



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DEL CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA -
AYACUCHO, 2019”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:
DIAN GIANELLA ANGELA ROJAS QUISPE

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:
DRA. TAMARA PANDO EZCURRA
CÓDIGO ORCID 0000-0003-0301-3440

CHINCHA, 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, 24 de noviembre del 2021

Mg. AQUIJE CÁRDENAS GIORGIO ALEXANDER

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que la bachiller: Dian Gianella Angela Rojas Quispe, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, ha cumplido con presentar su tesis titulada: Bienestar Psicológico y Afrontamiento del Estrés en Estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga - Ayacucho, 2019.

que fue:

APROBADA



Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los Jurados para su sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Dra. Tamara Pando Ezcurra
CODIGO ORCID: 0000-0003-0301-3440

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

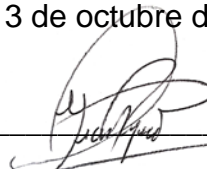
Yo, Dian Gianella Angela Rojas Quispe identificada con DNI N°70426390 en condición de estudiantes del programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: Bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga - Ayacucho, 2019, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de autoría propia
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, la investigadora no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

23 %

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 13 de octubre del 2022


BACHILLER DIAN GIANELLA ANGELA
ROJAS QUISPE
DNI: 70426390

A Angelica, mi madre, quien está siempre presente, motivándome y dando su amor.

A Amador, mi padre y mentor de vida, por sus consejos llenos de sabiduría y emoción.

A Andrea y Angie, mis hermanas, que con su carisma me llenan de energía.

A la Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa Académico de Psicología por haberme permitido concluir mi formación académica y brindarme la disponibilidad para el desarrollo de mi vida profesional.

A los profesores que me apoyaron y aconsejaron, quienes con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación impulsaron la culminación de mi investigación; a la Dra. Tamara Pando Escurra, mi asesora quien me apoyó con su atención, amabilidad y conocimiento en el afinamiento de mi tesis.

Al Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga por aceptar y permitir llevar a cabo mi investigación dentro de sus instalaciones.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario (CPU) de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH)– Ayacucho. La población estuvo conformada por 1320 estudiantes, se tomó una muestra de 298 estudiantes al azar sin distinción de sexo, edad y salón del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. Para medir las variables de investigación se utilizó la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989) en la versión española adaptada por Díaz y colaboradores (2006), y en Perú Matalinares, (2016); Carranza (2015) y Quinteros (2013), han demostrado en sus investigaciones que la escala cuenta con la validez y confiabilidad y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) creado por Carver, Scheier, y Weintraub, (1989) en su versión disposicional adaptado por primera vez en Perú por Casuso (1996). Los resultados muestran en cuanto a la significancia un valor de $0,836 > 0,05$ por lo tanto la correlación entre el bienestar psicológico y los niveles de estrategias de afrontamiento del estrés es no significativa, en cuanto al bienestar psicológico, la población evidencia un nivel moderado el 71,5% del 100% de los estudiantes. Asimismo, un nivel de afrontamiento al estrés alto el 63,0% del 100% de los estudiantes.

Palabras clave: Bienestar psicológico, afrontamiento, estrés.

ABSTRAC

The present research aimed to determine the relationship between psychological well-being and coping with stress in students of the Pre-University Center (CPU) of the National University San Cristóbal de Huamanga (UNSCH) - Ayacucho. The population was made up of 1,320 students, a sample of 298 students was taken at random without distinction of sex, age and class from the National University San Cristóbal de Huamanga Pre-University Center. To measure the research variables, the psychological well-being scale of Carol Ryff (1989) was used in the Spanish version adapted by Díaz et al. (2006), and in Peru Matalinares, (2016); Carranza (2015) and Quinteros (2013), have shown in their research that the scale has validity and reliability and the questionnaire on ways of coping with stress (COPE) created by Carver, Scheier, and Weintraub, (1989) in their dispositional version adapted for the first time in Peru by Casuso (1996). The results show a value of $0.836 > 0.05$ in terms of significance, therefore the correlation between psychological well-being and the levels of stress coping strategies is not significant, in terms of psychological well-being, the population shows a level 71.5% of 100% of the students moderate. Likewise, 63.0% of 100% of the students had a high level of coping with stress.

Keywords: Psychological well-being, coping, stress.

ÍNDICE GENERAL

Portada	i
Constancia de aprobación de tesis	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstrac	vii
Índice general	viii
Índice de tablas	x
Índice de Imágenes	xiii
I. INTRODUCCIÓN	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1 Descripción del problema	15
2.2 Preguntas de investigación general	18
2.3 Preguntas de investigación específicas	18
2.4 Objetivo general	19
2.5 Objetivos específicos	19
2.6 Justificación e importancia	19
2.7 Alcances y limitaciones	22
III. MARCO TEÓRICO	23
3.1 Antecedentes	23
3.2 Bases teóricas	28
3.3 Marco conceptual	36
IV. METODOLOGÍA	38
4.1 Tipo, enfoque y nivel de investigación	38
4.2 Diseño de la investigación	38
4.3 Hipótesis general y específicas	38
4.4 Identificación de las variables	40
4.5 Matriz de operacionalización de las variables	41
4.6 Población - Muestra	42
4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información	43
4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos	51

V. RESULTADOS	52
5.1 Presentación de resultados.....	52
5.2 Interpretación de resultados.....	55
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	65
6.1 Análisis inferencial	65
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	67
7.1 Comprobación de resultados	67
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	74
ANEXOS	84
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	85
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variable	87
Anexo 3: Instrumentos de medición	88
Anexo 4: Ficha técnica de los instrumentos de medición.....	92
Anexo 5: Recolección de datos y Aspectos éticos contemplados	94
Anexo 6: Base de datos	95
Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud	122

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de bienestar psicológico en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	52
Tabla 2 Niveles de afrontamiento. del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	52
Tabla 3 Niveles de bienestar psicológico: autoaceptación en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	53
Tabla 4 Niveles de bienestar psicológico: relaciones positivas en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	53
Tabla 5 Niveles de bienestar psicológico: autonomía en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	54
Tabla 6 Niveles de bienestar psicológico: dominio del entorno en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	54
Tabla 7 Niveles de bienestar psicológico: crecimiento personal en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	54
Tabla 8 Niveles de bienestar psicológico: propósito en la vida. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	55
Tabla 9 Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico. y niveles de afrontamiento. del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	55
Tabla 10 Correlación entre los niveles de bienestar psicológico. (autoaceptación) y niveles de afrontamiento. del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	56
Tabla 11 Coeficiente de correlación. entre los niveles de bienestar psicológico (auto aceptación) y los niveles de afrontamiento al estrés en	

los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	57
Tabla 12 Correlación entre los niveles de bienestar psicológico. (relaciones positivas) y los niveles de afrontamiento. al estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	57
Tabla 13 Coeficiente de correlación entre los niveles. de bienestar psicológico. (relaciones positivas) y los niveles de afrontamiento. al estrés en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.....	58
Tabla 14 Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (autonomía) y los niveles de afrontamiento. del estrés en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	59
Tabla 15 Coeficiente de correlación entre los niveles. de bienestar psicológico (autonomía) y los niveles. de afrontamiento del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	59
Tabla 16 Correlación entre los niveles. de bienestar psicológico. (dominio del entorno) y los niveles de afrontamiento, del estrés, en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	60
Tabla 17 Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (dominio del entorno) y los niveles. de afrontamiento del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.....	61
Tabla 18 Correlación, entre los niveles, de bienestar, psicológico (crecimiento personal) y los niveles de afrontamiento, del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga	61
Tabla 19 Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (crecimiento personal) y los niveles. de afrontamiento del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga.....	62

Tabla 20 Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (propósito en la vida) y los niveles de afrontamiento del estrés en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga 63

Tabla 21 Coeficiente de correlación entre los niveles. de bienestar. psicológico (propósito en la vida) y los niveles. de afrontamiento del estrés. en los. estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga..... 64

ÍNDICE DE IMAGENES

Imagen 1 Descripción de factores que influyen en el bienestar psicológico	31
Imagen 2 Estrategias del estilo de afrontamiento enfocados en el problema	33
Imagen 3 Estrategias del estilo de afrontamiento enfocados en la emoción	34
Imagen 4 Estrategias adicionales de afrontamiento	34
Imagen 5 Identificación de las variables bienestar psicológico y afrontamiento del estrés	40
Imagen 6 Operacionalización de la variable bienestar psicológico	41
Imagen 7 Operacionalización de la variable afrontamiento del estrés	41
Imagen 8 Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico	44
Imagen 9 Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico con sus respectivos ítems	45
Imagen 10 Categorías de respuesta de la Escala de Bienestar Psicológico.....	45
Imagen 11 Ítems directos e inversos de la Escala de Bienestar Psicológico	46
Imagen 12 Baremos y niveles de la Escala de Bienestar Psicológico.....	46
Imagen 13 Análisis estadístico de la consistencia interna alfa de Cronbach de cada dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico por Díaz y colaboradores	47
Imagen 14 Estilos de afrontamiento. al estrés, según el Cuestionario de modos .de afrontamiento al estrés.....	48
Imagen 15 El estilo. enfocado en los problemas. y subdimensiones.	49
Imagen 16 El estilo enfocado en la emoción y sus cinco subdimensiones.....	50
Imagen 17 Otros. estilos. adicionales. de afrontamiento. y sus tres. subdimensiones.....	50
Imagen 18 Niveles y puntuación directa del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés	50
Imagen 19 Interpretación del valor de R de Pearson en cuanto a la correlación	51
Imagen 20 Interpretación del valor de R de Pearson en cuanto a la significancia	51

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe clara evidencia de ausencia del bienestar psicológico en diferentes sectores etarios, causando alteraciones múltiples en los factores socioemocionales. Adolescentes de doce a dieciocho años van presentando alteraciones mentales y otros, síntomas de depresión, ansiedad y estrés, los cuales afectan el desempeño en su vida diaria, tanto a nivel personal, académico y social. Al presentar adecuadas estrategias de afrontamiento al estrés da como resultado un alto nivel de bienestar psicológicos según estudios en Argentina (Figuroa, Contini, & Levin, 2005).

El bienestar psicológico presenta dos enfoques, el eudaimónico y el hedonista, esta investigación se fundamenta en el enfoque eudaimónico el cual hace referencia que el bienestar psicológico se basa en el funcionamiento psicológico óptimo, el cual trae consigo un modo de vivir plenamente y así llegar a la autorrealización. Por otro lado, el afrontamiento al estrés hace mención al trabajo cognitivo y conductual para salir airoso frente a situaciones alarmantes.

Esta investigación busca determinar si existe o no relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

El bienestar psicológico ha sido estudiado en todas las épocas, por psicólogos, filósofos, historiadores, sociólogos, economistas, arquitectos, etc., tratando de explicar el comportamiento individual y social de las personas, con el objetivo de descubrir cómo lograr la felicidad. (Salas, 2018). El bienestar psicológico es el cuidado conscientemente de la salud mental, vivenciando experiencias que generen felicidad, siendo un potencial innato, adquirid y modificable (Fierro, 2000), relacionándose así con el potencial humano cuyo fin es el alcance de la autorrealización (Keyes & López, 2002). Al mismo tiempo la humanidad del mundo globalizado va aquejando uno de los problemas psicológicos más graves, el estrés, que se viene presentando en todos los aspectos de la vida como en lo familiar, académico y en las relaciones interpersonales e intrapersonales (Ibañez, 2017).

