>Chilca, 5 de octubre del 2022</p>
<p><b>Señoritas</b></p>	<p><b>: Br. AYLAS MARTINEZ Shessira Leidy</b> <b>Br. PIVE VELASQUEZ Noemi Paola</b></p>
<p><b>Asunto</b></p>	<p><b>: Aceptación para ejecutar la aplicación del test de Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico En los estudiantes de la Institución Educativa “Politécnico Túpac Amaru” como parte del trabajo de Investigación</b></p>
<p><b>Referencia</b></p>	<p><b>: Solicitud de Petición</b></p>
<p>Por medio del presente es grato dirigirme a Uds. Para expresarle el cordial saludo a nombre de la IE. “POLITECNICO TUPAC AMARU” de Chilca-Huancayo</p>	
<p>Seguidamente manifestarle que: que se ADMITE la solicitud presentada en tal sentido, la aplicación del trabajo de investigación titulada “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA, DE HUANCAYO. 2022”, donde se llevará a cabo con los estudiantes de primero a quinto año de secundaria, siendo el instrumento de medición <b>ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES – (ACS) Y LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO PARA ADOLESCENTES- (BIEPS-J)</b>. Asimismo, deberán de presentar un informe a la Dirección con los resultados obtenidos y posteriormente se tomare en cuenta dichos resultados para mejorar en relación a los adolescentes con los integrantes del grupo familiar, con la seguridad de su amable atención, aprovecho de la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración.</p>	
<p>Atte.</p> 	

**Anexo 6: Constancia de Aplicación**

**“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA  
NACIONAL”**

## **CONSTANCIA**

YO Esteban Soto Camacllanqui Director de la Institución Educativa “POLITECNICO TUPAC AMARU” de Chilca-Huancayo otorga la presente CONSTANCIA a solicitud de las Bachilleres en Psicología de la Universidad Peruana Los Andes: Pive Velasquez, Noemi Paola y Aylas Martínez Shessira Leydi, que desarrollaron la investigación titulada **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA, DE HUANCAYO. 2022”** donde desarrollaron un rol importante dentro de nuestra Institución cumpliendo de manera satisfactoria y responsable con las indicaciones

Hago propicio la oportunidad para expresarles los sentimientos de mi especial consideración

Chilca, 10 de octubre 2022

## Anexo 7: Confiabilidad de los instrumentos

### Escala: Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS)

#### Fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. la eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,953	80

#### Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
VAR00001	2,10	,960	30
VAR00002	3,07	1,337	30
VAR00003	3,97	1,299	30
VAR00004	3,87	1,479	30
VAR00005	2,77	1,431	30
VAR00006	3,37	1,351	30
VAR00007	3,27	1,461	30
VAR00008	2,33	,994	30
VAR00009	2,30	1,512	30
VAR00010	2,57	1,223	30
VAR00011	1,80	1,157	30
VAR00012	2,63	1,299	30
VAR00013	2,67	1,493	30
VAR00014	3,23	1,431	30
VAR00015	3,63	1,497	30
VAR00016	2,17	1,416	30
VAR00017	3,07	1,413	30
VAR00018	4,03	1,159	30
VAR00019	3,87	1,279	30
VAR00020	2,17	1,234	30
VAR00021	3,20	1,349	30
VAR00022	4,13	1,332	30
VAR00023	3,57	1,455	30
VAR00024	2,00	1,365	30
VAR00025	2,83	1,392	30
VAR00026	2,10	1,269	30
VAR00027	2,23	1,251	30
VAR00028	1,70	1,368	30
VAR00029	1,40	,621	30
VAR00030	2,43	1,382	30
VAR00031	2,40	1,192	30

VAR00032	2,60	1,303	30
VAR00033	2,40	1,429	30
VAR00034	3,30	1,489	30
VAR00035	2,13	1,432	30
VAR00036	2,73	1,639	30
VAR00037	3,43	1,331	30
VAR00038	2,77	1,591	30
VAR00039	2,83	1,416	30
VAR00040	2,57	1,331	30
VAR00041	3,60	1,453	30
VAR00042	2,50	1,480	30
VAR00043	3,17	1,315	30
VAR00044	2,13	1,137	30
VAR00045	2,40	1,221	30
VAR00046	1,53	1,074	30
VAR00047	1,73	,907	30
VAR00048	2,57	1,278	30
VAR00049	2,53	1,479	30
VAR00050	2,90	1,583	30
VAR00051	2,63	1,377	30
VAR00052	3,70	1,393	30
VAR00053	2,37	1,542	30
VAR00054	3,53	1,456	30
VAR00055	3,33	1,398	30
VAR00056	2,37	1,351	30
VAR00057	3,27	1,388	30
VAR00058	3,70	1,418	30
VAR00059	3,47	1,358	30
VAR00060	2,80	1,472	30
VAR00061	3,30	1,393	30
VAR00062	3,33	1,470	30
VAR00063	2,47	1,279	30
VAR00064	2,50	1,225	30
VAR00065	1,53	,860	30
VAR00066	2,63	1,426	30
VAR00067	2,43	1,591	30
VAR00068	2,87	1,525	30
VAR00069	3,73	1,617	30
VAR00070	3,57	1,431	30
VAR00071	2,33	1,422	30
VAR00072	2,97	1,564	30
VAR00073	3,07	1,530	30
VAR00074	3,80	1,472	30
VAR00075	2,97	1,712	30
VAR00076	2,50	1,408	30
VAR00077	2,00	1,287	30
VAR00078	2,93	1,552	30
VAR00079	2,60	1,429	30
VAR00080	2,03	1,450	30

**Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	221,33	2512,644	,385	,952
VAR00002	220,37	2501,826	,351	,952
VAR00003	219,47	2484,395	,498	,952
VAR00004	219,57	2471,771	,521	,952
VAR00005	220,67	2478,920	,489	,952
VAR00006	220,07	2476,616	,536	,952
VAR00007	220,17	2471,316	,531	,952

VAR00008	221,10	2521,610	,280	,952
VAR00009	221,13	2525,637	,149	,953
VAR00010	220,87	2491,361	,473	,952
VAR00011	221,63	2502,102	,408	,952
VAR00012	220,80	2538,441	,080	,953
VAR00013	220,77	2500,668	,319	,952
VAR00014	220,20	2502,166	,324	,952
VAR00015	219,80	2481,062	,451	,952
VAR00016	221,27	2463,444	,606	,951
VAR00017	220,37	2478,378	,499	,952
VAR00018	219,40	2491,421	,500	,952
VAR00019	219,57	2492,875	,439	,952
VAR00020	221,27	2478,478	,575	,952
VAR00021	220,23	2488,944	,444	,952
VAR00022	219,30	2477,528	,538	,952
VAR00023	219,87	2488,740	,412	,952
VAR00024	221,43	2504,116	,327	,952
VAR00025	220,60	2469,903	,569	,952
VAR00026	221,33	2507,678	,325	,952
VAR00027	221,20	2523,545	,203	,953
VAR00028	221,73	2566,340	-,127	,954
VAR00029	222,03	2533,482	,267	,953
VAR00030	221,00	2492,138	,410	,952
VAR00031	221,03	2513,895	,295	,952
VAR00032	220,83	2523,661	,193	,953
VAR00033	221,03	2474,102	,524	,952
VAR00034	220,13	2502,533	,308	,952
VAR00035	221,30	2455,321	,657	,951
VAR00036	220,70	2489,734	,356	,952
VAR00037	220,00	2480,897	,512	,952
VAR00038	220,67	2432,506	,737	,951
VAR00039	220,60	2461,007	,623	,951
VAR00040	220,87	2514,671	,256	,953
VAR00041	219,83	2444,144	,726	,951
VAR00042	220,93	2467,237	,552	,952
VAR00043	220,27	2483,651	,497	,952
VAR00044	221,30	2521,183	,246	,953
VAR00045	221,03	2491,551	,472	,952
VAR00046	221,90	2533,128	,151	,953
VAR00047	221,70	2505,872	,483	,952
VAR00048	220,87	2496,533	,411	,952
VAR00049	220,90	2487,817	,411	,952
VAR00050	220,53	2512,740	,223	,953
VAR00051	220,80	2495,476	,387	,952
VAR00052	219,73	2467,444	,587	,952
VAR00053	221,07	2454,133	,616	,951
VAR00054	219,90	2493,266	,380	,952
VAR00055	220,10	2496,024	,377	,952
VAR00056	221,07	2459,720	,664	,951
VAR00057	220,17	2477,868	,512	,952
VAR00058	219,73	2493,030	,392	,952
VAR00059	219,97	2482,309	,491	,952
VAR00060	220,63	2458,654	,615	,951
VAR00061	220,13	2449,430	,719	,951
VAR00062	220,10	2462,093	,592	,951
VAR00063	220,97	2491,344	,451	,952
VAR00064	220,93	2504,754	,362	,952
VAR00065	221,90	2517,610	,374	,952
VAR00066	220,80	2505,062	,305	,952
VAR00067	221,00	2470,138	,493	,952
VAR00068	220,57	2487,426	,400	,952
VAR00069	219,70	2468,700	,493	,952

VAR00070	219,87	2491,016	,403	,952
VAR00071	221,10	2459,610	,631	,951
VAR00072	220,47	2438,809	,708	,951
VAR00073	220,37	2455,413	,612	,951
VAR00074	219,63	2444,240	,716	,951
VAR00075	220,47	2475,637	,423	,952
VAR00076	220,93	2479,926	,490	,952
VAR00077	221,43	2539,357	,074	,953
VAR00078	220,50	2474,810	,475	,952
VAR00079	220,83	2493,385	,387	,952
VAR00080	221,40	2501,559	,324	,952

**Estadísticas de escala**

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
223,43	2550,599	50,503	80

## Escala: Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)

### Fiabilidad

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. la eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,828	13

#### Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
VAR00001	2,33	,844	30
VAR00002	2,13	,860	30
VAR00003	2,43	,774	30
VAR00004	2,40	,814	30
VAR00005	2,33	,802	30
VAR00006	2,53	,629	30
VAR00007	2,20	,610	30
VAR00008	2,10	,845	30
VAR00009	2,37	,809	30
VAR00010	2,03	,718	30
VAR00011	2,23	,728	30
VAR00012	2,60	,498	30
VAR00013	2,60	,724	30

**Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	27,97	27,068	,364	,825
VAR00002	28,17	25,316	,568	,808
VAR00003	27,87	26,326	,510	,813
VAR00004	27,90	25,197	,626	,803
VAR00005	27,97	25,964	,534	,811
VAR00006	27,77	27,771	,424	,819
VAR00007	28,10	28,093	,388	,821
VAR00008	28,20	26,166	,474	,816
VAR00009	27,93	26,409	,471	,816
VAR00010	28,27	27,237	,430	,819
VAR00011	28,07	27,582	,375	,823
VAR00012	27,70	28,838	,353	,824
VAR00013	27,70	26,079	,591	,807

**Estadísticas de escala**

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
30,30	30,976	5,566	13

**Anexo 8: Validez de los instrumentos**

JUEZ EXPERTO 1

**INFORME DE VALIDACIÓN**

Nombre y apellidos del Juez : Mg. Julia Esther Rios Pinto

Formación académica : Mg. En Psicología – Universidad Mayor de San Marcos

Áreas de experiencia laboral : Psicología Clínica e Investigación.

Tiempo : 20 años aprox.