A nivel mundial, existe clara evidencia de ausencia de bienestar psicológico en los adolescentes de 15 a 19 años, el 10% y 20 % presentan algún trastorno mental, que en la mayoría de los casos no ha sido diagnosticada ni tratada. Los trastornos emociones como la depresión que es considerada como cuarta causa y ansiedad como novena causa de ausencia de bienestar psicológico, los cuales afectan profundamente al rendimiento académico y la asistencia escolar, y el suicidio es la tercera causa de muerte en esta población. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

No abordar los trastornos mentales de los adolescentes tiene como consecuencia que se extienden hasta la edad adulta, afectando la salud física como la salud mental y limitando las oportunidades de llevar una vida adulta satisfactoria. Por tal motivo es importante promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar su capacidad para desarrollar todo su potencial. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Algunos factores que desencadena estrés en los adolescentes es querer lograr mayor autonomía, adaptar comportamientos para ser aceptados, la

exploración de la identidad sexual y un mayor acceso y uso de la tecnología (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En Europa, la salud de los jóvenes se encuentra en riesgo, 66% de ellos presentan estrés por la carga laboral y académica, y el 28% presenta perjuicio en su bienestar psicológico, físico y emocional (Organización Mundial de la Salud, 2015).

En Estados Unidos, el 50% de pobladores presentan desestabilidad del bienestar psicológico, originado por ansiedad crónica que es desencadenado por la incapacidad de poder perdonar ocasionado por la ira y resentimiento (Instituto Nacional de Salud Mental, 2018). Asimismo, el 19% de jóvenes estudiantes universitarios presentan estabilidad en el bienestar psicológico, sin embargo, por exigencias académicas a los cual están sometidos, dicho bienestar psicológico se va desestabilizando afectando así a su salud emocional y físico (Keyes & López, 2002).

En Colombia las personas no llegan a sentirse plenas debido a que tienen dificultades en cuanto a su bienestar psicológico. Se hizo una investigación donde 54,79% de usuarios del servicio psicológico afirman que dificulta su bienestar psicológico la dimensión personal que consta de preocupaciones, falta de seguridad, nervosismo, tensión, agobio, problemas en el estado de ánimo como ansiedad y depresión. Según sus componentes psicológicos un 21,92%, presentan autoestima baja, intolerancia, la falta de control y desmotivación. Emocionalmente un 16,44% presenta ansiedad. (Ballesteros, Medina, & Caycedo , 2019)

En Argentina existe una relación continua entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, donde los adolescentes que presentan un bienestar psicología bajo, es porque utilizan de manera inadecuada las estrategias de afrontamiento, y los adolescentes que presentan un bienestar psicología alto, utilizan de manera adecuada las estrategias de afrontamiento como: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito. (Figueroa, Contini, & Levin, 2005)

En Chile se realizó un estudio para analizar la calidad de vida en relación al estado de salud percibido, hábitos saludables y bienestar psicológico, en adultos mayores, donde el 40.2% de la población presentaba problemas de salud que los

limitaba a realizar actividades habituales, esto afectaba su bienestar psicológico (Álvarez, Lagos, & Urtubia, 2020).

En el Perú, según Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, la realidad de Bienestar psicológico en niños y adolescentes es alarmante, el 20%, es decir uno de cada cinco niños o adolescente presenta vulnerabilidad en su salud mental presentando depresión o ansiedad, los cuales se vinculan con conflictos familiares, problemas de conducta, de aprendizaje y del desarrollo, como autismo, retardo mental, etc. Y en los adultos, 4 de cada 10 sufre alguna enfermedad mental. (Sausa, 2018)

En Lima, Rolando Pomalima Rodríguez (2018), quien es psiquiatra, en una entrevista dio a conocer que el 20% o 25% de adolescentes tienen deseos de morir y un 10% o 15% que intenta quitarse la vida. La ideación suicida en adolescentes del Perú tienen una tasa más elevada que a nivel mundial, esto se da por la creciente violencia familiar, el 60% o 70% es a causa de los problemas que los adolescentes presentan con sus padres, por otro lado, el 30 % de niños que tienen depresión es porque fue víctima de violencia en el colegio. (Sausa, 2018)

En Ayacucho y otras localidades Andinas, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, el 50% de niños y adolescentes, presentan un bajo nivel de bienestar psicológico, a causa de vivir en ambiente de violencia familiar y el 15% de menores ha sufrido abuso sexual, el 70% de estos casos acusan a sus propios familiares (Li, 2018).

Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario (CPU) de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (UNSCH) – Ayacucho, donde en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga en el año 2019, ofreció menor cantidad de vacantes que años anteriores para el ingreso a dicha universidad, asignando 1,455 vacantes en la Modalidad Ordinarios, es decir, a quienes den el examen de admisión (UNSCH, 2019), y cada año el número de postulantes al examen de admisión triplica o cuadriplica el número de vacantes generando estrés en los jóvenes postulantes. En su mayoría los postulantes al examen de admisión de la Universidad Nacional San Cristóbal de

Huamanga, son jóvenes de recurso económicos de nivel bajo y medio, según la Organización Mundial de la Salud (2020) en los países de ingresos bajos y medios, son más del 75% de la población joven y adulta presenta algún tipo de falta de bienestar psicológico, presentando trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias que no reciben ningún tratamiento para su afección.

2.2 Preguntas de investigación general

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

2.3 Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es la relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

¿Cuál es la relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

¿Cuál es la relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

¿Cuál es la relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

¿Cuál es la relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

¿Cuál es la relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019?

2.4 Objetivo general

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.

2.5 Objetivos específicos

Identificar la relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Identificar la relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Establecer la relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Establecer la relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Evaluar la relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Evaluar la relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

2.6 Justificación e importancia

Justificación

A nivel teórico, esta investigación se realizó para obtener mayor y adecuada información científica sobre bienestar psicológico junto a sus dimensiones:

autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de la vida, con relación al afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, quedando como evidencia y antecedente para futuras investigaciones de la misma índole.

A nivel metodológico, esta investigación se justifica por presentar utilidad metodológica para futuras investigaciones que pretendan utilizar un enfoque metodológico de tipo básico, cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental de corte transversal, de manera que se hacen posibles las comparaciones y análisis conjuntos entre periodos temporales concretos y evaluaciones de las intervenciones que se estuvieran llevando a cabo para la revisión de la relación existente de bienestar psicológico y afrontamiento del estrés. Para lo cual se utilizó la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989) en la versión española adaptada por Díaz y colaboradores (2006), y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) creado por Carver, Scheier, y Weintraub, (1989) en su versión disposicional adaptado por primera vez en Perú por Casuso (1996) para poder evaluar a los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, que permitió confirmar la validez de los instrumentos utilizados, así como establecer los índices de confiabilidad necesarios para fortalecer sus propiedades psicométricas para futuras investigaciones.

A nivel práctico, los resultados de esta investigación permitirán a las autoridades del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho y a otras instituciones similares a implementar programas que resguarde el bienestar psicológico y promuevan autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de la vida, contribuyendo a suprimir el estrés implementado técnicas del afrontamiento, de manera que los estudiantes tengan un mejor desarrollo personal académico y social.

Importancia

La adolescencia no solo es una etapa importante del desarrollo, sino es una etapa donde se presenta una serie de desafíos y dificultades con relación a sí mismo y el entorno (Frydenberg, 1997).

La mayoría de adolescentes peruanos, una vez que egresan de educación secundaria desean seguir estudios superiores, donde lo vocacional y lo laboral se convierte en una incertidumbre en los adolescentes de 13 y 18 años, consideran que seguir estudios superiores es señal de triunfo, lo cual lo relacionan con el reconocimiento social, solvencia económica y la posibilidad de no defraudar a sus padres, y ser profesional les permite “ser alguien” (Martínez & Morote, 2001).

La presente investigación pretende identificar y conocer la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga cuya población en su mayoría son adolescentes, que van atravesando una significativa etapa en sus vidas como es la preparación académica para el ingreso a la universidad, los cuales están sujetos a distintos factores que pueden quebrantar su bienestar psicológico como la presencia de ansiedad ante los evaluaciones académicas, creer no ser auto eficientes y por algunos rasgos de personalidad (Tosevski, Milovancevic, & Gajic, 2010). En el transcurso la vida todo ser humano va atravesando diversas situaciones que le generan estrés, de la misma manera van buscando estrategias de afrontamiento, si se da un afrontamiento positivo llegará a sentirse mejor, experimentando orgullo, tranquilidad y satisfacción; de lo contrario la reacción de estrés prevalecerá, volviéndose crónica (Becerra, 2013). También se debe tener en cuenta la condición y dimensiones de vida, y salud mental de los adolescentes, porque ira influyendo en el bienestar psicológico, como, rasgos de personalidad, dinámica familiar, tipo de crianza, nivel socioeconómico, colegio del cual egreso, intereses, expectativas y preocupaciones respecto al futuro, formas de solucionar los problemas (Seligman, 2004).

La investigación aportará un marco referencial sobre el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en el ámbito pre universitario y además

será un antecedente para nuevos estudios, permitiendo replicar este estudio y relacionándolo con otras variables psicosociales.

2.7 Alcances y limitaciones

Alcances

Existen estudios de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, la mayoría en regiones urbanas y capitales de región, existiendo limitada información en regiones andinas. De igual manera las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés han sido investigadas de forma dependiente e independiente o relacionándose con otras variables, como calidad de vida, burnout, tipos de personalidad, inteligencia emocional, factores psicosociales, ansiedad, etc. en poblaciones de trabajadores dependientes o independientes, con o sin profesión, personas que van estudiando una carrera universitaria, al igual que en deportistas, adultos mayores, relación de pareja, personas con discapacidad, mas no en estudiantes que se preparan para el ingreso a la universidad, sin embargo, sirvieron como referencia teórica y metodológica.

Delimitación social: Los participantes de esta investigación fueron los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga del departamento de Ayacucho.

Delimitación espacial: La investigación se desarrolló en el Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, provincia de Huamanga, departamento de Ayacucho, Perú.

Delimitación temporal: La investigación se llevó a cabo en el año 2021.

Limitaciones

En cuanto a los participantes, se vio algunos casos de poco nivel de compromiso en la participación de la evaluación, puesto que algunos se sentían reacios a colaborar y emitían respuestas poco sinceras.

El tiempo de aplicación de ambas pruebas resultó poco favorable, pues el nivel de motivación inicial al empezar la prueba era bajo, así como la concentración.

Escasa información nacional e internacional sobre la población de estudiantes de centro pre universitario.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

A nivel internacional

Saldaña, et al. (2020) realizaron un trabajo de investigación titulado “Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México”, publicado en el artículo científico de la Revista de Ciencias Sociales, en México. El objetivo principal fue analizar la relación entre dos aspectos del bienestar de los trabajadores como son el bienestar psicológico y el estrés y los factores de riesgo psicosociales. El estudio fue cuantitativo no experimental con diseño correlacional, para medir las variables se utilizó la escala de Carol Ryff (1989), el cuestionario de factores de riesgo psicosociales de Almirall y colaboradores (2018) y el cuestionario de Shackelton y colaboradores (2010) de desequilibrio recompensa-esfuerzo, participaron 121 trabajadores, de 50 años a 60 años, de los cuales el 44% fueron varones y el 56% mujeres. Los resultados demuestran que el bienestar psicológico se relaciona de manera inversa con los factores de riesgo ($r = -.217$; $p < .05$), y el estrés se encuentra correlacionado de forma directa con los factores de riesgo ($r = -.453$; $p < .01$), pero los factores de riesgo no se relacionan de ninguna forma con el bienestar psicológico ($r = -.132$; $p > .05$). Los factores de riesgo psicosociales con mayor presencia fueron la falta de control y autonomía sobre el trabajo ($M = 1,73$; $DE = 0,86$), la carga de trabajo ($M = 1,95$; $DE = 0,68$), las condiciones en el ambiente de trabajo ($M = 1,90$; $DE = 0,40$) y una limitada o inexistente capacitación ($M = 1,44$; $DE = 1,23$), los cuales se involucran con el aumento de niveles de estrés y la disminución del bienestar psicológico. Se concluyó que, para mantener el bienestar psicológico, aumentar la productividad y evitar el estrés son determinantes los factores: características de liderazgo, la claridad en las funciones, las relaciones sociales en el trabajo y la violencia. Los factores que se relaciona con la presencia del estrés son la interferencia trabajo-familia, las jornadas extensas de trabajo y la carga de trabajo.

Taruchaín, Freire y Mayorga (2020), realizaron un trabajo de investigación titulado “Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato”, publicado en el artículo científico de la Revista de Ciencia Digital, en Ecuador, el objetivo fue determinar el bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de distintos centros de comercialización

de la ciudad de Ambato, se utilizó el Cuestionario de Salud General Goldberg (GHQ-12). Esta investigación fue descriptiva con corte transversal. La muestra estuvo constituida por 280 trabajadores. Los resultados indican que el 40% de los participantes eran varones y el 60% mujeres, de los cuales el 61% indica presentar un nivel de estrés laboral entre muy alto y alto, y el 49% presentan un bienestar psicológico auto percibido como muy bajo y bajo. Se concluye que el estrés está relacionado a todo tipo de personas sin considerar, edad, género, estado civil, condición socio-económica y nivel de escolaridad, afectando al entorno externos e internos de la persona.

Arriaga (2018), realizó un trabajo de investigación que lleva como título “Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior”, para obtener el grado académico de licenciado en Psicología en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), Toluca – México. El objetivo fue comparar el estado de bienestar psicológico en estudiantes de nivel superior, en relación al sexo, la investigación fue no probabilística de tipo intencional, conformada por una muestra de 134 estudiantes, de los cuales la mitad eran varones y la otra mitad mujeres de la UAEM. Para medir la variable se usó la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989). Según los indicadores, se obtuvieron los siguientes resultados: En Autoaceptación el resultado significativo fue “de acuerdo”, en relaciones interpersonal se obtuvo dos respuestas “desacuerdo” y “de acuerdo”, en autonomía “desacuerdo”, en satisfacción con la vida el resultado fue “acuerdo”. Se concluye que el bienestar psicológico no discrimina el sexo, es decir que no se encontraron diferencias estadísticas significativas en relación al bienestar psicológico del varón ($M=2.63$ $DE=0.42$) y la mujer ($M=2.62$ $DE=0.44$), aceptando la hipótesis nula planteada en esta investigación.

Cantón, Checa y Vellisca (2013), realizaron un trabajo de investigación denominado “Bienestar psicológico y ansiedad competitiva”, publicado en el artículo científico de la Revista de Costarricense de Psicología en España, cuyo objetivo fue de estudiar el papel de las estrategias de afrontamiento como factor protector del bienestar psicológico, a pesar de experimentar ansiedad durante una competencia deportiva (fútbol, baloncesto, balonmano y fútbol sala). Se realizó un muestreo incidental y participaron 213 hombres. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva de Gaudreau y Blondin (2002), la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) y

el Cuestionario de causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento de la ansiedad en la competición deportiva de Márquez (1992). En los resultados, se resalta que el bienestar psicológico correlaciona de forma inversa con todas las variables de la ansiedad, con las estrategias centradas en la emoción y en el distanciamiento, y de forma directa con las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea. Los investigadores llegaron a la conclusión de que las variables se correlacionan significativamente, por lo tanto, si los deportistas tienen más experiencia, utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, no pierden la concentración y no experimentan ansiedad fisiológica, el bienestar psicológico es mayor.

A nivel nacional

Méndez (2021), realizó un trabajo de investigación titulado “Bienestar psicológico y estrés laboral en colaboradores de una empresa de transporte público de Ica”, para obtener el grado académico de licenciada en Psicología en la Universidad Autónoma de Ica, en la ciudad de Ica Perú, cuyo objetivo fue relacionar el bienestar psicológico y el estrés laboral. La investigación fue de diseño correlacional, con una muestra de 133 colaboradores. Para medir las variables se utilizó la escala de evaluación del bienestar psicológico elaborada por Casullo y la escala de estrés laboral de la OIT-OMS sustentado por Medina. Según los resultados, el 95,5% de los participantes presentan niveles altos de bienestar psicológico, donde según las dimensiones, el 99,2% presentan niveles altos en aceptación/control – evidencian, 79,7% niveles altos en autonomía, 91,0% niveles altos en vínculos sociales, 95,5% niveles altos en dimensión de proyectos y 64,7% de los participantes presenta niveles bajos de estrés laboral. Se concluye que no existe relación significativa ($r=-,085$; $P=,329$) entre bienestar psicológico y estrés laboral, al igual que no existe relación significativa en las dimensiones del bienestar psicológico y estrés laboral. Ello permite inferir que las variables de estudio están relacionadas con otros factores psicosociales que afectan a los trabajadores.

Chavarría (2019), realizó un trabajo de investigación titulado “Bienestar psicológico y engagement laboral en trabajadores de una empresa privada del distrito de San Juan de Lurigancho, para obtener el grado académico de licenciada en Psicología en la Universidad Cesar Vallejo en la ciudad de Lima, Perú, cuyo objetivo general fue hallar la relación entre bienestar psicológico y EL. La investigación fue de tipo correlacional, conformada por un muestreo de 130

personas adultas de ambos sexos. Para medir las variables se utilizó el Cuestionarios Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala Utrecht de Engagement en el Trabajo. Los resultados muestran que existe relación directa baja entre bienestar psicológico y engagement laboral ($Rho = .210$, $sig = .000$). Al igual que existe relación directa baja entre las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio de entorno, propósito con la vida y crecimiento personal con las dimensiones del engagement laboral: vigor dedicación y absorción. Se concluye que existe evidencias significativas en cuanto al Bienestar Psicológico en relación a edad, donde los que tienen de 26 a 32 años muestran mayor bienestar psicológico y según el tiempo de permanencia en el trabajado valor de $p = 0.423$, que es mayor que el nivel de significancia de 0.05.

Gutiérrez y Veliz (2018), realizaron el estudio: “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”. Esta investigación fue realizada en Lima - Perú, con el objetivo estudiar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por 216 estudiantes. La metodología de la investigación fue de diseño no experimental de corte trasversal y de alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis (1993) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) que consta de seis dimensiones. Los resultados de la variable afrontamiento del estrés son: el 29.6% de los participantes de la investigación utilizan con mucha frecuencia la estrategia de diversiones relajantes, el 51.4% utilizan a menudo la estrategia esforzarse y tener éxito, el 56.5% en ocasiones usan la estrategia de hacerse ilusiones, el 48.6% eligen raras veces la falta de afrontamiento; y el 32.9% no utilizan la estrategia reducción de la tensión. Y de la variable bienestar psicológico, el 25.5% de los participantes presentan un nivel alto de bienestar psicológico, el 49.5% un nivel medio. Y según las dimensiones de bienestar psicológico, el 32.9% presenta un nivel alto en autonomía, el 49.1% un nivel medio en propósito en la vida y el 39.4% un nivel bajo en las relaciones positivas. Los autores llegan a la conclusión de que existe una correlación altamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

Salas (2018), realizó un trabajo de investigación sobre “Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes pre universitarios del CEPURP 2016” en la ciudad de Lima, Perú. El

objetivo de este estudio fue determinar si existe relación entre el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico e inteligencia emocional en estudiantes pre universitarios del CEPURP - 2016. El método utilizado fue el hipotético deductivo. El tipo de investigación fue básica con un diseño no experimental descriptivo correlaciona transversal y de enfoque cuantitativo. Participaron 149 alumnos del Programa Regular Abril – Julio 2016 – II. Los instrumentos de recolección de datos fueron el Cuestionario del Afrontamiento del Estrés CAE de Sandín y Chorot (2003), la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS – J y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE. Se obtuvo los siguientes resultados: que el 50.3% de los estudiantes emplean muchas estrategias de afrontamiento del estrés, el 26.2 % algunas ocasiones, y el 23.5% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés; que el 51.0% de los estudiantes tuvo nivel bajo de bienestar psicológico, el 30.2% muy bajo nivel de bienestar psicológico y el 18.8% nivel promedio de bienestar psicológico; que el 58.4% presentó alto nivel de inteligencia emocional, el 23.5% muy alto nivel y el 18.1% un nivel promedio de inteligencia emocional. Se concluye que el afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos pre universitarios del CEPURP, 2016 con una correlación baja positiva de 0.363338 y un nivel de significación ($p=0.02146 < ,05$).

Matalinares et al. (2016), realizaron un estudio titulado “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”, en la ciudad de Lima, Perú. El cual tuvo como objetivo estudiar la relación existente entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Tiene un método de investigación sustantiva - descriptiva, con análisis descriptivo, comparativo correlacional. El diseño de investigación es no experimental, transeccional–correlacional. La muestra estuvo conformada por 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, de 16 y 24 años de edad, conformada tanto por varones ($n=390$) como por mujeres ($n=544$). Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Estilos de Afrontamiento al Estrés-COPE adaptada al contexto peruano y la Escala de Bienestar psicológico de Carol Ryff, también adaptada al contexto peruano. Los resultados muestran una correlación directa entre la variable modos de afrontamiento y la dimensión propósito en la vida. Y en la dimensión estilos de afrontamiento centrado en el problema se da a conocer las correlaciones directas con todas las dimensiones del bienestar psicológico. En la dimensión estilos de

afrontamiento centrado en la emoción, existe correlación directa con las dimensiones relaciones positivas y propósito en la vida. A diferencia de la dimensión otros estilos de afrontamiento que se relaciona de forma inversa con todas las dimensiones del bienestar psicológico. También se muestra una correlación directa entre la variable modos de afrontamiento y la dimensión autonomía. Igual que, entre la dimensión estilos de afrontamiento centrado en la emoción y la dimensión autonomía, hay una correlación indirecta. La dimensión Otros estilos de afrontamiento se relacionó de forma indirecta con la variable bienestar psicológico y la dimensión autonomía. Los investigadores concluyeron que existe una relación directa y significativa entre el estilo de afrontamiento basado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico; asimismo los otros estilos de afrontamiento mantienen una relación significativa con la variable bienestar psicológico sin embargo esta no es directa.