Cargo actual : Psicóloga Asistente del Servicio de Psiquiatría.

Institución : Hospital “Domingo Olavegoya” – Red de Salud Jauja.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES - (ACS) que forma parte de la investigación titulada: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022”**.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>DEFICIENTE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

.....  
  
 Mg. Julia Esther Rios Pinto  
 DNI N° 25717154

## INFORME DE VALIDACIÓN DE LA SEGUNDA VARIABLE

Nombre y apellidos del Juez : Mg. Julia Esther Rios Pinto  
 Formación académica : Mg. En Psicología – Universidad Mayor de San Marcos  
 Áreas de experiencia laboral : Psicología Clínica e Investigación.  
 Tiempo : 20 años aprox.  
 Cargo actual : Psicóloga Asistente del Servicio de Psiquiatría.  
 Institución : Hospital “Domingo Olavegoya” – Red de Salud Jauja.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO PARA ADOLESCENTES (BIEPS-J); que forma parte de la investigación titulada: “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022”.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	



**Mg. Julia Esther Rios Pinto**  
**DNI N° 25717154**

# CONSTANCIA

## JUICIO DE EXPERTO

Yo, JULIA ESTHER RIOS PINTO, con Documento Nacional de Identidad N° 25717154, certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Aylas Martínez Shessira Leidy y Pive Velásquez Noemí Paola, en la investigación titulada: **“ESTRATEGÍAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, DE HUANCAYO,2022”**.

Huancayo, 26 setiembre del 2020



.....  
Mg. Julia Esther Rios Pinto  
DNI N° 25717154

**JUEZ EXPERTO 2**

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez : Flor de María Alcántara Gamarra  
 Formación académica : Magister en Terapia Familiar Sistémica  
 Áreas de experiencia laboral : Clínica y Docencia Universitaria  
 Tiempo : 11 años  
 Cargo actual : Docencia Universitaria  
 Institución : Universidad Peruana Los Andes

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado “ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES - (ACS)”;

que forma parte de la investigación titulada: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022”**.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>DEFICIENTE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

 Flor de María Alcántara Gamarra  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. 21000

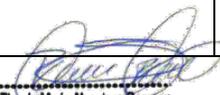
**INFORME DE VALIDACIÓN DE LA SEGUNDA VARIABLE**

Nombre y apellidos del Juez : Flor de María Alcántara Gamarra  
 Formación académica : Magister en Terapia Familiar Sistémica  
 Áreas de experiencia laboral : Clínica y Docencia Universitaria  
 Tiempo : 11 años  
 Cargo actual : Docencia Universitaria  
 Institución : Universidad Peruana Los Andes

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado “ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO PARA ADOLESCENTES (BIEPS-J)”; que forma parte de la investigación titulada: “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022**”.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>DEFICIENTE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

   
 Flor de María Alcántara Gamarra  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. 21000

# CONSTANCIA

## JUICIO DE EXPERTO

Yo, Flor de María Alcántara Gamarra, con Documento Nacional de Identidad No. 44391498 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: **Aylas Martínez Shessira Leidy y Pive Velasquez Noemí Paola**, en la investigación titulada: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022”**.

Huancayo, 26 setiembre del 2020

  
.....  
  
Flor de María Alcántara Gamarra  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 21000

**JUEZ EXPERTO 3**

## INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez : Mg. Nazzia Masiel Huamán Huaranga  
 Formación académica : Psicóloga  
 Áreas de experiencia laboral : Psicóloga Clínica y Gestión en los servicios de  
 Salud Tiempo : 11 años  
 Cargo actual : Jefa del Servicio de Psicología  
 Institución : Hospital Regional Docente de Medicina Tropical  
 Julio C. Demarini Caro

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES - (ACS); que forma parte de la investigación titulada: “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022”.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtenerla medición de ésta).			X
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

GOBIERNO REGIONAL JUNIN  
 DIRECCION REGIONAL DE SALUD JUNIN  
 HOSPITAL REGIONAL DOCENTE DE MEDICINA TROPICAL  
 DE HUANCAYO  
**INFORME DE VALIDACION**  
Mg. Psic. Nazzia Masiel Huamán Huaranga  
 C. Ps. P. 16673  
 JEFATURA DEL SERVICIO DE PSICOLOGIA

Nombre y apellidos del Juez : Mg. Nazzia Masiel Huamán Huaranga  
 Formación académica : Psicóloga  
 Áreas de experiencia laboral : Psicóloga Clínica y Gestión en los servicios de  
 Salud Tiempo : 11 años  
 Cargo actual : Jefa del Servicio de Psicología  
 Institución : Hospital Regional Docente de Medicina Tropical  
 Julio C. Demarini Caro

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO PARA ADOLESCENTES (BIEPS-J)**; que forma parte de la investigación titulada: “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA, DE HUANCAYO,2022”.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>DEFICIENTE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>Suficiencia de los Ítems</b> (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtenerla medición de ésta).		X	
<b>Relevancia</b> (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
<b>Coherencia</b> (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
<b>Claridad de los ítems</b> (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

GOBIERNO REGIONAL JUNIN  
 DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD JUNIN  
 HOSPITAL REGIONAL DE MEDICINA TROPICAL  
 Dr. Julio C. Demarini Caro  
 -----  
 Mg. Psic. Nazzia Masiel Huamán Huaranga  
 C. Ps. P 16675  
 JEFATURA DEL SERVICIO DE PSICOLOGIA



37	4	2	4	1	2	5	4	2	5	2	3	5	2	5	4	5	5	5	5	5	2	5	4	3	5	5	4	4	5	5	2	1	5	4	2	2	5	3	2	1	1	2	3	5					
38	2	3	4	3	2	3	1	4	2	4	5	2	1	4	5	4	5	1	5	3	3	5	5	4	4	2	4	5	2	2	3	3	4	2	3	4	5	5	4	2	1	2	5	3	1				
39	2	1	1	1	1	1	3	3	2	3	4	5	2	4	4	5	2	2	2	5	2	1	3	3	3	4	2	4	3	3	2	1	2	1	2	1	4	4	4	5	4	1	1	5	4				
40	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	5	5	2	5	5	3	4	3	2	2	5	2	2	3	4	3	2	5	2	2	3	2	4	4	4	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1				
41	1	5	2	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
42	2	2	3	5	5	5	5	4	4	4	5	2	5	3	5	4	4	4	4	1	1	3	4	2	3	4	2	5	2	5	5	3	4	1	2	1	1	3	3	1	1	1	4	2					
43	4	1	5	1	5	5	1	1	4	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	2	1	2	1	2	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
44	3	2	5	2	3	1	5	4	3	2	5	4	4	4	4	4	5	5	5	3	2	1	2	5	2	2	2	3	3	3	4	5	4	4	4	2	3	3	2	1	2	1	1	4	1				
45	1	1	1	1	2	3	2	2	2	4	4	5	1	5	4	4	2	2	2	2	4	1	1	2	1	4	2	3	2	2	5	1	1	4	4	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1				
46	3	1	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	4	5	3	1	4	3	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	5	5	1	1	5	5	5	1		
47	3	5	2	5	5	1	4	1	5	1	5	2	1	1	5	5	3	1	3	5	1	4	1	5	1	4	3	5	4	1	2	1	3	2	5	5	4	2	1	1	2	3	1	1	1	1			
48	2	1	2	2	4	3	3	2	3	2	4	5	2	4	2	3	4	3	3	3	5	2	1	3	2	3	4	4	4	1	4	4	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2			
49	1	4	3	4	5	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4				
50	1	1	1	1	5	1	2	2	5	5	2	5	1	5	2	3	5	2	1	5	3	1	1	2	1	3	5	2	2	1	3	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
51	3	1	1	3	3	2	3	1	3	1	5	5	1	3	3	4	4	3	3	3	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	5	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1		
52	1	1	1	2	3	1	1	2	2	3	5	1	1	5	2	5	1	5	3	4	1	1	5	5	1	3	3	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
53	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
54	3	4	4	5	5	5	1	3	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	1	3	5	5	3	
55	3	1	2	2	3	2	3	5	2	5	5	1	4	5	4	4	4	4	4	5	2	1	4	1	3	2	3	5	4	2	5	5	3	2	3	3	1	3	1	2	2	1	1	1	3				
56	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	4	5	1	3	5	5	3	2	2	5	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	4	1	1	3	2	2	1	1	1	5	5	1	1	2	5				
57	2	3	2	3	5	5	2	5	4	3	5	1	5	4	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	1	5	5	3	5	5	3	5	4	1	5	1	4	4	3	1				
58	2	1	2	1	5	1	5	5	1	1	2	5	1	5	5	2	1	5	5	2	2	1	5	5	5	1	1	1	5	5	2	5	5	1	5	5	1	1	2	5	1	1	1	1	5				
59	1	2	5	5	5	1	5	3	1	1	5	5	3	5	5	3	4	4	5	1	1	1	2	1	1	5	3	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
60	2	1	1	2	5	2	2	1	2	1	5	5	1	5	5	3	2	1	5	5	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	5	2	2	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	2	5	1			
61	1	5	5	5	3	3	5	1	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
62	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	2	3	5	5	4	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	2	5	3	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	2	5	4	5	
63	1	1	3	1	5	1	5	3	2	5	5	5	1	2	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	5	1	1	1	1	5	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	1	5	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	5	4	1	1	1	1	
65	2	2	5	1	2	2	2	5	2	5	5	1	5	5	5	5	2	5	2	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	2	1	1	5	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
66	1	1	1	5	2	3	5	1	2	2	5	5	1	3	2	5	5	2	4	1	5	1	1	3	1	5	5	2	3	1	5	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	5	1	
67	1	4	4	4	1	3	5	3	2	5	5	5	1	2	5	5	5	2	2	5	3	1	2	3	3	4	3	2	2	2	5	1	3	4	5	5	3	4	5	1	5	2	1	5	5				
68	2	2	4	2	2	3	3	1	3	3	5	4	1	4	4	5	3	4	4	2	3	4	1	4	1	4	1	4	4	2	5	3	2	4	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1			
69	2	1	1	5	5	3	5	1	5	1	3	5	1	5	5	5	5	5	4	1	5	1	1	1	5	2	1	3	4	1	5	1	5	1	2	4	1	1	1	5	1	1	1	4	2				
70	3	1	1	1	1	4	2	2	2	3	4	5	3	3	4	4	3	1	2	5	5	1	2	1	2	5	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	5	1		
71	2	3	3	4	4	3	4	5	4	4	1	4	1	5	4	1	4	3	4	5	5	2	5	4	4	4	4	3	4	4	1	1	2	2	4	3	4	4	5	2	1	1	1	2	1				
72	1	3	4	3	3	2	3	3	4	5	4	2	3	3	3	5	3	3	2	2	5	2	3	2	2	5	3	4	3	1	4	2	2	1	3	4	2	4	2	4	1	3	1	2	3				
73	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	5	1	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	2	3	3	1	4	4	1	5	3	5	4	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1		
74	2	2	2	3	5	4	4	2	3	5	4	5	1	5	4	5	4	4	4	5	4	3	2	2	3	3	2	4	1	1	4	1	1	3	5	3	1	2	2	2	1	1	1	3	1				
75	3	4	1	2	5	3	4	4	2	5	4	5	2	4	5	5	5	2	5	5	3	4	5	2	2	4	2	5	2	2	5	3	2	4	5	4	4	2	2	5	1	1	1	2	1				
76	2	4	1	1	1	4	4	4	5	4	4	5	2	4	3	4	2	5	3	4	2	1	1	1	2	5	2	1	2	1	3	1	1	4	2	2	5	2	2	3	1	1	1	1	1	1			
77	3	3	1	2	1	4	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	4	4	4	3	3	1	1	3	2	1	1	2	2	3	2	4	3	3	2	3	1	5	2	2	1	4				
78	3	1	1	3	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	3	4	3	3	5	3	3	4	3	2	3	4	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1			

79	2	1	1	3	5	4	5	5	5	4	2	5	3	5	5	2	1	3	1	3	2	1	1	3	1	5	1	2	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5		
80	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	1	4	4	3	4	2	4	4	3	1	1	1	4	3	1	1	4	1	3	1	1	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
81	3	1	2	1	1	3	3	1	3	1	4	5	1	4	3	5	3	3	4	4	3	1	3	3	1	3	1	4	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	
82	1	5	3	3	3	2	1	2	4	4	2	3	3	2	2	1	1	1	5	5	1	3	4	1	2	1	1	1	2	4	5	4	3	4	1	3	2	4	1	4	4	3	1	3	2		
83	5	5	3	2	2	2	2	1	2	1	5	5	1	2	2	2	2	3	3	2	3	5	3	2	5	2	1	2	5	1	2	1	1	5	2	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
84	3	1	3	1	1	4	3	1	2	5	3	5	1	5	4	4	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	5	3	2	2	1	1	2	5	5	1	2	3	1		
85	1	1	2	2	2	1	4	1	3	3	3	3	5	1	4	2	4	2	3	2	4	4	1	1	1	2	3	1	3	2	1	5	2	1	4	3	3	4	3	2	2	2	1	2	3	1	
86	4	1	2	5	1	2	5	1	1	5	2	5	2	5	3	5	5	5	3	3	1	1	1	2	3	2	5	1	5	3	2	1	1	5	4	1	1	5	5	2	1	1	1	5	1		
87	1	1	1	2	5	2	3	3	1	1	3	5	3	5	1	1	1	1	4	3	5	5	5	1	5	5	5	3	5	1	1	1	5	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3	1		
88	2	3	1	1	2	4	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	5	1	2	1	3	1	1	1	1	4	1	2	1	1	2	5	5	2	1	3	1	5	1	5		
89	1	5	2	5	5	3	3	3	4	3	5	5	2	5	5	5	5	3	5	5	2	2	5	2	1	4	1	1	1	4	3	1	5	5	3	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1		
90	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	5	1	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1		
91	4	1	5	1	4	2	5	1	4	4	5	5	1	4	5	4	5	5	4	1	4	5	5	4	5	5	5	4	5	1	5	1	1	2	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
92	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	5	1	5	2	4	1	5	2	4	5	1	1	1	3	5	1	4	2	2	1	1	1	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	
93	2	2	2	2	4	4	4	3	5	5	5	5	1	5	4	5	4	4	5	2	4	5	3	4	5	3	4	4	4	4	4	2	1	3	5	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2		
94	2	1	3	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	4	5	5	5	1	2	5	3	5	1	1	1	1		
95	1	1	1	1	5	3	4	1	1	4	4	5	3	4	5	1	1	3	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
96	3	2	2	1	2	3	2	4	5	5	5	4	5	5	1	4	3	4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
97	3	1	2	1	1	3	2	2	3	2	4	5	1	4	3	3	4	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	
98	4	2	4	2	5	3	3	3	3	4	4	5	2	4	3	3	4	3	4	5	5	2	4	4	3	3	3	4	5	2	2	2	2	4	4	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1		
99	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	4	5	1	4	4	4	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
100	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	4	5	1	4	1	5	5	1	2	4	5	2	2	1	2	5	2	2	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
101	1	1	3	5	3	2	5	4	1	4	5	3	3	2	2	5	3	4	4	4	1	3	2	3	2	1	2	4	3	4	3	5	1	2	5	5	1	1	3	4	5	1	1	5	5		
102	1	4	1	2	2	2	1	2	2	2	4	5	2	1	3	5	1	2	3	1	5	1	1	1	1	3	3	2	3	1	5	1	3	1	1	3	2	1	4	3	5	1	1	1	4		
103	3	1	4	2	4	4	3	4	2	4	4	5	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	4	1	1	4	4	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	
104	2	2	2	3	5	2	1	3	5	2	5	5	5	5	5	4	4	3	2	4	2	2	5	3	1	2	2	3	2	1	5	2	3	2	3	1	1	5	1	3	1	1	3	1	1		
105	1	3	4	1	4	4	4	3	2	3	5	5	2	5	3	5	2	4	5	5	5	1	1	1	5	1	1	5	3	1	4	1	5	1	5	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	
106	1	1	1	1	1	5	3	3	3	4	4	5	2	2	3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
107	1	3	1	3	4	4	3	1	3	4	4	5	4	5	5	5	3	1	5	5	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	5	5	2	1	5	3	2	4	3	1	1	1	3	1	1	1	
108	3	1	5	1	3	4	5	5	3	3	5	5	1	5	5	5	5	1	5	3	3	1	5	3	5	5	1	3	5	1	5	1	3	2	5	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
109	2	1	3	1	1	3	1	2	4	3	5	5	2	3	2	4	3	2	4	1	1	2	1	3	1	5	2	4	5	3	3	3	4	2	3	1	3	5	3	4	3	1	1	4	4		
110	2	2	2	1	1	5	2	2	3	2	3	4	1	3	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	3	4	1	2	3	4	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	4	2		
111	2	2	2	1	1	3	2	2	3	4	2	5	1	4	2	4	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	3	1	4	1	1	2	2	2	3	4	3	2	3	1	2	4	1		
112	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	2	4	5	4	4	5	3	5	5	5	4	5	4	2	5	5	1	5	5	2	3	4	2	4	2	1	1	3	4		
113	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	3	1	5	2	2	1	1	5	2	3	3	5	5	5	1	5		
114	2	2	2	1	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	5	4	5	4	4	5	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	5	2	2	4	2	5	3	1	1	4	1		
115	3	2	3	3	5	4	4	3	3	5	4	5	1	3	4	5	5	3	3	2	3	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	1	1	5	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1		
116	2	3	3	1	3	3	4	3	5	5	5	5	3	1	5	5	4	5	3	5	1	1	1	5	1	4	5	5	5	3	3	3	3	1	3	2	1	1	2	5	4	3	1	5	2		
117	3	1	3	1	3	3	3	3	4	5	4	5	1	5	5	5	5	3	5	5	3	2	1	2	2	4	4	3	3	1	4	1	2	4	5	1	1	4	3	5	2	2	1	5	2		
118	1	5	1	1	1	2	5	5	2	1	5	4	5	1	1	5	3	1	1	1	1	2	1	1	5	1	3	1	5	5	1	2	1	1	1	1	4	5	1	5	1	2	5	1	5		
119	3	2	5	1	2	3	2	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	1	4	5	2	4	4	3	2	3	4	4	3	1	1	4	4		
120	2	2	3	5	5	2	3	4	4	2	1	4	3	1	5	4	1	2	5	4	5	1	4	1	2	3	4	2	5	1	4	3	5	2	5	2	4	4	1	1	3	1	1	2	4		





205	2	2	1	2	5	4	5	3	3	2	5	5	3	5	5	5	1	2	2	4	2	2	1	4	1	4	2	3	2	1	5	3	2	3	4	2	3	1	2	1	3	1	1	4	2					
206	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	5	3	1	2	4	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2					
207	2	1	3	1	4	5	4	2	4	4	5	5	1	5	5	5	2	2	4	2	2	1	1	4	3	4	2	2	5	1	1	1	1	5	4	4	1	4	2	2	1	1	1	1	1					
208	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	5	2	4	3	4	5	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	2	2	4	2	3	2	4	2	2	1	1	3	2	2					
209	2	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	3	5	5	5	2	5	5	1	4	1	5	4	2	5	1	4	3	2	4	2	5	4	2	5	4	3	5	3	1	2	1	3	5	2		
210	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	5	1	2	3	1	1	1	3	2	1	3	1	3	3	1	1				
211	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	5	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3				
212	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	2	5	1	5	1	1	1	5	5	1	5	4	5	4	1	1	5	5					
213	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	2	4	2	2	4	4	2	3	4	2	4	2	1	1	5	5		
214	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	3	5	1	1	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	3	4						
215	1	5	2	1	4	1	5	3	2	3	2	5	4	2	3	3	4	5	2	3	3	4	5	2	1	3	3	4	4	1	3	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1					
216	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	5	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	5	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	1	1	3	3					
217	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	4	3	1	1	5	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	2	4	1	1	2	2	4	1	1	1	3	4	1	1	1	3	2	1	1					
218	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	5	3	2	4	3	3	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	2	4	2	5	4	3	2			
219	3	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	4	5	4	1	3	4	5	4	2	4	2	4	3	2	4	4	2	1	2	2	1	3	1	1	4	1					
220	1	2	5	4	4	3	3	3	4	4	3	5	3	4	3	5	4	5	4	5	2	1	1	1	1	3	4	2	4	1	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	1	2	2	1					
221	2	2	5	4	5	3	2	2	2	4	3	5	4	4	5	4	2	3	2	3	5	2	1	1	1	5	5	1	1	1	3	1	1	2	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1					
222	2	1	1	5	3	5	1	3	4	5	5	1	2	5	5	5	1	1	5	5	5	3	1	5	3	5	3	1	1	4	1	4	2	4	5	3	5	4	2	5	5	2	3	1	2	1	1	1	1	
223	2	5	5	1	1	2	4	1	2	2	5	5	2	5	3	5	3	5	3	5	3	1	5	3	1	1	4	1	4	2	4	5	3	5	4	2	5	5	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1		
224	2	3	4	3	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	1	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	4	5	2	2	2	3	1	3	1	1	2	1					
225	2	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	4	4	4	1	4	4	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4		
226	3	4	2	1	1	3	4	2	2	5	4	5	1	5	4	5	5	5	3	3	4	2	1	5	1	4	3	3	5	1	5	2	1	4	5	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
227	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	5	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1			
228	3	4	3	1	1	4	4	2	4	3	2	5	1	4	1	5	5	2	5	2	4	1	4	5	5	5	3	3	3	1	4	1	1	2	2	2	1	1	3	5	2	2	1	1	4					
229	3	2	2	5	3	4	3	5	5	3	5	5	3	4	3	5	5	3	3	5	3	1	2	2	2	2	3	4	4	1	5	1	2	1	3	2	2	5	3	2	2	1	1	1	2					
230	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4	3	3	3	5	2	4	4	2	4	4	1	4	2	2	2	3	2	1	4	2	4	2	1	2	4	1					
231	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	4	3	3	1	1	1	3	4	2	4	3	1	3	3	1	3	4	1	1	4	3	3	3	1	1	1	1	1				
232	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1		
233	2	1	3	4	2	3	3	4	4	3	4	5	2	5	3	4	4	3	3	4	3	4	4	5	5	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	4	2	3	1	1	1	1	1	2	2					
234	1	4	3	1	3	5	4	2	1	2	5	5	2	2	2	5	5	2	3	3	4	5	1	2	2	1	5	2	3	4	3	4	5	3	3	1	5	5	3	4	4	1	5	4	1					
235	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	3	3	1	3	1	3	1	5	3	5	3	3	5	3	1	5	5	3	3	3	3	5	3	1	1	3	1					
236	3	3	2	5	3	3	4	3	2	2	2	5	1	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	2	4	2	1	5	3	1	3	2	4	5	5	2	1	5	1					
237	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	4	5	1	4	4	4	4	3	3	3	2	1	4	3	3	5	2	3	4	2	3	3	1	4	3	3	1	2	3	4	3	1	2	5	2					
238	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	4	5	2	2	5	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	4	1	1	1	1	1				
239	2	1	4	1	1	1	1	2	3	5	3	5	1	2	2	4	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	4	1	5	2	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1				
240	4	1	4	1	4	3	4	4	4	3	5	5	2	5	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	1	1	4	4	2	1	5	5	4	2	1	1	1	1	1				
241	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	4	5	5	4	3	5	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1		
242	3	2	3	2	5	2	1	3	3	2	4	5	1	3	4	5	5	5	2	4	5	5	3	5	5	4	3	5	2	1	2	1	1	3	4	4	1	5	1	5	5	2	1	2	5					
243	1	1	3	1	2	5	5	4	3	4	3	5	3	4	3	4	5	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	3	4	1	1	4	3	4	1	1	1	2	2					
244	5	3	4	5	4	3	4	4	5	3	4	5	3	5	4	4	5	3	4	3	4	3	2	4	3	5	2	4	3	2	3	1	2	4	4	1	1	2	3	2	2	1	2	4	1					
245	5	5	2	5	4	3	5	5	5	2	4	1	5	3	3	3	5	5	4	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	3	2	5	5	5	
246	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	5	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2							