3.2 Bases teóricas

3.2.1 *Bienestar psicológico*

El bienestar psicológico se conceptualiza en dos enfoques, el eudaimónico que describe al bienestar psicológico y el hedonista que describe al bienestar subjetivo (Keyes & López, 2002). El enfoque eudaimónico propone que el bienestar psicológico se refiere a vivir de forma plena, es decir vivir de forma virtuosa y bien vivida de acuerdo a los valores integrados en cada persona (Ryff, 2018), teniendo en cuenta que la meta del ser humano no es la felicidad, porque el bienestar va más allá de estar feliz o no, ya que una persona feliz, no necesariamente reporta un estado de bienestar psicológico (Keyes & López, 2002). Se relaciona también con alcanzar el máximo potencial humano, la autorrealización y ejecución de actividades que desarrollen un objetivo importante para la vida de la persona, concentrarse en las acciones que brindan felicidad, placer (Ryan, Huta, & Deci, 2008) y alejen al dolor (Vásquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009). El enfoque hedonista define el bienestar psicológico como la presencia de felicidad, placer y satisfacción con la vida (Ryan, Huta, & Deci, 2008), donde se experimente altos niveles de emociones placenteras y bajos niveles de emociones displacenteras (Diener, Oishi, & Lucas, 2011). Es la evaluación cognitiva, que hace referencia a la satisfacción de la vida, y la evaluación afectiva, es decir las reacciones emotivas frente a eventos que se presentes, que hace una persona sobre su propia vida (Ryan, Huta, & Deci, 2008).

Esta investigación tomó como referente el modelo teórico de Bienestar psicológico de Carol Ryff, cuyo enfoque es el eudaimónico (Ryff & Singer, 2008). Ryff (2014) define el bienestar como una consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo; y crea una nueva perspectiva de bienestar psicológico, uniendo la teoría del desarrollo humano, funcionamiento mental óptimo, el ciclo vital, la autorrealización y significado de la vida y definen el bienestar psicológico como el verdadero desarrollo potencial (Ryff, 2018), es decir un funcionamiento positivo del ser humano, en términos de salud, tanto mental, física y social, bienestar subjetivo percibido, funcionamiento pleno, grado de satisfacción con la vida (Horley & Little, 1985), entre otros aspectos, siguiendo las variaciones según la edad, sexo y cultura en cada persona.

Cuando una persona experimenta bienestar es más fructífero, amable y creativo, y cuenta con la capacidad de proyectar un futuro satisfactorio, propaga felicidad, lo cual se relaciona con la capacidad de controlar el medio, relacionarse con los demás, trabajar y amar (Taylor, 2000), por lo tanto el bienestar psicológico se comprende como la valoración que realiza una persona en relación a las diferentes situaciones que acontecen en su alrededor, esta valoración lo realiza en función de las expectativas de lo que espera obtener de la realidad (Ryff, 2017).

El bienestar psicológico es especialmente significativo en la adolescencia, ya que es donde se concreta la personalidad, se establece la identidad y se comienza un plan de vida (Casullo & Fernández, 2001). Por lo tanto, es importante que en edades tempranas se trabaje el cuidado del bienestar psicológico, que ya al presentar alguna alteración es más fácil que el adolescente presente problemas en su salud mental (Casullo, 2002).

Modelos multidimensional de Carol Ryff.

Ryff (1989), propuso seis dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de la vida.

Algunas de estas dimensiones generan cambios fisiológicos, los cuales benefician a la salud, ocasionando el aumento de oxitocina, que se encuentran asociadas a las emociones placenteras influyendo en el control de estrés y favorable estado de ánimo (Ryff & Singer, 2008), es importante enfatizar este tema desde la infancia, para así promover el adecuado y saludable desarrollo del ser humano (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2001).

Dimensiones de bienestar psicológico.

Autoaceptación. Toma como base la autoevaluación y autoconocimiento y (Ryff, 2018), es decir el nivel de aceptación y conciencia de los valores personales y de las limitaciones que posee cada persona (Ryff, 2014), por lo tanto se relaciona con la determinación de la autoestima (Ryff & Singer, 2008), salud mental, el funcionamiento positivo y madurez (Ryff, 2017). Una actitud positiva hacia sí mismos, satisfacción con los atributos personales (Keyes & López, 2002), aceptarse de manera general, con las fortalezas y debilidades (Ryff, 2014), sabiendo que aquellas son parte de su estructura (Keyes & López, 2002) representa a una persona con alta autoaceptación. Por lo contrario, una persona que experimenta sentimientos de insatisfacción y decepción por cómo ha vivido o vive; así como, deseos de ser diferente representa a una persona con baja autoaceptación (Ryff, 2014).

Relaciones positivas. Consiste en tener relaciones sociables saludables, cercanas, satisfactorias, estables y de calidad (Ryff & Singer, 2008), teniendo como base confianza, empatía y capacidad de amar, esta capacidad es vista como un componente central de bienestar psicológico y salud mental, porque previene enfermedades físicas y emocionales, las relaciones positivas también se vincula con el nivel de preocupación por el bienestar del otro (Ryff, 2014). Por el contrario, las personas que no cuentan con la capacidad de relacionarse positivamente presentan dificultad de mantener relaciones cercanas y cálidas, comienza a desarrollar sentimientos de frustración, carecen de aptitudes emocionales con probabilidad de estar sujetas a padecer cualquier tipo de trastorno emocional (Casullo, 2002).

Autonomía. La autonomía comprende el valor de independencia, autoridad personal, implica la autodeterminación, la capacidad para resistir a las presiones sociales (al momento de pensar y actuar) (Ryff, 2018), la regulación emocional y conductual para adquirir felicidad (Maslow, 1951), además de basarse en la toma de decisiones de manera asertiva (Casullo, 2002).

La autonomía es una habilidad que debe ser enseñada y reforzada desde la infancia (Erikson, 1983), al no ser así, se presentara dificultades en actuar asertivamente, pendientes de las expectativas y evaluaciones de los demás (Ryff, 2014), esta habilidad tiene la condición de ser practicada, para convertirse en un hábito gracias al aprendizaje continuo (Vázquez, Hervás, & Ho, 2006).

Dominio del entorno. Es la facultad de establecer y elegir entornos favorables (Ryff, 2014), manejando las circunstancias a los propios intereses,

tomando en cuenta los requerimientos y conveniencias del ambiente para satisfacer necesidades personales (Ryff, 1989). El dominio del entorno es considerado un componente indispensable para el sostenimiento de la salud mental, por la capacidad de control que implica para el beneficio personal (Jahoda, 1958). Al no tener esta capacidad, las personas presentan dificultades para manejar situaciones cotidianas, incapacidad para cambiar o mejorar su contexto, poca conciencia de las oportunidades del entorno, dejando pasar las oportunidades del ambiente (Ryff, 2017).

Crecimiento personal. Esta dimensión se relaciona de manera directa con la autorrealización, enfocando la mejora de las potencialidades como un proceso continuo a través de nuevas experiencias y mejoras constantes, es decir consiste en obtener los mejores resultados de los talentos y habilidades, estando abierto a nuevas experiencias, utilizando todas las capacidades para obtener el crecimiento y desarrollo constante del ser humano, los logros continuos permiten la satisfacción personal que viene a ser parte de la autorrealización (Ryff, 1989). Cuando no se desarrolla esta capacidad, las personas expresan una sensación de estancamiento personal, se sienten incompetentes para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos; así como, aburridos y desinteresados por lo que están viviendo y lo viene en un futuro (Ryff, 2014).

Propósito de vida. Se relaciona con las metas a alcanzar definiendo objetivos, proyectos en la vida y un sentido de direccionalidad (que la vida tenga propósito, significado y sentido), cuya característica es la continuidad (Casullo, 2002). Mayormente el propósito de vida va cambiando según cada etapa del desarrollo de la vida (Erikson, 1983), de tal manera, que el éxito de la adaptación que tiene el ser humano a nuevas realidades se relaciona estrechamente con el bienestar psicológico experimentado (Ryff & Singer, 2008). Al no desarrollar la capacidad de propósito de vida se denota una carencia de sentido de significado hacia la vida, pocas metas y creencias de que su vida tiene un sentido.

Factores que influyen en el bienestar psicológico.

Rangel y Alonzo (2010), refieren que los factores que influyen en el bienestar psicológico son:

Imagen 1 Descripción de factores que influyen en el bienestar psicológico

Factores que influyen en el bienestar psicológico	
Factores del contexto socio-cultural:	<ul style="list-style-type: none"> - Género. - Raza. - Nivel socioeconómico.
Factores del sistema de creencias:	<ul style="list-style-type: none"> - De estar bien - De sentirse bien - Tener bienestar acerca de un suceso o cosa.
Factores de la personalidad:	<ul style="list-style-type: none"> - Características psíquicas - Características conductuales
Factores psico-sociales:	<ul style="list-style-type: none"> - Condiciones demográficas: edad, sexo, género y procedencia - Condiciones socio-económicas: valores espirituales, las motivaciones y calidad de vida.
Factores biológicos:	<ul style="list-style-type: none"> - Predisposición a presentar problemas psicológicos - Predisposición a presentar enfermedades.
Factores genéticos:	<ul style="list-style-type: none"> - Predisposición a ser felices - Predisposición a ser infelices.
Factores con el cuidado de sí mismo y la salud integral:	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades constantes - Participaciones recreativas - Desarrollan talentos personales

Fuente: Elaboración propia.

3.2.2 Afrontamiento del estrés

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas o situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Es decir que el afrontamiento se refiere a los pensamientos y acción ante un evento estresante y la reacción de afrontamiento no solo surge ante una situación estresante, sino es la evaluación e interpretación que se hace frente al evento estresante (Rubio, 2015). En cambio, según Selye (1975) el estrés “es una respuesta psicofísica”, donde Cox (1978) añade que el estrés “prepara al organismo a emitir respuestas positivas (eutres) y negativas (distres) frente a una estimulación interna o externa, en donde interviene una evaluación cognoscitiva del estresor (appraisal) y un tipo característico de afrontamiento de cada individuo (coping)”.

Tipos de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) clasifican los tres tipos de afrontamiento.

Afrontamiento cognitivo. Buscar un significado al suceso (comprenderlo), valorarlo de manera que resulte menos aversivo, o enfrentarlo mentalmente.

Afrontamiento conductual. Afrontar la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado, o bien no reaccionar de ninguna manera, ni empleando ninguna estrategia de las anteriores.

Afrontamiento afectivo. Centrarse en mantener el equilibrio afectivo, o aminorar el impacto emocional de la situación estresante.

Dimensiones de estilos de afrontamiento.

Carver y sus colaboradores (1989), señalan los siguientes estilos de afrontamiento:

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema. Es utilizada en situaciones donde la percepción de control sobre la situación es alta y se determina que es posible hacer algo constructivo para resolver la situación (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Este primer estilo es de tipo funcional y está dirigido a resolver el problema. Aquí se ubican las estrategias:

Imagen 2 Estrategias del estilo de afrontamiento enfocados en el problema

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Definición.
Afrontamiento activo	Esta conducta refleja en esforzarse con el objetivo de poder evitar el estresor.
Planificación de actividades	Es como poder manejar el estresor, teniendo una organización y algún plan de acción.
Supresión de actividades distractoras	Es la evitación que la persona sabe cómo manejar ante un estresor.
Postergación del afrontamiento	Es esperar el afrontamiento al estresor, hasta que una vez se presente una reacción para actuar sobre tal problema.
Búsqueda de apoyo social	Es poder buscar en otras personas algún consejo, información u otros.

Fuente: Elaboración propia.

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción. Se emplea cuando al evaluar el evento estresante, se llega a la conclusión de que no es posible

modificarlo o que la situación es perdurable en el tiempo (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Se busca reducir el malestar emocional. Este estilo se centra en reducir el grado de sufrimiento emocional asociado al estrés psicológico.

Imagen 3 Estrategias del estilo de afrontamiento enfocados en la emoción

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	Definición.
Búsqueda de soporte social emocional	Es buscar algún soporte moral, comprensión entre las personas, para disminuir la carga negativa.
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Se evalúa el problema, brindando soluciones positivas y se retribuye cualidades al favor para con la experiencia estresante.
Aceptación	Se comprende por dos aspectos, el primero se acepta la acción estresante que existe; la segunda se evalúa y se acepta la realidad.
Acudir a la religión	Refugiarse en la religión de cada persona para disminuir el estresor.
Análisis de las emociones	La persona focaliza consecuencias de emoción y las expresa abiertamente.

Fuente: Elaboración propia.

Otros estilos adicionales de afrontamiento. Es la evitación de una situación que incluye acciones ante una situación estresante (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Imagen 4 Estrategias adicionales de afrontamiento

Estilos adicionales de afrontamiento	Definición.
Negación	Es comportarse como que si no hay ni un estresor.
Conductas inadecuadas	No se alcanza metas ya que el individuo se da por vencido y no llega alcanzar objetivos o metas.
Distracción	Es cuando la persona se distrae y no logra las metas establecidas.

Fuente: Elaboración propia.

Recursos para el Afrontamiento al estrés.

Lazarus y Folkman (1986), dan a conocer cinco recursos para el afrontamiento al estrés son:

Recursos físicos (salud y energía). La salubridad es importante para el afrontamiento al estrés, ya que una persona sana, cuenta con energía y adecuada condición física (Lazarus & Folkman, 1986).

Recursos psicológicos (creencias positivas). El optimismo, la capacidad de hacer una evaluación de manera favorable y positiva de una situación, es un claro ejemplo de recurso psicológico para el afrontamiento. (Strickland, 1978).

Recursos sociales (habilidades sociales). La actividad social es indispensable y fundamental para la adaptación humana, además facilita el poder resolver los conflictos con los otros (Lazarus & Folkman, 1986).

Apoyo social. El ser humano es gregario por naturaleza, por lo cual presenta la necesidad de pertenecer a un grupo donde se sienta seguro, reciba ayuda y acompañamiento emocional (Lazarus & Folkman, 1986).

Técnicas para la resolución de problemas. Es la destreza que presenta el ser humano para poder tomar acciones frente a un conflicto y salir airoso (Lazarus & Folkman, 1986).

Respuestas asociadas al estrés.

Lazarus y Folkman (1986), agrupan a las reacciones de estrés de la siguiente manera:

Reacciones fisiológicas. Son las respuestas neuroendocrinas asociadas al sistema nervioso autónomo (aumento de la presión sanguínea, malestar estomacal, vómitos, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, incremento de la respiración, manos y pies fríos, sequedad de boca, etc) (Lazarus & Folkman, 1986).

Reacciones emocionales. Cuando el estrés es experimentado psicológicamente, las reacciones emocionales (el temor, la ansiedad, la excitación,

la cólera, la depresión, el miedo y la ira, etc. (Taylor, 2000)) se van activando junto a las reacciones fisiológicas (Sandin, 1995).

Reacciones cognitivas. Las cuales se presentan como preocupación, negación y pérdida de control, otras veces se presentan de forma desadaptativa, como bloqueos mentales, pérdida de memoria, sensación de irrealidad, procesos disociativos de la mente, etc. (Sandin, 1995). Dando lugar a ideas negativas de incapacidad para poder solucionar el conflicto que se va presentado llevando a crear distorsiones cognitivas severas como: despersonalización, abstracción selectiva y sobre generalización (Ortiz, 2015).

Reacciones Conductuales. O llamada también “respuestas motoras” (Sandín, 1995). El ataque, huida, evitación y pasividad son posibles respuestas motoras (Labrador & Crespo, 2003). Como estados conductualmente desadaptativos se puede considerar el uso de sustancias psicoactivas (alcohol o drogas), conducta agresiva (expresión de la ira) la tartamudez, compulsiones, etc. (Sandin, 1995).

3.3 Marco conceptual

Bienestar: Vida holgada y abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidad (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Bienestar psicológico: Es una valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de la vida, en la que predominan estado de ánimo positivo (Casullo, 2002).

Autoaceptación: Se da mediante la evaluación positiva que hace un individuo sobre sí mismo, conociendo los diferentes aspectos que lo caracterizan, aceptando sus fortalezas y reconociendo sus limitaciones (Ryff & Keyes, 1995).

Propósito en la vida: Son las metas en la vida que implican un sentido de direccionalidad y propósito, que se forman por medio de objetivos y creencias (Ryff & Keyes, 1995).

Dominio del ambiente: Es el manejo efectivo de diversas actividades externas, y la capacidad para elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales (Ryff & Keyes, 1995).

Relaciones positivas con otros: Es la habilidad para establecer vínculos de confianza con los demás por medio de la empatía, afecto e intimidad (Ryff & Keyes, 1995).

Crecimiento personal: Se da cuando la persona está abierta a nuevas experiencias, confía en el desarrollo de su potencial y evidencia un mayor conocimiento sobre sí misma, así como un incremento en su sentido de eficacia (Ryff & Singer, 2008).

Autonomía: Se relaciona a la autodeterminación e independencia, capacidades con las cuales las personas logran resistir a las presiones sociales para pensar y actuar bajo sus estándares personales (Ryff & Singer, 2008).

Afrontamiento: El afrontamiento es definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza un individuo para enfrentarse a una situación valorada como estresante (Lazarus & Folkman, 1986).

Estilos de afrontamiento: esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1984).

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema: En este estilo la persona evalúa el evento dentro de un contexto de posible cambio y busca disminuir el impacto de la amenaza percibida (Carver et al. 1989).

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción: En este estilo los esfuerzos se dirigen a atenuar el malestar emocional generado a partir del estresor cuando se evalúa que las condiciones no son susceptibles de cambio (Carver et al. 1989).

Centro pre universitario: Se le conoce al centro pre universitario como la entidad que proporciona a los estudiantes una metodología de trabajo que les permite estar preparados para seguir los estudios en la vida universitaria y complementar los conocimientos básicos de la secundaria (Universidad de Lima, 2016).

Estudiante pre universitario: es aquel que se prepara para presentar las pruebas de ingreso a la educación superior en universidades públicas o privadas (Bocanegra, 2014).

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo, enfoque y nivel de investigación

Esta investigación es de tipo básico el cual, según (Sanchez & Reyes, 2018) se orienta a la búsqueda de conocimientos nuevos, no tuvo objetivos prácticos específicos inmediatos, su intención fue recoger información de la realidad con el fin de enriquecer el conocimiento científico.

Esta investigación es de enfoque cuantitativo. Este enfoque prueba sus hipótesis mediante una recolecta de datos, se basa en la medición y el análisis estadístico y numérico para proponer teorías. (Hernandez & Mendoza, 2018)

Presenta un nivel correlacional-descriptivo, ya que mide el nivel o grado de relación existente entre dos variables, en este caso el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés. Los estudios correlacionales tienen por fin encontrar el grado de asociación o relación entre dos conceptos o variables en un determinado contexto (Hernandez & Mendoza, 2018).

4.2 Diseño de la investigación

Esta investigación tiene un diseño no experimental de corte transversal o transeccional. Se enmarca dentro de dicha metodología por la naturaleza del problema y los objetivos de investigación (Hernandez & Mendoza, 2018).

Las investigaciones no experimentales se caracterizan por no manipular intencionalmente las variables, limitándose a observar los fenómenos en su estado natural. Y el corte transversal o transeccional se caracteriza por la recolección de datos en un solo momento y tiempo único, permitiendo analizar y describir las variables, su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernandez & Mendoza, 2018).

4.3 Hipótesis general y específicas

4.1.1. Hipótesis general

Ha. Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

4.1.2. Hipótesis específicas

a. Ha. Existe relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

b. Ha. Existe relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

c. Ha. Existe relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

d. Ha. Existe relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

- e. Ha. Existe relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

- f. Ha. Existe relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Ho. No existe Relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

4.4 Identificación de las variables

Imagen 5 *Identificación de las variables bienestar psicológico y afrontamiento del estrés*

Bienestar psicológico	El bienestar psicológico es un concepto complejo que ha sido definido en torno al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal del individuo, constituyendo estos dos de los principales indicadores de un funcionamiento positivo (Ryff, 2018).
Estrategias de afrontamiento del estrés	Las estrategias de afrontamiento del estrés son aquellos esfuerzos conductuales y cognitivos para lidiar tanto con las exigencias externas o internas, es decir ayudan a modificar el problema en sí ante una circunstancia estresante, (Lazarus & Folkman, 1986), así también el malestar psicológico generado. Dentro de las estrategias de afrontamiento se puede destacar dos tipos, una enfocada en el problema y la otra, enfocada en las emociones (Chipana, 2017).

Fuente: Elaboración propia.

4.5 Matriz de operacionalización de las variables

Imagen 6 Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Niveles
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico es definido como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, donde la persona muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 2018).	Puntaje obtenido a través de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (2006), en la versión española adaptada por Díaz y colaboradores (2006).	Auto aceptación	Alto
				Moderado
				Bajo
			Relaciones positivas	Alto
				Moderado
				Bajo
			Autonomía	Alto
				Moderado
				Bajo
			Dominio del entorno	Alto
				Moderado
				Bajo
Crecimiento personal	Alto			
	Moderado			
	Bajo			
Propósito en la vida	Alto			
	Moderado			
	Bajo			

Fuente: Elaboración propia.

Imagen 7 Operacionalización de la variable afrontamiento del estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Afrontamiento del estrés	El afrontamiento es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver et al. 1989)	Sera evaluada por el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Carver y colaboradores será medida a través de sus puntuaciones que se obtendrán en la prueba de cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).	Afrontamiento enfocado al problema.	Alto
				Moderado
				Bajo
			Afrontamiento enfocado a la emoción.	Alto
				Moderado
				Bajo
			Otros estilos adicionales de afrontamiento.	Alto
				Moderado
				Bajo

Fuente: Elaboración propia.

4.6 Población - Muestra

Población

La población en estudio de la presente investigación comprende a 1320 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.

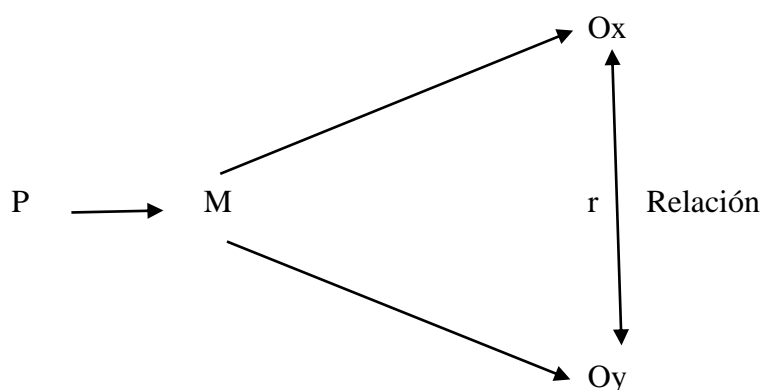
Criterio de inclusión: Estudiantes varones y mujeres matriculados en el Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, en el año 2019

Criterio de exclusión: Estudiantes que asistan al Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga y no estén matriculados.