247	3	5	4	3	5	2	5	2	2	5	5	5	2	4	3	5	3	5	4	4	3	2	5	5	4	2	2	2	5	4	5	4	5	5	4	2	3	5	5	4	2	5	5	5	5	5		
248	2	2	5	1	1	4	1	1	5	2	4	5	1	2	4	5	5	5	5	5	2	1	5	1	4	3	2	2	3	1	3	1	1	4	5	3	5	4	5	5	5	1	1	5	1			
249	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3	5	5	3	3	4	5	5	5	4	5	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	2	1	3	3	3	5	1	1	3	3	2	1	3	4			
250	2	3	1	4	3	3	4	2	2	2	3	5	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	4	3	5	2	2	2	2	4	4	3	2	1	1	3	2				
251	2	1	2	1	4	2	2	2	5	4	4	5	1	5	5	4	5	1	4	5	1	1	5	5	5	2	2	4	5	5	3	1	3	4	5	1	5	2	4	5	1	1	4	5				
252	2	1	1	2	3	5	3	3	4	3	5	5	1	3	4	3	5	5	5	3	2	2	3	2	2	5	4	4	1	3	1	1	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3				
253	3	1	1	2	5	3	2	2	5	2	5	5	1	4	2	4	1	2	2	5	2	2	1	2	1	4	2	2	4	1	4	2	1	4	5	4	1	1	2	1	1	1	1	2	1			
254	1	2	2	5	5	3	1	1	5	1	5	5	1	3	5	2	5	3	3	5	5	2	1	1	2	1	3	4	5	1	3	4	1	5	2	1	1	3	5	1	2	1	3	1	2			
255	2	1	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	2	4	2	2	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1			
256	1	3	3	1	3	4	5	1	3	5	4	5	3	3	3	5	1	3	3	3	5	1	1	3	3	5	1	5	3	1	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	1	1	1	1	1	3		
257	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	5	4	3	5	3	1	5	3	1	2	2	1	3	3	4	1	2	1	4	3	1	1	2	5	3	2	5	5	5	4	1	4	1	4			
258	2	2	2	2	3	4	5	4	4	4	5	5	2	4	4	5	4	3	3	3	2	2	1	2	2	5	2	2	2	1	4	1	2	3	3	2	1	4	1	1	1	1	1	2	2			
259	1	2	5	2	5	2	3	4	4	1	4	2	3	3	4	5	3	3	4	2	4	3	2	2	3	5	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	1	2	2	3	3	5	3	2	3			
260	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	3	5	1	4	3	3	4	2	3	1	4	4	1	2	2	5	2	1	4	2	4	1	1	1	1	1	2	4	4	2	1	4	1	1	3	1		
261	5	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	2	4	3	3	5	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	5	2	2	1	1	4	3	4	1	2	2	2	2	1	2	4	4			
262	2	3	4	3	3	3	1	3	2	2	4	5	2	3	3	4	5	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	3	4	1	4	4	3	5	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1		
263	2	4	3	2	5	2	5	5	5	3	3	5	3	5	1	2	4	4	3	3	1	1	3	2	1	1	4	2	4	1	1	1	4	4	5	3	2	4	3	1	1	2	3	2	3			
264	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	4	5	1	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2			
265	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3			
266	4	2	5	2	1	4	5	3	5	5	3	5	1	5	5	1	5	5	4	4	3	5	3	5	3	5	5	5	5	4	3	1	1	3	4	2	1	2	4	2	1	3	1	5	1			
267	2	2	2	3	4	2	4	3	4	4	5	5	2	4	4	5	4	4	3	3	4	4	2	3	2	5	3	3	4	2	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2			
268	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	5	1	2	2	3	1	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1	3	1	2	5	1	1	2	1	3	3	1	1	3	3			
269	5	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	1	4	4	3	2	3	4	4	5	5	4	5	5	4			
270	4	3	3	2	3	2	2	4	5	4	4	5	3	4	3	1	1	5	1	1	5	5	1	4	4	5	4	5	5	2	3	1	4	5	5	3	3	5	3	1	1	4	1	4	4			
271	1	1	2	1	1	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	3	4	4	4	2	1	1	1	2	4	1	2	2	1	5	2	1	5	4	2	1	2	4	3	4	1	1	2	2			
272	1	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	3	2	2	4	1	1	1	3	1	4	4	1	1	1	1	3	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		
273	5	5	1	2	2	5	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	1	2	1	5	4	2	2	1	5	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2		
274	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	2	4	5	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	5			
275	2	1	2	2	3	2	3	3	1	3	4	5	5	5	4	5	3	3	3	3	5	1	1	1	5	1	1	5	3	5	1	1	3	5	1	1	5	2	1	1	1	3	1	5				
276	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	4	2	3	5	3	3	3	2	3	2	2	3	4	5	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	1	3	3	3	2	
277	3	2	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	2	1	2	3	3	1	1	2	3	4				
278	1	1	2	2	5	3	2	3	2	2	5	5	1	2	2	5	4	2	1	4	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1		
279	5	2	1	1	1	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1	4	5	5	5	5	5	4	1	1	5	5	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1			
280	5	1	1	4	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	1	4	4	4	1	1	4	4	5	5	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	2		
281	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
282	4	3	3	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1	2	1	5	3	1	3	1	4	1	2	3	4	1	1	1	1	1	4	1	1	3	3	1		
283	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
284	1	1	1	1	1	4	4	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	4	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1		
285	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	
286	2	1	1	1	4	5	4	2	4	1	4	4	1	4	4	5	4	4	4	4	1	1	3	1	1	5	5	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
287	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1		
288	2	2	2	2	4	3	3	2	2	5	3	5	3	5	5	4	3	3	5	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	2	4	1	2	1	2	1	2	1	

289	1	3	3	1	2	2	2	4	1	1	2	5	5	2	2	4	1	3	2	1	2	2	1	3	2	3	1	4	3	2	2	1	1	4	5	1	2	2	4	5	2	3	3	5	4			
290	1	1	1	2	3	1	1	1	3	2	5	3	1	3	2	5	5	1	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	5	1	1	1	4	5	1	1	2	3	3	1	1	2	3	2			
291	2	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	3	5	5	4	3	3	2	3	4	2	3	5	2	2	4	3	5	1	1	4	3	3	4	1	3	3	1	1	2	2	3			
292	1	3	5	1	3	5	4	3	4	3	5	4	2	2	4	5	3	5	3	2	3	5	5	3	2	4	3	5	3	1	3	4	2	2	5	1	2	2	4	3	3	4	1	2	2			
293	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1				
294	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	4	2	3	1	1	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1			
295	5	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	5	2	4	4	5	5	2	2	4	3	3	2	5	3	4	3	5	4	5	4	3	2	4	5	3	5	1	4	5	1	1	2	3	3			
296	1	2	3	2	5	5	4	3	2	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	3	3	3	1	5	3	2	3	1	5	1	1	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	4	1			
297	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	5	2	5	5	5	3	3	3	5	1	1	3	2	5	2	3	2	2	2	2	1	4	3	3	1	1	4	4	5	5	1	1	2	4			
298	2	3	2	2	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	3	3	2	3	5	2	2	3	1	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	5	1	1	4	1		
299	2	2	1	1	1	4	3	2	2	2	5	5	4	4	5	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	5	3	2	2	1	4	4	3	5	5	2	2	5	1	5	4	1	1	4	5			
300	4	3	2	3	3	4	5	4	3	3	3	5	3	4	3	4	5	5	3	4	3	2	1	2	4	4	4	3	4	2	5	1	1	3	5	3	2	3	2	4	2	1	1	1	1			
301	5	2	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	3	1	3	5	2	1	3	1	1	1	1	3	1			
302	3	3	3	3	5	4	4	3	4	5	4	5	1	5	3	5	5	4	5	5	4	4	3	4	3	5	5	3	5	1	5	3	2	3	4	2	4	4	2	1	1	1	3	2	1			
303	3	1	1	1	1	5	5	3	1	1	4	5	3	5	4	5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	1	1	5	1	1	2	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1			
304	1	1	1	1	2	5	2	2	2	2	4	5	5	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	5	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1			
305	3	1	2	3	2	3	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	5	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	3	4	3	2	1	3	3			
306	4	1	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	1	1	1	4	4	1	1	5	5	1	3	3	2	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1			
307	5	3	3	2	2	3	2	3	3	3	5	5	2	3	3	4	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	3	4	1	2	4	3	3	1	2	2	3	1	2	1	4	1			
308	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	4	5	2	4	4	4	5	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1		
309	5	5	3	5	3	5	5	2	4	4	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	4	3	2	3	5	5	2	4	4	2	5	4	1	5	5	4	3	2	4	1	4	1	1	2	4			
310	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5		
311	3	5	5	5	5	5	5	2	4	2	3	2	5	2	1	3	5	3	3	5	2	3	5	5	3	2	3	2	4	5	2	5	3	1	3	2	5	1	3	1	4	2	5	1	1			
312	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	5	5	3	4	5	4	3	3	2	3	1	1	1	2	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	2	1	1	2	4	1	1	1	2	1			
313	3	3	4	5	3	2	5	2	5	2	5	5	2	5	3	4	5	5	5	5	3	2	5	3	5	2	4	5	5	2	1	4	4	5	3	3	3	5	5	5	5	3	1	3	3	5		
314	2	2	3	1	1	2	2	4	5	3	5	5	4	1	1	5	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	2	3	1	3	4	1	1	2	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1			
315	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	5	2	3	3	4	5	5	4	4	3	4	5	5	4	5	3	3	4	2	4	2	2	5	4	2	2	5	2	3	3	3	1	3	1			
316	2	1	2	1	2	4	2	2	3	3	4	5	2	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	1	2	4	2	1	3	2	5	1	1	2	3	2	2	4	3	4	2	1	1	2	1			
317	1	1	1	2	2	2	2	2	5	3	4	5	1	5	3	4	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	3	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
318	2	1	2	1	1	1	1	2	4	2	3	5	4	5	2	4	5	3	3	3	2	4	5	4	5	3	3	5	3	3	5	1	1	4	4	1	1	1	3	2	2	2	1	4	4			
319	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	4	5	2	3	3	5	4	2	2	4	2	1	1	1	1	2	1	2	4	1	5	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		
320	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	5	3	5	4	4	4	2	5	5	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1			
321	1	1	1	1	1	3	4	2	3	3	3	5	1	4	3	4	4	4	5	1	3	1	2	2	3	3	2	3	3	1	4	1	1	5	3	5	1	4	3	1	5	1	1	3	1			
322	2	1	1	4	3	1	2	1	2	3	3	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	3	1	4	2	3	3	2	1	1	5	3			
323	2	1	3	2	2	4	3	3	4	3	2	5	1	4	4	3	4	5	3	3	5	2	3	3	4	5	5	3	4	3	4	1	1	4	2	1	2	5	3	3	3	1	1	4	1			
324	2	5	1	1	1	2	1	1	1	1	3	5	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	1			
325	3	1	2	2	4	4	3	2	3	4	3	5	3	3	4	5	2	4	3	3	5	2	1	2	4	5	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	1			
326	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	4	4
327	4	1	2	3	1	3	5	1	3	1	2	5	2	5	5	4	5	3	2	5	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	2	2	5	3	2	3	3	5	2	1	3	1	1			
328	5	1	5	1	2	3	4	3	4	4	5	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	1	1	1	1	5	3	5	5	2	1	5	3	4	4	1	1	1	2	3	5	1	1	5	5			
329	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	3	3	2	1	1	4	2	3	1	2	4	4	1	1	4	3	2	3	2	2	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	4	2			
330	1	5	3	3	5	3	3	1	1	5	3	5	1	1	5	1	3	3	3	3	1	5	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	3	1	