Muestra

Se tomó una muestra al azar sin distinción de sexo, edad y salón de 298 estudiantes, el cálculo del tamaño de la muestra se obtuvo de la siguiente manera.

Diagrama de muestra



Donde.

P = Población: 1320 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga

M = Muestra: 298 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga

Ox = Variable: Bienestar Psicológico
Oy = Variable: Afrontamiento al estrés
r = Relación entre variables

Fórmula para obtener muestra

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 * (N - 1) * (Z^2 * p * q)}$$

Donde.

Z = Nivel de confianza o seguridad 1.96 (95%)
P = Porcentaje de la población que tiene el atributo deseado
q = Porcentaje de la población que no tiene el atributo deseado
N = Tamaño de la población
e = Error de estimación máximo aceptado 5%
n = Tamaño de la muestra

Técnicas de muestreo

Se hizo un muestreo probabilístico aleatorio simple, donde todos los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho tuvieron oportunidad de formar parte de la muestra, siendo seleccionados en forma aleatoria y anotados en una lista de asistencia para la aplicación de los instrumentos de evaluación.

4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.6.1 Escala de bienestar psicológico de Ryff

Descripción General.

La escala de bienestar psicológico SPWB, por sus siglas en inglés, Scales of Psychological Well-Being fue creado por Carol Ryff en 1989 (Ryff, 1989). En el 2004 se le dio una revisión y fue adaptado por Díaz y colaboradores en España (Díaz, y otros, 2006).

La escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológicos, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que ha sido la patología y el malestar.

Esta escala mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico, que esta autora constituyó de acuerdo con las discusiones teóricas sobre los requerimientos cumplidos, motivaciones y propiedades que describen a un ser humano en íntegra salud mental. Por tal razón esta escala puede ser aplicada en el ámbito clínico, organizacional, educativo e investigación.

Dimensiones de la escala.

Imagen 8 Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico

Dimensiones	
Autoaceptación	Actitud positiva hacia el yo mismo, asociado a la autoestima y conocimiento de sí, reconociendo y aceptando los diversos aspectos del yo, incluyendo cualidades positivas y negativas; percibiendo la vida pasada de modo positivo.
Relaciones positivas	Relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables, preocupación por el bienestar de los demás, un fuerte sentido de empatía, afecto, intimidad y comprensión sobre la reciprocidad que se da en las relaciones humanas.
Autonomía	Que involucra mantener la individualidad en diversos ambientes sociales, asentarse en las propias convicciones y mantener su independencia y autoridad individual
Dominio del entorno,	Relacionado al locus de control interno y ser eficaz de manera persona. Sentido de dominio y competencia para manejar el ambiente, se controla una compleja gama de actividades externas, capacidad para crear y hacer uso efectivo de las oportunidades que brinda el entorno.
Crecimiento personal	Relacionado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona. Sentimiento de desarrollo continuo, sensación de crecimiento y expansión; y apertura a nuevas experiencias. Se tiene una sensación de haber desarrollado las potencialidades individuales, se ve mejoras en la conducta a lo largo del tiempo. Los cambios constantes reflejan mayor autoconocimiento.
Propósito en la vida	Tener un propósito, relacionado a la motivación para actuar y desarrollarse. Sentido de autodirección, objetivos y metas en la vida, el pasado y el presente se consideran significativos.

Fuente: Elaboración propia.

Imagen 9 Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico con sus respectivos ítems

Dimensiones	Numero de ítems
Autoaceptación	1, 7, 13,19, 25, 31
Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32
Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33
Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28,39
Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, 38
Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23, 29

Fuente: Elaboración propia.

Administración del instrumento.

La aplicación del instrumento puede ser a nivel individual y colectivo, el tiempo de evaluación consta de 15 a 20 minutos. La aplicación es dirigida a adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

El evaluado cuenta con las instrucciones básicas para responder de manera acertada cada enunciado. Se presenta enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa.

Imagen 10 Categorías de respuesta de la Escala de Bienestar Psicológico

Escala de Likert	Categorías de respuesta
1	Totalmente en desacuerdo
2	En desacuerdo
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4	De acuerdo
5	Totalmente en acuerdo

Fuente: Elaboración propia.

Nota. No existe respuesta correcta o incorrecta. Este instrumento, presentó una escala de Likert de 6 tipos de respuestas (“Totalmente desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo”

y “Totalmente de acuerdo”) en la escala original y fueron cambiados a 5 tipos de respuestas.

Calificación.

Una vez que el evaluado haya Concluido con la prueba, se confirma que todos los enunciados hayan sido contestados, para poder continuar con la calificación. Las respuestas se califican según las cinco alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión.

Imagen 11 *Ítems directos e inversos de la Escala de Bienestar Psicológico*

Forma	Ítems
Directa	1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 31, 32, 35, 37, 38, 39
Inversa	2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36

Fuente: Elaboración propia.

Nota: En la evaluación se considera 22 ítems en forma directa y 17 ítems en inversa.

Interpretación.

Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo. La utilización de la escala permite discriminar en personas con elevado bienestar psicológico y personas con bajo bienestar psicológico.

Baremos.

Los baremos utilizados para la población de estudio fueron las siguientes:

Imagen 12 *Baremos y niveles de la Escala de Bienestar Psicológico*

Niveles	Puntuación directa
Alto	159-195
Moderado	139-158
Bajo	39-138

Fuente: Elaboración propia.

Aspectos Psicométricos: Validez y Confiabilidad.

Imagen 13 *Análisis estadístico de la consistencia interna alfa de Cronbach de cada dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico por Díaz y colaboradores*

Dimensión	Consistencia interna alfa de Cronbach
Autoaceptación	0,94
Relaciones positivas	0,98
Autonomía	0,96
Dominio del entorno	0,98
Crecimiento personal	0,92
Propósito en la vida	0,98

Fuente: Elaboración propia.

Nota: En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del alfa (α) de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones, en consecuencia, indica que esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones.

Los autores han verificado la validez y confiabilidad del constructo, de tal forma que está distribuido en 6 dimensiones.

Matalinares y sus colaboradores (2016); Renzo , (2016) y Quinteros , (2013) han demostrado en sus investigaciones que la escala cuenta con validez y confiabilidad (obtuvo $\alpha=,853$ de fiabilidad y validez adecuada, además, se

realizó el análisis de contenido por criterio de jueces) necesaria para ser aplicada en em Perú.

Para esta investigación se utilizó la versión española adaptada por Díaz y colaboradores, (2006), mostrando una consistencia interna de alfa =.70, en relación a las dimensiones, las cuales están conformada por 39 ítems.

4.6.2 Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE de Carver y colaboradores

Descripción.

El Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) fue diseñado por Carver y colaboradores (1989) en Estados Unidos.

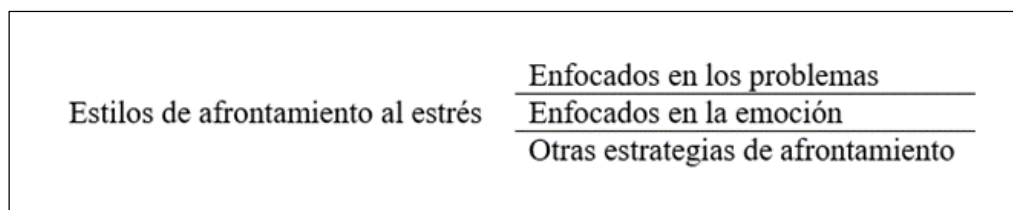
Este instrumento fue adaptado en Perú por Cassuso (1996), quien al realizar el análisis de validez encontró una composición factorial de trece escalas con cargas factoriales satisfactorias (Casuso, 1996).

Su administración es individual o colectiva, siendo aplicable a personas de 16 años a más, en 20 minutos aproximadamente.

El objetivo del cuestionario es medir las estrategias que posee cada persona para enfrentar el estrés y las categoriza en tres estilos (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

El instrumento consta de un total de 52 ítems, la forma de responder de este cuestionario corresponde a una escala dicotómica: nunca: (no) y siempre: (si) (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Imagen 14 *Estilos de afrontamiento. al estrés, según el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés*



Fuente: Elaboración propia.

Validez y Confiabilidad.

La confiabilidad mostró valores Alfa de Cronbach de 0.68 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos y ha demostrado en múltiples investigaciones su utilidad, validez y confiabilidad. Se estableció la validez y confiabilidad a través del estadístico de R de Pearson, donde dos de las tres dimensiones, estilos de afrontamiento enfocados en los problemas y enfocados en la emoción, mostraron correlaciones por encima de 0.3 a excepción de otros estilos adicional de afrontamiento. En la confiabilidad del inventario se encontraron coeficientes de alfa de Cronbach .712, en los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y .805 en los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003).

Corrección e interpretación.

Se suma La puntuación de los ítems para cada sub escala, invirtiendo la del ítem 15 antes de sumarse puesto que es indirecto.

Las respuestas están organizadas en una escala de 13 formas de afrontamiento. Estas constan de 4 posibles respuestas o formas de afrontar la tensión de estrés. Los puntajes elevados en la escala señalan que tipo de estrategia de afrontamiento es más utilizada con frecuencia. El instrumento considerara tre tipos cada una con estrategias de afronte.

Dimensiones de la escala.

Imagen 15 *El estilo enfocado en los problemas y subdimensiones*

Estilo de afrontamiento al estrés	Subdimensiones
Enfocado en los problemas	Afrontamiento activo
	Planificación
	Supresión de otras actividades
	Postergación del afrontamiento
	Búsqueda de apoyo social

Fuente: Elaboración propia.

Imagen 16 *El estilo enfocado en la emoción y sus cinco subdimensiones*

Estilo de afrontamiento al estrés	Subdimensiones
Enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal
	Aceptación
	Acudir a la religión
	Análisis de emociones

Fuente: Elaboración propia.

Imagen 17 *Otros estilos adicionales de afrontamiento y sus tres subdimensiones*

Estilo de afrontamiento al estrés	Subdimensiones
Estrategias adicionales de afrontamiento	Negación
	Conductas inadecuadas
	Distracción

Fuente: Elaboración propia.

Baremos.

Los baremos utilizados para la población de estudio fueron las siguientes:

Imagen 18 *Niveles y puntuación directa del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés*

Niveles	Puntuación directa
Alto	58 – 80
Moderado	49
Bajo	20 – 48

Fuente: Elaboración propia.

Nota: Las personas que puntúan alto en los estilos de afrontamiento enfocados en los problemas y enfocados en la emoción significan que buscan la forma adecuada para alterar la fuente del estrés y buscan respuestas orientadas a reducir o regular el estado emocional respectivamente (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos

La técnica estadística utilizada fue la estadística descriptiva para el cálculo de las frecuencias, para determinar la correlación entre la variable se utilizó la correlación de Pearson, el cual brinda información sobre el coeficiente de correlación, tipo y grado de correlación, tanto para el cálculo de las frecuencias y la correlación de Pearson se utilizó el software estadístico SPSS versión 20.

Imagen 19 Interpretación del valor de R de Pearson en cuanto a la correlación

Correlación	
0.00 - 0.19	Muy baja Correlación
0.20 - 0.39	Baja Correlación
0.40 - 0.59	Moderada Correlación
0.60 - 0.70	Buena Correlación
0.80 - 1	Muy Buena Correlación

Fuente: Elaboración propia.