27	4	3	3	2	3	4	3	5	4	2	4	2	2	4	4	3	4	5	4	3	3	5	3	2	5	4	4	4	5	5	3	5	4	3			
28	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
29	1	1	5	5	1	1	5	3	2	5	5	5	1	1	1	5	3	5	1	5	1	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5		
30	3	1	2	3	5	2	4	2	3	3	2	4	4	1	1	1	4	5	3	5	2	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5		
31	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	3	4	2	5	4	1	5	5	5	5	1	1	3	5	2	5	1	4	4	5	4	5	5	5	5		
32	1	3	3	3	1	4	1	1	2	3	2	5	3	4	3	5	4	3	4	4	4	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	5		
33	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	5		
34	4	4	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	4	5	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	3	5	1	5	5		
35	3	3	3	3	4	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	5	3	5	5	3	3	5	3	3	4	3	5	5	5		
36	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	1	5	2	2	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	5	2	5	5	5	5	5		
37	4	2	1	2	1	5	2	2	4	2	4	4	4	1	4	5	4	5	5	4	5	2	3	2	2	2	2	1	5	3	3	2	3	2	2		
38	2	4	2	5	1	2	3	3	2	1	4	5	1	2	4	2	2	3	1	5	5	2	5	4	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5	3		
39	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3	5	5	5	5	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	3	5	4	4	4		
40	3	3	2	2	3	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	5	5	3	3	4	4	2	4	3	4	4	5	3	5	5	5	5		
41	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5
42	3	3	2	3	2	3	2	3	5	1	1	1	1	5	1	1	3	5	2	5	3	5	5	4	3	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	
43	5	2	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	1	5	1	5	5	5		
44	3	1	2	3	2	3	3	4	5	2	2	2	4	3	1	3	4	3	4	3	2	3	1	5	2	2	3	4	3	4	4	4	2	1	4	4	
45	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	5	1	5	5	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	
46	2	1	1	3	1	3	5	4	3	1	5	2	4	3	4	2	2	3	5	3	5	5	5	5	4	3	5	2	3	5	5	4	5	5	5		
47	5	1	5	5	4	1	3	5	2	2	2	5	3	3	4	2	1	2	5	5	1	5	4	5	2	3	2	1	3	2	4	5	4	1	1		
48	1	3	1	3	1	4	1	1	1	2	2	3	1	3	3	1	2	5	4	4	3	4	5	2	2	3	3	1	5	4	4	4	2	3	2	2	
49	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	5	4	3	3	3	5	4	4	4	
50	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	5	1	5	5	5	2	2	1	5	2	1	5	3	2	2	2	2	
51	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	5	1	4	2	1	1	3	1	3	3	1	5	1	1	5	3	2	3	3	
52	3	1	1	1	1	3	1	3	5	5	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	1	3	2	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	
53	5	5	4	5	3	1	2	5	5	1	2	5	5	1	1	3	5	5	1	5	5	3	3	5	5	4	4	3	5	3	5	5	4	4	4	4	
54	5	3	5	5	3	3	3	5	5	5	1	4	5	5	4	5	5	5	1	5	4	5	3	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	
55	3	2	2	1	2	1	1	4	3	1	2	4	1	2	1	2	2	4	2	5	2	5	5	5	1	4	1	4	5	3	5	5	4	5	5	5	
56	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	1	5	2	5	2	3	5	2	3	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	
57	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	1	5	2	1	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	5	
58	1	1	1	2	1	5	5	5	2	1	5	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	5	5	2	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
59	5	1	4	5	1	1	4	2	1	1	1	5	1	5	4	5	1	5	2	5	2	2	5	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5	
60	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	5	5	5	1	2	1	5	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
61	5	1	1	1	3	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	3	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
62	5	4	3	5	5	1	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	4	5	5	5	1	5	5	2	5	4	5	1	5	1	
63	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	3	1	1	5	4	5	5	3	5	3	5	1	1	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	
64	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	3	1	1	1	
65	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	5	1	2	2	5	1	5	1	2	2	5	2	2	2	2	5	1	5	5	2	5	5	2	5
66	5	5	1	1	5	1	5	2	4	1	1	2	5	5	1	1	4	5	1	5	5	5	5	4	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	
67	4	4	4	3	4	5	2	2	1	1	3	3	5	1	1	2	4	5	5	5	2	5	2	5	3	4	2	1	3	4	5	3	1	2	2	2	
68	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2	2	4	4	5	4	5	2	5	1	4	4	1	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	

69	5	5	1	2	1	1	3	2	1	5	2	1	1	5	4	1	2	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5
70	3	1	2	1	2	3	2	3	1	3	3	4	1	5	5	5	5	4	2	2	4	5	3	2	2	2	1	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
71	3	3	4	4	1	4	3	2	2	5	4	2	3	3	2	1	2	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	
72	3	2	4	2	2	4	3	3	2	3	4	2	4	5	4	5	1	4	3	2	4	4	4	3	5	3	2	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	
73	2	3	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	1	4	1	2	2	5	2	4	2	4	4	5	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	5	
74	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	4	3	1	1	5	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	
75	2	1	3	1	4	5	4	1	4	2	4	3	5	5	1	2	5	4	5	5	2	4	5	5	3	5	2	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	
76	5	1	1	2	3	1	1	2	3	2	5	3	2	2	2	3	2	1	1	1	4	4	2	4	1	5	4	4	4	1	4	5	1	1	1	1	1	1	
77	2	2	5	5	3	4	2	2	1	5	1	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	4	3	1	3	3	2	1	2	1	2	1	2	
78	4	3	1	3	1	4	3	1	3	1	3	3	1	4	1	3	1	4	3	5	1	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	
79	5	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	3	4	3	3	5	3	4	1	1	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	2	1	1	4	1	1	4	1	1	1	
81	4	1	3	3	1	1	1	4	3	3	3	4	3	5	3	1	4	3	3	3	1	5	3	1	1	1	1	1	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	
82	1	2	2	2	1	2	5	5	3	1	3	3	2	4	4	5	4	5	2	2	5	1	1	4	1	1	5	1	2	4	3	4	3	4	3	1	1	1	
83	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	5	1	1	1	2	5	2	5	2	5	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	
84	4	1	2	1	1	2	3	5	1	1	2	3	2	5	1	1	5	5	5	5	4	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	5	2	1	1	1	1	
85	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	4	4	1	2	4	3	3	1	1	4	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	
86	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	3	4	3	1	1	5	1	1	1	5	1	4	5	5	5	4	5	5	4	
87	3	1	1	2	1	4	4	4	3	1	2	1	1	1	1	3	4	1	4	3	1	3	1	5	5	5	5	5	3	1	4	5	3	3	3	3	3	3	
88	1	2	2	4	2	3	1	1	1	5	4	5	1	3	5	4	1	3	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
89	2	1	2	1	1	3	4	2	3	1	3	5	5	5	5	2	3	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	2	1	1	1	1	1	
90	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	4	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	
91	2	1	1	1	1	4	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	2	5	5	1	5	1	4	1	4	1	4	1	4	5	5	5	5	5	5	5
92	3	1	1	1	1	4	5	3	2	2	5	1	4	5	2	1	1	2	1	3	1	3	4	3	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
93	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	4	2	5	1	5	5	5	3	3	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	
94	4	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	5	2	3	5	3	5	3	5	5	5	
95	3	1	1	1	1	5	2	3	5	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	3	5	1	2	2	5	4	5	4	1	5	4	5	4	5	4	
96	2	3	1	1	1	2	1	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	1	3	4	1	3	5	4	1	3	5	4	3	
97	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	
98	4	1	4	4	1	2	2	3	2	2	2	1	2	4	3	2	2	5	2	4	2	3	4	5	4	1	1	3	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	
99	1	1	1	1	1	2	2	3	4	3	2	1	2	3	3	5	1	4	3	5	1	2	1	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	4	4	4	5	5	
100	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	4	4	1	4	4	4	2	1	1	1	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	
101	1	1	5	1	2	1	5	1	4	5	5	1	2	5	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	2	1	4	1	5	4	1	5	4	1	1	
102	3	1	1	1	1	2	4	1	2	1	2	3	4	5	2	4	3	5	4	5	1	2	1	2	3	1	1	2	5	1	2	3	2	3	2	4	4	4	
103	2	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	4	3	1	4	4	3	4	3	2	3	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	
104	4	1	1	3	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	5	2	5	1	1	3	3	1	3	5	1	4	1	5	4	1	5	4	1	2	2	
105	4	4	3	4	1	1	1	5	5	4	5	5	5	3	1	1	5	3	1	5	1	5	4	4	3	1	1	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
106	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	4	1	3	1	5	2	5	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	4	5	5	4	5	5	4	4	
107	3	1	1	4	2	3	1	2	1	1	2	4	1	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	2	5	4	5	3	4	4	4	4	4		
108	2	1	1	3	1	1	2	3	1	3	1	1	1	3	2	1	3	3	1	5	1	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	5	5	5	5	5	5	5	
109	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	1	4	2	3	4	1	2	1	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
110	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	4	1	4	2	2	2	3	3	2	1	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	