Imagen 20 Interpretación del valor de R de Pearson en cuanto a la significancia

Significancia	
Ho (p-valor) > 0,05	No significativo
Ha (p- valor) < 0,05	Significativo

Fuente: Elaboración propia

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

Tabla 1 *Niveles de bienestar psicológico en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	76	25,5
Moderado	213	71,5
Bajo	9	3,0
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 71,5% de los estudiantes presentan un nivel bienestar psicológico moderado, el 25,5% presenta un nivel de bienestar psicológico alto, el 3,0% presentan bajo nivel de bienestar psicológico y ningún estudiante presenta un bienestar psicológico elevado.

Tabla 2 *Niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de afrontamiento del estrés	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	188	63,0
Moderado	102	34,3
Bajo	8	2,7
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 63,0% de los estudiantes presentan un nivel de afrontamiento del estrés alto. El 34,3 % presentan un nivel de afrontamiento moderado y el 2,7% presentan bajo nivel de afrontamiento al es tres.

Tabla 3 *Niveles de bienestar psicológico: autoaceptación en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico (autoaceptación)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	21	7,0
Moderado	268	90,0
Bajo	9	3,0
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 90,0% de los estudiantes. presentan un nivel de bienestar psicológico: Autoaceptación. moderado. El 7,0 % alto y el 3,0% bajo.

Tabla 4 *Niveles de bienestar psicológico: relaciones positivas en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico (relaciones positivas)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	3	1,0
Moderado	199	66,7
Bajo	96	32,3
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 66,7% de los estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico: Relaciones positivas moderado. El 1,0 % alto y el 32,3% bajo.

Tabla 5 *Niveles de bienestar psicológico: autonomía en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico (autonomía)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	2	0,7
Moderado	211	70,8
Bajo	85	28,5
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 70,8 % de los estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico: Autonomía moderado. El 0,7 % alto y el 28,5% bajo.

Tabla 6 *Niveles de bienestar psicológico: dominio del entorno en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico (dominio del entorno)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	5	1,7
Moderado	282	94,6
Bajo	11	3,7
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 94,6 % de los estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico: Dominio del entorno moderado. El 1,7 % alto y el 3,7% bajo.

Tabla 7 *Niveles de bienestar psicológico: crecimiento personal en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico (crecimiento personal)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	7	2,3
Moderado	276	96,6
Bajo	15	5,1
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 96,6 % de los estudiantes presentan un nivel de Bienestar Psicológico: Crecimiento personal moderado. El 2,3 % alto y el 5,1% bajo.

Tabla 8 *Niveles de bienestar psicológico: propósito en la vida en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Nivel de bienestar psicológico (propósito en la vida)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Alto	28	9,4
Moderado	245	82,2
Bajo	25	8,4
Total	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 82,2 % de los estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico : Propósito en la vida moderado. El 9,4 % alto y el 8,4% bajo.

5.2 Interpretación de resultados

Tabla 9 *Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico y niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Bienestar psicológico	Afrontamiento del estrés
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	1	0,012
	Sig. (bilateral)		0,836
	N	298	298
Afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	0,012	1
	Sig. (bilateral)	0,836	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la H_0 : El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,012 y de acuerdo al parámetro no existe correlación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés.

Tabla 10 *Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (autoaceptación) y niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Niveles de bienestar psicológico (autoaceptación)	Niveles de afrontamiento del estrés							
	ALTO		MODERADO		BAJO		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alta	4	1,3	14	4,7	3	1,0	21	7,0
Moderado	180	60,4	85	28,6	3	1,0	268	90,0
Baja	4	1,3	3	1,0	2	0,7	9	3,0
Total	188	63,0	102	34,3	8	2,7	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 60,4% de los estudiantes presentan bienestar psicológico: autoaceptación moderado y afrontamiento del estrés alto. El 28,6% bienestar psicológico moderado y afrontamiento del estrés moderado. El 4,7% bienestar psicológico alta y afrontamiento del estrés moderado.

Tabla 11 *Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (auto aceptación) y los niveles de afrontamiento al estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Niveles de bienestar psicológico (autoaceptación)	Niveles afrontamiento al estrés
Niveles de bienestar psicológico (autoaceptación)	Correlación de Pearson	1	0,010
	Sig. (bilateral)		0,720
	N	298	298
Niveles de afrontamiento al estrés	Correlación de Pearson	0,010	1
	Sig. (bilateral)	0,720	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la Ho: El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,010 y de acuerdo al parámetro existe no existe correlación entre los niveles de bienestar psicológico (auto aceptación) y los niveles de afrontamiento al estrés.

Tabla 12 *Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (relaciones positivas) y los niveles de afrontamiento al estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Niveles de bienestar psicológico (relaciones positivas)	Niveles de afrontamiento del estrés							
	ALTO		MODERADO		BAJO		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alta	0	0,0	1	0,3	2	0,7	3	1,0
Moderado	120	40,2	79	26,5	0	0,0	199	66,7
Baja	68	22,8	22	7,5	6	2,0	96	32,3
Total	188	63,0	102	34,3	8	2,7	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 40,2% de los estudiantes presentan bienestar psicológico: relaciones positivas moderado y afrontamiento del estrés alto. El 26,5 % de bienestar psicológico moderado y afrontamiento del estrés moderado. El 22,8 % bienestar psicológico bajo y afrontamiento del estrés alto.

Tabla 13 *Coefficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (relaciones positivas) y los niveles de afrontamiento al estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Niveles de bienestar psicológico (relaciones positivas)	Niveles de afrontamiento al estrés
Niveles de bienestar psicológico (relaciones positivas)	Correlación de Pearson	1	0,011
	Sig. (bilateral)		0,610
	N	298	298
Niveles de afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	0,011	1
	Sig. (bilateral)	0,610	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la Ho: El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,011 y de acuerdo al parámetro existe no existe correlación entre los niveles de bienestar psicológico (Relaciones positivas) y los niveles de afrontamiento al estrés.

Tabla 14 *Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (autonomía) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Niveles de bienestar psicológico (autonomía)	Niveles afrontamiento del estrés							
	ALTO		MODERADO		BAJO		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alta	1	0,4	0	0,0	1	0,3	2	0,7
Moderado	132	44,2	75	25,2	4	1,4	211	70,8
Baja	55	18,4	27	9,1	3	1,0	85	28,5
Total	188	63,0	102	34,3	8	2,7	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 44,2% de los estudiantes presentan bienestar psicológico: autonomía moderada y afrontamiento del estrés alto. El 25,2% presentan bienestar psicológico moderado y afrontamiento moderado. El 18,4% presentan bienestar psicológico baja y afrontamiento del estrés alto.

Tabla 15 *Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (autonomía) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Niveles de bienestar psicológico (autonomía)	Niveles del afrontamiento al estrés
Niveles de bienestar psicológico (autonomía)	Correlación de Pearson	1	0,08
	Sig. (bilateral)		0,710
	N	298	298
Niveles de afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	0,08	1
	Sig. (bilateral)	0,710	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la Ho: El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,08 y de acuerdo al parámetro no existe correlación entre los niveles de bienestar psicológico (Autonomía) y los niveles de afrontamiento al estrés.

Tabla 16 *Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (dominio del entorno) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Niveles de bienestar psicológico (dominio del entorno)	Niveles de afrontamiento del estrés							
	ALTO		MODERADO		BAJO		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alta	2	0,6	2	0,7	1	0,4	5	1,7
Moderado	178	59,7	98	32,9	6	2,0	282	94,6
Baja	8	2,7	2	0,7	1	0,3	11	3,7
Total	188	63,0	102	34,3	8	2,7	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 59,7% de los estudiantes Presentan Bienestar psicológico: dominio del entorno alto y afrontamiento del estrés moderado. El 32,9% presentan bienestar psicológico moderado y afrontamiento del estrés moderado. El 2,7% presentan bienestar psicológico bajo y afrontamiento al estrés alto.

Tabla 17 *Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (dominio del entorno) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Niveles de bienestar (dominio del entorno)	Niveles de afrontamiento del estrés
Niveles de bienestar psicológico (dominio del entorno)	Correlación de Pearson	1	0,06
	Sig. (bilateral)		0,710
	N	298	298
Niveles de afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	0,06	1
	Sig. (bilateral)	0,710	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la Ho: El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,06 y de acuerdo al parámetro no existe correlación entre correlación entre los niveles de bienestar psicológico (dominio del entorno) y los niveles de afrontamiento al estrés.

Tabla 18 *Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (crecimiento personal) y los niveles de afrontamiento del estrés*

en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga

Niveles de bienestar psicológico (crecimiento personal)	Niveles de afrontamiento del estrés							
	ALTO		MODERADO		BAJO		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alta	1	0,3	2	0,6	4	1,4	7	2,3
Moderado	180	60,4	95	31,9	1	0,3	276	96,6
Baja	7	2,3	5	1,8	4	1,0	15	5,1
Total	188	63,0	102	34,3	8	2,7	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 60,4% de los estudiantes presentan bienestar psicológico: crecimiento personal alto y afrontamiento del estrés moderado. El 31,9% presentan bienestar psicológico moderado y afrontamiento del estrés moderado. El 2,3% presentan bienestar psicológico bajo y afrontamiento del estrés alto.

Tabla 19 *Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (crecimiento personal) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Niveles de bienestar (crecimiento personal)	Niveles de afrontamiento del estrés
Niveles de bienestar psicológico (crecimiento personal)	Correlación de Pearson	1	0,010
	Sig. (bilateral)		0,802
	N	298	298
Niveles de afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	0,010	1
	Sig. (bilateral)	0,802	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la H_0 : El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,010 y de acuerdo al parámetro no existe correlación entre correlación entre los niveles de bienestar psicológico (crecimiento personal) y los niveles de afrontamiento al estrés.

Tabla 20 *Correlación entre los niveles de bienestar psicológico (propósito en la vida) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

Niveles de bienestar psicológico (propósito en la vida)	Niveles de afrontamiento del estrés							
	ALTO		MODERADO		BAJO		TOTAL	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alta	12	4,0	16	5,4	0	0,0	28	9,4
Moderado	166	55,0	75	25,2	4	1,3	245	82,2
Baja	10	3,3	11	3,7	4	1,4	25	8,4
Total	188	63,0	102	34,3	8	2,7	298	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 55,0% de los estudiantes presentan bienestar psicológico: propósito en la vida alto y afrontamiento del estrés moderado. El 25,2% presentan bienestar psicológico moderado y afrontamiento del estrés moderado. El 3,3% presentan bienestar psicológico bajo y e afrontamiento del estrés alto.

Tabla 21 *Coeficiente de correlación entre los niveles de bienestar psicológico (propósito en la vida) y los niveles de afrontamiento del estrés en los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*

		Niveles de bienestar (propósito en la vida)	Niveles de afrontamiento del estrés
Niveles de bienestar psicológico (propósito en la vida)	Correlación de Pearson	1	0,011
	Sig. (bilateral)		0,656
	N	298	298
Niveles de afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	0,011	1
	Sig. (bilateral)	0,626	
	N	298	298

Fuente: Elaboración propia.

Se acepta la Ho: El Coeficiente de correlación según R de Pearson indica un valor de 0,011 y de acuerdo al parámetro no existe correlación entre correlación entre los niveles de bienestar psicológico (propósito en la vida) y los niveles de afrontamiento al estrés.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis inferencial

6.1.1 Prueba de hipótesis principal

Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro preuniversitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, el coeficiente de correlación según R de Pearson indica que $0,012 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula.