111	3	1	3	1	1	2	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4	5	2	1	4	2	4	4	2	3	1	1	1	5	1	4	4	4	4	
112	2	3	4	5	3	1	2	4	3	2	4	4	4	1	2	2	3	5	2	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	5	4	3	
113	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	5	3	4	1	1	1	2	1	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1		
114	4	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	5	5	2	3	5	4	5	4	1	1	1	1	1	4	1	5	5	4	5	
115	2	1	1	3	2	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	1	1	2	1	3	5	2	3	3	3	5	3	2	4	5	4	4		
116	2	1	5	1	1	1	2	4	5	1	3	5	5	2	2	5	5	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	5	1	1	4	5	1	
117	3	1	1	1	5	2	2	2	1	4	5	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	1	4	4	1	1	5	5	5	2	2	2	3	
118	5	1	1	5	1	1	5	5	5	1	2	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	
119	3	1	1	4	2	2	3	2	4	1	3	4	4	4	2	4	4	5	5	5	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	3	4	
120	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	5	1	1	3	1	3	5	4	3	4	2	5	1	2	5	3	2	5	4	5	3	2	
121	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	
122	2	1	1	1	5	5	1	3	3	5	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	4	4	3	
123	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	5	5	3	3	2	4	5	4	2	5	4	1	3	5	1	1	1	1	5	5	5	1	4	3	
124	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	
125	4	5	2	5	5	2	5	5	2	4	5	4	2	1	1	2	3	5	3	5	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
126	4	1	1	3	2	2	1	3	4	4	2	1	3	4	2	5	5	1	1	4	2	5	4	3	4	2	2	4	5	2	4	4	3	3	
127	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	3	4	4	4	4	2	1	1	3	4	2	4	3	4	3	
128	2	2	2	2	2	1	1	5	2	2	3	5	5	5	5	5	2	3	5	2	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5	5	
129	2	1	1	1	1	4	5	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	1	3	1	4	5	3	5	1	1	1	5	1	4	4	3	3		
130	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	5	3	1	1	2	2	2	1	4	2	2	1	5	1	2	3	2	2	
131	2	1	1	1	1	2	3	3	1	1	2	2	1	5	4	4	1	2	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	5	2	3	4	3	4	
132	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1	1	5	1	5	1	2	5	5	3	1	4	1	5	2	1	5	5	5		
133	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	5	1	5	5	1	2	3	5	1	5	4	3	5	3	1	3	1	4	5	5	5	5	5	5	
134	1	1	1	1	1	4	4	5	1	1	1	1	1	5	1	5	3	4	1	3	1	2	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	
135	4	2	2	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	1	3	4	
136	2	2	3	2	1	1	3	2	2	3	5	2	5	4	1	5	5	3	2	2	2	4	4	4	1	2	1	2	4	1	4	3	5	5	
137	2	3	1	4	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	4	5	5	1	5	2	2	5	5	5	1	4	5	5	5	3	5	5	5	
138	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	2	1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	3	
139	4	1	1	1	1	1	2	4	4	2	5	4	2	4	1	5	5	3	1	5	2	4	4	1	4	1	1	1	5	1	3	1	1	1	
140	2	1	2	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	5	3	3	5	5	4	
141	4	5	4	5	5	4	3	4	1	2	4	3	2	1	5	2	5	2	2	2	3	4	1	1	4	4	5	5	1	1	3	1	2	1	
142	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	5	3	3	5	5	3	5	1	5	3	3	3	1	1	1	5	3	4	5	3	5	
143	2	4	2	4	4	1	4	4	4	2	2	2	3	5	1	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4
144	2	1	1	1	1	2	3	3	1	4	4	5	3	5	3	4	2	5	1	5	4	5	5	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	1	
145	4	2	1	3	3	1	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	5	3	5	5	3	4	2	2	2	5	3	4	3	4	3	
146	4	3	3	4	4	2	5	5	2	2	4	4	3	4	3	3	2	5	2	5	4	5	3	5	4	4	3	3	5	2	5	4	3	3	
147	2	1	1	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	1	5	5	4	3	2	2	1	5	4	5	3	4	5	
148	4	1	1	3	2	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	
149	4	4	1	4	3	4	1	4	1	1	4	4	5	1	4	1	1	5	5	1	1	5	5	1	3	4	5	3	4	5	5	5	5	5	
150	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	5	4	4	5	
151	2	1	1	3	2	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	4	2	3	4	5	1	4	3	4	4	4	2	5	5	3	4	3	3	2	
152	3	2	2	1	2	1	1	1	3	5	4	5	4	4	3	5	5	2	1	2	5	5	5	4	5	2	2	5	5	4	5	2	3	3	

153	5	4	1	3	2	1	2	2	4	3	1	5	2	4	1	2	2	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	2	2	2	
154	3	1	2	4	1	1	4	5	3	1	2	4	2	1	4	5	4	5	4	5	3	5	3	3	2	3	2	5	4	4	4	2	2	5	
155	3	1	1	1	1	3	2	3	3	2	1	1	2	4	2	2	2	4	3	3	1	3	4	3	2	2	2	2	5	2	3	4	2	2	
156	4	2	1	4	1	3	1	2	1	2	3	3	1	3	1	3	1	3	3	5	3	3	4	5	3	5	4	5	4	3	4	5	5	5	
157	1	5	3	3	5	2	4	5	3	3	3	2	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	3	1	1	1	2	4	1	
158	3	2	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	
159	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	4	1	4	2	5	5	5	5	5	1	2	5	4	5	2	1	1	3	3	4	2	2	2	
160	2	1	1	3	3	1	1	2	1	3	2	3	2	5	1	4	3	4	4	4	3	5	5	5	5	4	2	5	5	2	4	5	4	5	
161	4	5	1	5	4	2	1	5	4	4	2	5	5	5	1	5	1	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5
162	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3	2	4	2	1	1	1	3	2	3	4	3	2	
163	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	1	3	2	2	3	4	2	5	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	
164	3	2	3	3	4	1	1	2	5	3	4	3	4	2	1	2	4	5	3	5	4	5	4	5	5	4	2	3	5	4	5	3	3	4	
165	2	1	1	1	1	2	1	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	2	5	1	1	1	2	1	2	2	5	2	4	2	1	2	
166	3	2	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5	
167	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	4	5	2	5	5	5	5	3	3	2	5	4	5	5	5	5	
168	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	1	1	4	4	4	5	4	1	1	
169	3	1	5	5	1	3	5	5	5	3	5	5	5	5	2	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	
170	2	1	2	3	3	5	3	1	3	2	4	5	2	4	4	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	3	4	2	3	1	2	3	2	
171	2	5	2	5	2	1	1	4	4	5	4	1	3	3	4	3	2	5	5	4	1	1	2	5	4	3	4	3	1	4	2	4	2	3	
172	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	5	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	5	3	2	5	
173	2	2	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	2	5	1	1	2	1	1	2	1	1	2	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	
174	1	4	1	1	4	2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	5	4	5	5	5	3	4	2	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	2	
175	1	2	1	1	1	1	3	5	1	1	2	5	2	5	4	1	2	5	5	3	1	1	5	4	3	1	1	1	5	5	3	5	5	5	
176	3	1	1	5	2	4	5	4	2	2	4	5	3	5	2	5	2	5	1	2	1	5	4	2	5	5	5	2	5	1	5	5	1	5	
177	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	2	5	3	1	2	3	1	3	1	1	2	4	2	1	3	1	3	1	3	1	1	4	
178	3	3	5	5	5	1	5	3	1	2	4	5	1	4	4	5	1	5	5	1	4	4	5	1	4	5	5	1	4	4	5	5	5	5	
179	5	5	2	2	2	1	2	1	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	1	5	2	5	5	5	2	
180	4	1	1	1	2	3	2	3	2	4	3	1	3	2	2	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	1	1	2	5	5	2	4	3	2	
181	3	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4	3	2	5	3	3	3	
182	4	1	1	1	1	3	1	2	3	3	2	1	2	4	2	1	1	4	1	3	1	4	3	3	5	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4
183	4	2	4	1	1	5	1	1	5	5	1	3	2	5	4	5	1	5	2	5	5	1	5	2	3	4	1	1	4	1	1	4	3	1	
184	1	1	5	4	1	3	2	2	4	4	4	3	1	2	5	4	4	4	5	5	1	3	2	2	3	4	5	4	2	1	2	4	5	5	
185	4	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	3	4	4	4	4	3	3	4	5	2	4	3	3	2	
186	4	2	2	1	3	1	1	2	1	5	3	2	4	5	3	4	5	1	1	1	5	5	4	5	5	2	1	5	5	1	5	4	3	5	
187	2	2	2	1	2	2	2	5	4	1	2	5	5	1	4	4	4	4	1	3	1	2	4	3	2	2	4	5	2	3	4	2	3	4	
188	3	2	1	5	1	1	3	2	3	1	5	3	3	5	3	2	2	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	3	1	1	
189	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	4	5	5	4	5	4	3	5	4	3	5	3	3	1	1	1	5	1	2	3	4	2	
190	2	1	3	3	1	3	3	5	3	1	3	5	2	2	3	3	3	5	5	5	2	5	4	3	5	5	5	1	1	5	5	5	3	3	
191	4	1	1	2	2	1	4	3	2	4	2	1	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	5	2	4	3	4	5	
192	3	1	1	4	1	1	1	2	1	2	5	1	1	1	1	2	1	5	2	4	1	4	5	4	5	3	3	5	5	1	4	5	4	4	
193	5	3	4	1	2	2	3	5	5	1	5	1	1	4	5	3	5	5	5	5	3	5	4	5	5	2	5	5	4	2	5	5	4	1	
194	1	1	1	3	3	5	1	2	2	1	1	3	1	5	5	2	1	4	5	5	2	5	5	5	3	5	5	4	2	5	1	3	5	5	

195	1	1	1	1	1	2	5	2	1	4	5	2	2	5	1	5	4	4	1	2	1	4	2	1	1	1	1	1	5	4	4	1	3	5	
196	4	2	1	4	5	2	2	1	5	4	2	4	1	5	4	4	2	2	1	1	3	4	2	3	4	1	1	3	4	1	2	2	1	1	
197	4	4	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	5	2	2	5	1	5	2	5	2	2	5	1	1	1	5	2	1	5	2	5	
198	3	3	3	3	1	4	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	4	5	4	2	5	5	2	3	4	4	2	
199	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	3	1	5	2	2	2	3	5	4	3	1	2	2	2	5	3	1	3	4	2	1	5	2	2	
200	4	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	5	2	1	2	3	2	4	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	
201	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	3	4	4	5	3	3	3	3	2	1	5	1	4	5	5	5	
202	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	5	2	5	5	1	2	1	5	1	2	1	2	2	2	5	5	2	2	
203	2	3	5	2	2	2	5	2	2	1	5	1	2	2	4	2	2	1	2	2	1	4	2	2	2	5	3	2	2	5	3	2	5	4	
204	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
205	3	5	2	2	1	2	1	4	1	1	2	1	2	4	2	5	1	5	2	5	2	5	3	4	3	2	2	2	5	5	4	5	5	3	
206	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	
207	4	1	2	4	1	5	4	5	2	1	2	1	3	3	4	1	1	3	4	5	3	5	3	5	1	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
208	3	3	1	3	2	2	1	3	2	2	2	4	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	2	5	3	4	4	4	5	
209	5	1	3	3	4	1	4	3	5	3	4	2	5	1	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	4	3	4	3	5	3	
210	3	3	1	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	5	4	5	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	4	
211	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	
212	3	1	5	1	1	3	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	2	2	2	
213	3	4	1	2	3	2	1	3	4	2	2	4	3	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	5	2	3	5	4	4	
214	5	5	3	4	3	1	1	5	2	2	1	2	1	4	2	3	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
215	1	2	2	2	5	3	3	4	2	3	4	5	4	4	5	5	2	4	4	5	1	4	3	4	2	3	2	4	3	2	1	4	1	2	
216	3	2	1	1	3	2	2	3	3	2	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	
217	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	4	2	1	5	3	2	1	4	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	5	3	2	4	3	2	
218	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	5	2	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	4	3	1	4	4	
219	4	4	2	3	4	3	3	1	2	3	4	1	1	4	3	2	3	4	4	5	4	3	4	4	5	3	2	4	4	4	4	5	5	5	
220	2	1	1	1	3	3	3	4	1	3	2	4	2	3	4	2	2	4	2	5	2	2	2	4	4	2	2	4	3	2	3	2	2	2	
221	3	2	5	2	2	4	3	4	5	2	1	2	1	5	5	2	2	5	1	4	4	2	3	3	2	2	4	2	5	5	2	5	5	5	
222	5	5	1	1	5	5	1	1	4	5	1	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	1	1	1	5	2	1	3	5	4	3	2	4	1	2
223	2	1	1	2	1	5	2	2	1	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	2	1	5	5	2	2	5	2	4	4	5	5	5	5	
224	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	5	5	2	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	
225	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4
226	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2	3	5	3	5	1	4	5	4	1	1	1	1	5	1	5	5	3	2	
227	3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	5	4	4
228	3	1	1	1	5	2	3	3	4	4	3	2	2	5	2	2	4	4	1	5	2	1	4	2	3	1	2	2	5	4	5	5	4	5	
229	4	2	3	3	1	1	1	5	1	4	3	4	1	5	1	5	2	3	3	5	3	4	5	3	5	5	5	5	4	2	3	4	3	3	
230	4	1	2	3	1	2	5	4	3	2	4	4	2	4	5	2	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	2	5	2	5	5	2	4	
231	3	1	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	3	4	2	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5
232	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	5	2	2	2
233	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	1	1	2	2	4	4	1	3	2	2	3	3	3	2	4	5	
234	3	1	2	5	5	1	3	5	3	1	3	5	2	3	2	5	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	
235	5	1	1	1	1	3	3	1	3	2	3	3	3	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	1	3	3	5	1	5	5	5	3	
236	3	3	3	2	2	2	1	2	2	5	3	3	5	5	3	4	4	5	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	5	3	4	4	4	5	

237	4	1	2	3	4	2	3	3	3	5	2	4	4	2	2	4	2	5	3	5	2	4	4	2	4	1	1	3	5	3	3	3	4	3	
238	2	1	1	1	1	4	1	2	2	5	2	1	2	5	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	5	1	3	3	2	2	
239	1	1	2	5	2	2	3	3	2	2	2	4	1	1	1	5	2	5	2	2	1	4	5	1	5	4	5	1	3	3	4	3	2	2	
240	4	1	2	2	1	1	2	4	2	1	4	3	1	5	4	5	5	1	1	1	2	4	5	5	5	4	2	4	5	3	2	4	3	4	
241	2	1	1	1	1	5	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1	4	3	2	1	4	2	3	3	3	1	2	5	2	3	1	4	2	
242	4	1	1	3	2	5	1	1	1	5	4	1	1	5	1	1	2	4	2	5	1	5	3	5	3	3	3	2	5	5	4	5	4	4	
243	3	1	1	1	1	2	3	3	1	3	3	2	2	2	1	4	4	2	1	3	5	3	4	4	2	1	1	2	5	2	4	3	3	3	
244	3	3	2	4	3	1	2	2	2	1	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	
245	4	2	5	5	5	4	2	3	5	3	2	5	5	4	3	2	3	3	2	4	5	2	3	2	1	4	2	3	4	2	4	1	2	2	
246	1	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	5	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	4	2	5	4	5	
247	2	5	3	5	5	2	3	5	5	2	2	5	5	5	4	5	5	5	5	4	2	2	4	2	3	5	4	4	3	5	5	5	2	2	
248	3	1	1	1	1	3	1	1	5	5	5	5	5	4	2	5	5	3	1	2	2	1	5	4	4	1	1	1	3	5	5	5	4	4	
249	3	1	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	2	1	3	3	5	4	4	4	1	1	3	3	1	4	3	1	3	
250	3	1	1	1	3	4	2	2	3	5	3	3	3	4	2	1	2	3	2	1	2	2	4	3	5	1	1	2	3	3	3	3	2	3	
251	1	2	1	4	1	2	1	2	5	1	1	4	5	5	2	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	2	3	4	5	4	1	4	4	2	
252	3	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	5	3	4	3	4	3	1	1	1	5	1	3	2	3	3	
253	5	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	5	1	5	5	5	3	2	2	5	4	2	5	2	2	2	
254	1	3	3	3	1	2	3	3	5	2	5	3	2	3	1	3	1	5	3	5	2	5	4	5	3	3	1	5	5	5	3	5	5	3	
255	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	3	1	2	2	2	4	1	3	4	4	4	
256	4	2	1	1	3	2	3	1	3	5	1	3	5	5	3	1	3	4	1	3	1	3	5	5	1	3	3	5	5	5	3	5	3	3	
257	3	1	1	1	1	4	4	2	5	5	3	5	4	5	5	5	5	2	2	2	4	3	2	3	1	1	1	1	2	4	2	3	2	2	
258	4	2	2	2	2	4	3	4	1	2	3	2	1	4	2	4	2	5	2	3	3	4	5	4	4	2	3	2	2	5	2	4	5	4	4
259	2	1	3	4	3	3	3	4	4	1	3	3	2	4	1	2	4	1	4	2	2	4	2	3	3	5	5	4	2	5	3	4	2	3	
260	2	1	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3	4	3	1	1	3	5	2	5	3	2	1	
261	4	1	1	4	4	1	1	4	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	3	5	3	5	4	5	3	2	4	5	2	4	4	2	
262	2	2	1	2	1	2	1	4	1	2	1	3	1	4	2	3	1	4	2	5	2	4	4	5	3	5	3	1	4	5	4	4	5	5	
263	4	1	2	3	1	3	2	4	4	4	3	2	4	1	2	4	4	2	3	5	3	3	3	2	5	2	3	5	4	4	3	5	5	3	
264	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	5	2	5	3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	5	4	4
265	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	
266	4	4	3	1	2	2	2	4	1	4	4	4	2	5	2	5	1	1	1	4	4	4	5	5	4	1	1	3	5	5	5	3	3	2	
267	3	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	1	3	2	1	1	4	4	4	2	4	5	4	4	5	3	4	5	2	4	5	4	4	
268	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	5	1	1	1	3	4	2	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	2	3	2	2	
269	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	5	5	1	4	4	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	5	
270	4	1	2	3	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	1	1	1	4	5	3	3	5	1	1	4	5	5	5	5	5	5	
271	4	1	1	1	1	2	2	4	1	2	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	2	1	1	1	5	2	2	2	3	3
272	4	4	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	5	4	5	5	2	1	1	1	4	5	4	2	4	2	2	5	1	5	5	5	5	5
273	5	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	1	4	5	2	1	1	1	1	1	5	5	5	5	2	1	2	5	1	5	5	5	5	5
274	4	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	1	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2	
275	3	5	4	4	2	1	1	3	3	3	2	5	1	3	2	3	4	5	1	3	1	5	5	5	5	2	1	5	5	3	5	5	3	5	
276	3	2	1	4	3	3	4	1	4	3	2	3	2	2	2	2	4	5	4	3	2	5	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	5	
277	4	4	2	4	3	2	1	4	1	2	2	3	1	2	4	3	3	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	4	3	3	3	
278	2	1	1	3	1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4

279	4	2	1	1	1	4	3	3	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	4	3	5	1	1	1	5	3	5	5	4	5		
280	4	4	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4		
281	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
282	4	3	1	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	3	3	2	4	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	5	5	5		
283	5	5	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
284	2	1	1	1	1	1	1	4	5	1	1	1	5	5	4	5	5	4	4	5	1	5	5	4	1	1	1	1	5	4	4	5	5	5		
285	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2		
286	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	1	1	1	4	5	4	1	4	1	4	1	4	4	4	5	1	1	1	4	1	4	4	4	5		
287	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2		
288	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	5	1	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	5	3	3		
289	1	1	1	1	5	1	3	1	4	1	3	1	3	1	4	1	4	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3		
290	5	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	5	1	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5		
291	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	4	5	2	4	5	4	3	2	4	3	4	2	3	5	5	4		
292	5	5	2	2	4	5	4	5	2	4	3	3	5	5	5	4	3	5	5	4	4	2	5	3	3	2	3	4	4	5	5	4	5	5		
293	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1
294	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	5	4	1
295	2	3	4	5	3	4	2	3	3	3	4	2	2	5	2	1	5	5	1	3	4	2	5	3	3	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	4
296	4	2	3	2	4	4	2	3	4	1	3	1	4	3	2	2	4	2	2	4	5	4	5	3	4	4	3	5	4	2	5	5	5	5	5	
297	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	5	3	1	1	2	1	3	2	4	5	1	1	2	5	2	3	3	3	2	2	
298	5	4	1	5	2	2	1	3	2	4	2	2	2	4	2	5	2	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	4	4	4	
299	5	1	1	1	1	2	2	2	1	4	3	2	5	5	4	1	5	3	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	5	4	4	5	4	5	5	
300	3	1	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	5	3	4	5	1	1	1	4	4	4	5	2	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	
301	5	5	1	5	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
302	3	2	2	1	1	3	2	3	1	4	4	5	2	3	1	4	2	5	1	5	2	4	5	4	4	5	3	4	4	2	4	4	5	5	5	
303	5	3	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	
304	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	4	1	1	2	3	3	1	4	2	2	1	1	1	2	3	1	4	2	2	2	2	
305	4	1	3	1	3	2	2	4	3	2	4	4	2	2	1	3	4	2	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	
306	5	4	2	3	3	2	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	
307	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	5	4	3	4	4	4	3	3	2	5	3	3	5	3	3	3	
308	1	1	2	3	1	2	2	1	5	2	2	3	1	4	5	5	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	
309	5	3	1	3	4	2	3	2	4	4	5	3	3	3	3	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	2	4	4	
310	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	2	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	
311	2	5	5	5	5	4	5	4	1	4	3	1	4	1	5	1	1	3	5	3	3	1	3	3	5	5	5	5	4	3	2	2	2	4	4	
312	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	5	5	5	5	1	2	4	4	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	
313	3	3	1	2	2	4	1	1	3	3	2	5	4	5	3	5	2	5	4	5	1	5	5	3	5	3	5	5	5	2	5	5	3	1	1	
314	3	4	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	2	3	3	2	1	4	5	3	5	5	5	1	1	5	1	3	5	5	1	1	
315	3	2	1	4	2	1	1	2	2	3	2	4	3	3	1	3	4	5	1	2	4	5	4	4	4	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	
316	3	2	1	2	1	1	2	4	2	1	3	3	2	3	5	1	1	3	2	2	3	2	5	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	
317	2	1	1	1	2	1	1	2	5	1	1	1	2	3	1	1	2	5	2	2	1	4	5	2	3	1	1	3	5	5	5	5	5	5	5	
318	4	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	3	3	4	1	1	1	5	1	5	3	3	4	5	5	2	2	1	5	4	4	5	3	3	5	
319	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	2	3	2	5	4	2	3	1	1	1	4	5	5	4	4	5	3	
320	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4	1	4	5	5	3	5	1	4	2	5	3	2	5	2	3	2	2	1	5	3	3	3	3	2	2	

321	1	1	1	1	1	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	5	5	4	1	1	1	
322	3	2	1	1	1	3	4	2	1	3	4	2	3	4	2	5	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	2	5	1	1	1	
323	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	5	3	4	4	2	2	4	1	3	4	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	
324	2	1	1	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	
325	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	5	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	1	1	1	5	1	4	4	4	5	
326	1	1	1	1	1	2	4	1	1	2	1	4	4	4	2	4	2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1
327	2	1	3	2	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	1	1	3	5	5	5	2	5	3	3	2	5	2	3	3	2	1	2	1	5	
328	3	1	1	3	1	3	1	2	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	1	5	2	5	5	5	1	1	1	1	5	4	2	5	3	5	
329	2	3	1	5	3	4	2	3	2	3	1	4	5	5	2	2	5	5	1	5	1	1	2	5	2	4	4	1	1	4	5	3	1	4	
330	3	4	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	5	1	5	1	5	3	1	3	5	5	5	5	5	5	5	
331	4	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	2	1	2	2	4	4	5	2	2	1	2	5	4	5	4	3	4	
332	3	1	1	1	1	4	1	3	5	3	3	3	3	5	5	5	5	3	2	4	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	
333	2	1	1	4	1	3	2	2	3	4	3	4	4	4	2	3	1	3	2	5	3	4	3	2	2	3	2	2	5	1	3	4	1	4	
334	3	4	1	1	5	4	1	4	5	1	1	2	5	4	2	4	5	5	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	2	
335	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	5	3	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	1	3	3	2	3	
336	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	5	5	4	2	5	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	1	4	
337	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	5	3	3	3	4	5	4	5	5	2	5	2	4	1	1	1	5	1	2	5	3	4	
338	4	1	2	2	2	2	3	2	4	5	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	5	2	3	1	3	2	
339	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	1	3	1	2	3	4	1	5	3	4	2	5	4	5	4	4	1	1	4	3	3	2	4	4	
340	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	4	4	3	3	

## Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS – J)

ESTUDIANTES	CONTROL DE SITUACIONES				VINCULOS PSICOSOCIALES			PROYECTOS			ACEPTACION DE SÍ MISMO		
	1	5	10	13	2	8	11	3	6	12	4	7	9
1	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3
2	2	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3
3	1	3	3	3	2	1	1	1	3	1	3	1	2
4	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2
5	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2
6	1	3	1	2	1	3	3	1	3	2	1	1	2
7	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1
8	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
13	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
14	2	3	2	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3
15	3	3	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3
16	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
17	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
18	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
19	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3
20	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
22	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	2	2
23	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
24	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1
25	1	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
26	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3
27	1	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3
28	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
30	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	2
31	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3
32	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3
33	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	1	1
34	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
35	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3
36	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
37	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3
38	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2
39	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	1
40	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
42	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3
45	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2
46	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3
47	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
48	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3
49	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2
50	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
51	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3
52	3	1	1	3	1	2	1	2	2	2	1	3	1
53	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
54	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
55	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3

56	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	1	3	3
57	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
58	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
59	3	1	3	3	1	1	3	1	3	3	1	3	1
60	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
63	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
64	1	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1
65	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
66	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
67	3	1	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	3
68	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
69	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3
70	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	1	2
71	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
72	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
73	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
74	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
75	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3
76	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2
77	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1
78	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
80	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
81	3	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1
82	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
83	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1
84	1	1	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	1
85	1	2	1	2	2	2	3	3	1	2	1	1	3
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	3	3	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	3
88	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
89	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1
90	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
91	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
92	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3
93	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
94	1	3	1	3	2	1	1	3	3	3	3	1	3
95	1	3	3	3	1	3	2	3	1	3	3	2	3
96	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2
97	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
98	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
99	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
100	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3
101	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
102	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2
103	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
104	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3
105	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
106	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
107	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	1	1
108	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
109	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1
110	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	1
111	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3
112	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
113	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3

114	1	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	2
115	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3
116	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3
117	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
118	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2
119	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2
120	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
121	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
122	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2
123	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3
124	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
125	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3
126	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
127	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3
128	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3
129	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3
130	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3
131	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	3
132	2	2	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3
133	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
134	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3
135	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2
136	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2
137	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
138	1	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3
139	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
140	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3
141	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1
142	1	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3
143	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2
144	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3
145	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
146	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2
147	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2
148	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
149	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1
150	2	1	3	2	1	1	1	1	3	1	3	1	3
151	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
152	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3
153	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
154	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3
155	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3
156	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
157	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	1	3
158	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
159	3	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	2	2
160	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
161	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
162	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	1	3
163	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3
164	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3
165	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
166	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
167	1	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3
168	2	1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2
169	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
170	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	2	1	2
171	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	1

172	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
173	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1
174	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
175	1	3	1	3	1	1	2	1	3	3	1	1	2
176	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3
177	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1
178	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
179	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
180	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
181	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
182	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
183	3	2	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2
184	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3
185	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
186	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
187	1	2	2	3	3	1	3	2	3	1	2	2	2
188	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3
189	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2
190	3	3	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3
191	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3
192	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
193	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
194	1	3	3	1	2	1	3	1	1	2	2	2	3
195	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	3
196	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
197	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1
198	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1
199	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
200	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
201	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	1
202	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3
203	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
204	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
205	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
206	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
207	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
208	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3
209	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3
210	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
211	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
212	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2
213	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
214	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
215	1	2	3	1	1	2	2	1	3	3	1	3	2
216	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2
217	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
218	1	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	3
219	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
220	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
221	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	1
222	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
223	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2
224	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
225	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1
226	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
227	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	3
228	2	2	1	1	2	1	1	3	3	2	1	2	2
229	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2

230	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
231	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
232	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2
233	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3
234	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2
235	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2
236	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3
237	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2
238	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
239	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
240	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
241	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3
242	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3
243	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
244	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1
245	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	3
246	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2
247	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2
248	1	3	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2
249	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2
250	2	1	2	1	2	2	3	3	3	1	3	2	3
251	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3
252	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
253	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
254	2	3	1	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3
255	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3
256	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
257	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3
258	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3
259	2	1	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	1
260	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	3
261	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
262	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
263	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	1
264	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3
265	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
266	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
267	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
268	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	3
269	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3
270	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	3	1
271	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3
272	3	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3
273	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
274	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
275	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
276	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
277	1	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	1
278	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
279	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3
280	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
281	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
282	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3
283	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
284	3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	3
285	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2
286	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2
287	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1

288	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2
289	2	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1
290	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	1
291	1	1	3	1	2	3	3	2	1	1	2	3	3
292	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1
293	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
294	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	1	3
295	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1
296	1	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	3
297	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
298	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
299	1	2	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	2
300	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2
301	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
302	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
303	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
304	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3
305	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
306	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
307	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
308	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3
309	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
310	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1
311	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	2	2	1
312	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2
313	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
314	1	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2
315	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
316	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
317	1	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2
318	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	3
319	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
320	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3
321	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
322	1	1	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3
323	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
324	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
325	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3
326	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	1
327	2	2	2	3	1	3	3	1	3	2	1	3	2
328	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	3	1
329	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2
330	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3
331	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3
332	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
333	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3
334	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3
335	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2
336	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
337	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3
338	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2
339	1	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
340	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3

## Anexo 9: Asentimiento Informado


**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
 DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
 

---

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título del proyecto** : ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, DE HUANCAYO 2022

**Escuela profesional** : Psicología

**Asesor(a)(es)** : Dra. Copelo Cristóbal, Giannina  
: Mg. Paredes Gutarra Madeleine Emperatriz

**Duración del estudio** : Del 01/Setiembre/2022 al /31/Diciembre/2022

**Institución** : Institución Educativa Politécnico “Tupac Amaru”

**Departamento:** Junin **Provincia:** Huancayo **Distrito:** Chilca

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

**MANIFIESTA**

Yo Martiza Guerrero Ulea .....  
 identificado(a) con D.N.I. N° 61081897 .., de 15 ....., años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado en el estudio de investigación: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA, DE HUANCAYO, 2022”**, llevado a cabo por el investigadoras: Aylas Martínez Shessira Leidy y Pive Velasquez Noemi Paola

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en de las investigadoras responsables del estudio.

..... de 12 de OCTUBRE ..... De 2022.



  
 \_\_\_\_\_  
 Huella y/o nombre

## Anexo 10: Asentimiento Informado

Anexo 05: Asentimiento Informado



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
 DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



## ASENTIMIENTO INFORMADO

## I. DATOS GENERALES

**Título del proyecto** : ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, DE HUANCAYO 2022

**Escuela profesional** : Psicología

**Asesor(a)(es)** : Dra. Copelo Cristóbal, Giannina  
 : Mg. Paredes Gutarra Madeleine Emperatriz

**Duración del estudio** : Del 01/Setiembre/2022 al /31/Diciembre/2022

**Institución** : Institución Educativa Politécnico "Tupac Amaru"

**Departamento:** Junin **Provincia:** Huancayo **Distrito:** Chilca

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

## MANIFIESTA

Yo, Miriam Jimena Gabriel Blas,  
 identificado(a) con D.N.I. N° 60491523, de 15 años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado en el estudio de investigación: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA, DE HUANCAYO, 2022", llevado a cabo por el investigadoras: Aylas Martínez Shessira Leidy y Pive Velasquez Noemi Paola

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en de las investigadoras responsables del estudio.

..... 12 ..... de OCTUBRE ..... De 2022.



Huella y/o nombre

**Anexo 11: Declaración e Confidencialidad**

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



---

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, Aylas Martínez Shessira Leidy identificada con DNI N° 75924956, estudiante egresada de la escuela profesional de psicología, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUANCAYO 2022**, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, setiembre del 2022.



---

Apellidos y nombres: Aylas Martínez Shessira Leidy

**Responsable de investigación**



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Pive Velásquez Noemi Paola identificada con DNI N.º 75513241, estudiante egresada de la escuela profesional de psicología, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUANCAYO 2022**, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, setiembre del 2022.



Apellidos y nombres: Pive Velásquez Paola Noemi

**Responsable de investigación**

#### Anexo 10: Compromiso de autoria



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**COMPROMISO DE AUTORÍA**

En la fecha nosotros, Aylas Martínez Shessira Leidy identificada con DNI N° 75924956 y Pive Velásquez Noemi Paola identificada con DNI N° 75513241, siendo bachilleres de la Facultad Ciencias de la Salud de la carrera profesional Psicología de la Universidad Peruana los Andes nos **COMPROMETEMOS** a asumir las consecuencias administrativas y /o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, HUANCAYO 2022”, se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, autoplagio, etc. Y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de nuestra autoría y los datos presentados son reales y respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 15 de setiembre del 2022



---

Aylas Martínez Shessira Leidy

DNI N° 75924956



---

Pive Velásquez Paola Noemi

DNI N° 75513241

Anexo 12: Fotografías de la Aplicación