6.1.2 Prueba de hipótesis secundarias

- a. Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, según el coeficiente de correlación de R de Pearson indica que $0,010 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula entre el nivel bienestar psicológico de autoaceptación y los niveles de afrontamiento del estrés.
- b. Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho según el coeficiente de correlación de R de Pearson indica que $0,011 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula entre el nivel bienestar psicológico de relaciones positivas y los niveles de afrontamiento del estrés.
- c. Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, según el coeficiente de correlación de R de Pearson indica que $0,08 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula entre el nivel bienestar psicológico de autonomía y los niveles de afrontamiento del estrés.
- d. Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre

Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, según el coeficiente de correlación de R de Pearson indica que $0,06 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula entre el nivel bienestar psicológico de dominio del entorno y los niveles de afrontamiento del estrés.

- e. Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, según el coeficiente de correlación de R de Pearson indica que $0,010 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula entre el nivel bienestar psicológico de crecimiento personal y los niveles de afrontamiento del estrés.
- f. Se acepta la hipótesis nula porque no existe relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, según el coeficiente de correlación de R de Pearson indica que $0,011 < 0$, demostrando un nivel de correlación nula entre el nivel bienestar psicológico de propósito en la vida y los niveles de afrontamiento del estrés.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1 Comprobación de resultados

Los resultados de la presente investigación fueron obtenidos mediante la aplicación, análisis e interpretación de escala y cuestionario psicométricos adaptados en Perú y así demostrando validez y confiabilidad. Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que fue estandarizada por Matalinares et al., (2016), siguiendo el modelo de la adaptación por Díaz et al, (2006), para la aplicación en el ámbito nacional y para medir el afrontamiento al estrés se utilizó el Cuestionario modos de afrontamiento al estrés de Carver et al. (1989), que fue adaptada por Cassuso (1996) en Perú.

La hipótesis principal de la presente investigación fue determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, donde los resultados muestran que no existe correlación ($r = 0,012 < 0$) entre las variables ya descritas (tabla N°9). Según la descripción, de los 298 estudiantes que participaron en la investigación, 71,5% que representan a la mayoría presentan un nivel moderado de bienestar psicológico, esto quiere decir que se encuentran en proceso de alcanzar un óptimo desarrollo vital a nivel psicológico, físico y social (Ryff, 2018) y el 63 % que también representa a la mayoría, un nivel de afrontamiento al estrés alto, es decir que reaccionan positivamente a nivel conductual y cognitivo ante eventos estresantes (Rubio, 2015). Fierro (2000) hace hincapié mencionando que el ser humano al cuidar su salud mental busca experimentar felicidad y así va reforzando su bienestar psicológico, por otra parte Lazarus y Folkman (1986) dan a conocer que el afrontamiento del estrés es el uso de los recursos cognitivos y conductuales de la persona para poder enfrentar una situación desbordante, al definir estas dos variables se toma en cuenta la investigación de Gutiérrez y Veliz (2018) donde muestra diferentes resultados al nuestro, concluyendo que existe una correlación altamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en una población de

estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur, posiblemente estos resultados obedezcan al nivel académico y edad de los estudiantes, quienes podrían presentar deseos de continuar con una carrera universitaria al concluir sus estudios de nivel secundaria como la mayoría de adolescentes peruanos (Martínez & Morote, 2001), los cuales presentan diferente percepción en cuanto al ingreso a la universidad a comparación de los alumnos pre universitarios quienes muestran factores de riesgo que pueden afectar su bienestar psicológico según Tosevski et al. (2010). Estos datos posiblemente obedezcan a que los estudiantes del centro preuniversitario presentan diferentes estilos de vida, colegio de proveniencia, tipos de personalidad y nivel económico, los cuales van influyendo al bienestar psicológico (Seligman, 2004) y la no relación con el afrontamiento del estrés. Por otra parte, Cantón et al. (2013) en su trabajo de investigación concluyeron que existe correlación significativa entre las variables bienestar psicológico, ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento durante una competencia deportiva, afirmando que el bienestar psicológico de los deportistas es mayor al mantener la concentración, no experimentar ansiedad fisiológica y presentar mayor experiencia en el deporte que desempeñan, en este caso al mantener activo el organismo. Los alumnos del centro preuniversitarios en su mayoría presentan una vida sedentaria al estar en un salón de clases más de la mitad del día, perdiendo la concentración fácilmente y experimentando ansiedad por el nivel de competencia exigida.

En la correlación de las dimensiones de bienestar psicológico con afrontamiento al estrés se encuentran los siguientes resultados: en la dimensión autoaceptación, el 90% de estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel moderado en autoaceptación (tabla N°3) y según la correlación el 60,4% presentan un nivel moderado de autoaceptación y nivel alto de afrontamiento al estrés (tabla N°10). Los resultados muestran que no existe correlación ($r = 0,010 < 0$) entre autoaceptación y afrontamiento al estrés (tabla N°11). En la dimensión relaciones positivas el 66% de estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel moderado en relaciones positivas (tabla

N°4) y según la correlación el 40,2% presentan un nivel moderado en relaciones positivas y nivel alto de afrontamiento al estrés (tabla N°12). Los resultados muestran que no existe correlación ($r = 0,011 < 0$) entre relaciones positivas y afrontamiento al estrés (tabla N°13). En la dimensión autonomía el 70,8% de estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel moderado en autonomía (tabla N°5) y según la correlación el 44,2% presentan un nivel moderado en autonomía y nivel alto de afrontamiento al estrés (tabla N°14). Los resultados muestran que no existe correlación. ($r = 0,08 < 0$) entre autonomía y afrontamiento al estrés (tabla N°15). En la dimensión dominio del entorno el 94,6% de estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel moderado en dominio del entorno (tabla N°6) y según la correlación el 59,7% presentan un nivel moderado en dominio del entorno y nivel alto de afrontamiento al estrés (tabla N°16). Los resultados muestran que no existe correlación ($r = 0,06 < 0$) entre dominio del entorno y afrontamiento al estrés (tabla N°17). En la dimensión crecimiento personal el 96,6% de estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel moderado en crecimiento personal (tabla N°7) y según la correlación el 60,4% presentan un nivel moderado en crecimiento personal y nivel alto de afrontamiento al estrés (tabla N°18). Los resultados muestran que no existe correlación ($r = 0,010 < 0$) entre crecimiento personal y afrontamiento al estrés (tabla N°19). En la dimensión propósito de vida el 82,2% de estudiantes que participaron en la investigación presentan un nivel moderado en propósito de vida (tabla N°8) y según la correlación el 55% presentan un nivel moderado en propósito de vida y nivel alto de afrontamiento al estrés (tabla N°20). Los resultados muestran que no existe correlación ($r = 0,011 < 0$) entre propósito de vida y afrontamiento al estrés (tabla N°21). Por lo tanto, entre las dimensiones de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés no existe una clara relación, mostrando que no existe una correlación lineal entre las variables, se puede identificar que el bienestar psicológico se rige por las experiencias previas de la persona, la valoración que le da a su vida, la forma de adaptarse al ambiente donde se mueve (Ryff & Keyes, 1995), sentirse feliz, productivo y con capacidades de autorrealización (Taylor,

2000) y el afrontamiento al estrés se puede medir por la capacidad que tiene una persona al pensar y actuar ante un evento, el cual se puede tornar estresante o no según la evaluación que cada persona (Rubio, 2015).

Chavarría (2019) en su investigación busco relacionar las dimensiones de bienestar psicológico y engagement laboral en trabajadores de una empresa privada, donde evidencio que existe correlación estadísticamente significativa, directa y de magnitud baja entre todas las dimensiones de bienestar psicológico y engagement laboral. En los estudiantes pre universitarios los resultados de las dimensiones de bienestar psicológico, fueron de nivel moderado, por la razón que en la dimensión de autoaceptación, los estudiantes preuniversitarios al estar entre las etapas de adolescencia y juventud, se encuentra en el proceso de autodescubrimiento donde van evaluándose y conociéndose a sí mismos, esto los limita a poder identificar de manera eficiente sus debilidades y fortalezas para una adecuada autoaceptación, en la dimensión de relaciones positivas, Ballesteros et al (2019) menciona que la preocupación, falta de seguridad, nerviosismo, y problemas emocionales como ansiedad y depresión afecta el ámbito personal, y justo este ámbito es indispensable para una relación positiva, en la dimensión de autonomía según la OMS (2020) indica que una preocupación constante de los adolescentes es la búsqueda de la autonomía, y en mayor parte los estudiantes pre universitarios no han alcanzado la independencia que tiene una relación cercana con la autonomía, ya que muchos de ellos siguen siendo menores de edad o viven en casa con sus padres o con algún adulto cuidador, en la dimensión dominio de entorno Chavarría (2019) ha demostrado que mientras haya mayor energía en el trabajo mayor será el conocimiento del ambiente donde se desempeña, mientras tanto los estudiantes pre universitarios no tienen la oportunidad de explorar su ambiente de estudio, ya que al llegar clases, eligen un asiento y se quedada permanentemente durante las horas de clases, sin tener la oportunidad de movilizarse, con la dimensión de crecimiento personal, que según Ryff (1989) se relaciona directamente con la autorrealización, y la mayoría de

adolescentes y jóvenes peruanos identifican el ejercer una profesión como señal de crecimiento personal (Martínez & Morote, 2001), con la dimensión de propósito en la vida el lograr un objetivos con el ingreso a la universidad y desarrollar un proyecto de vida es una meta a querer alcanzar en la etapa de desarrollo humano de la adolescencia (Casullo, 2002).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- La relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,012 y no significancia, pues el R de Pearson es 0,836 > 0,05 en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.
- La relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,010 y no significancia, pues el R de Pearson es 0,720 > 0,05 en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.
- La relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,011 y no significancia, pues el R de Pearson es 0,610 > 0,05 en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.
- La relación entre autonomía y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,08 y no significancia, pues el R de Pearson es 0,710 > 0,05 en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.
- La relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,06 y no significancia, pues el R de Pearson es 0,710 > 0,05 en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.
- La relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = 0,010

y no significancia, pues el R de Pearson es $0,802 > 0,05$ en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

- La relación propósito en la vida y afrontamiento del estrés es muy baja según el coeficiente de correlación R de Pearson = $0,011$ y no significancia, pues el R de Pearson es $0,656 > 0,05$ en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, 2019.

Recomendaciones

- Para un resultado más específico se recomienda incluir datos sociodemográficos; el lugar de procedencia, tipo de colegio de egreso (particular o estatal), así obtener más información respecto al entorno cultural donde se han desarrollado los participantes y comprender mejor el resultado obtenido.
- Considerar otras variables de estudio como calidad de vida, estrés percibido.
- Realizar investigación en una institución de educación superior y/o básico regular para hacer una comparación de resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, P., Lagos, J., & Urtubia, Y. (2020). Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido. *Fides Et Ratio*, 20, 37 - 59. http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v20n20/v20n20_a04.pdf
- Arriaga, N. (2018). Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior. Mexico, Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México. Tesis de Licenciatura. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94984>
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico Definido Por Asistentes A Un Servicio De Consulta Psicológica En Bogotá, Colombia. *Revista Redaly*, 239-258.
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (3 de Noviembre de 2019). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica. Características de la supervisión clínica en las terapias conductuales: un análisis del proceso de supervisión clínica. (P. U. Javeriana, Ed.) *Revista Redaly*, 18(4), 239-258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7343996>
- Becerra, S. (2013). Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. (Tesis de maestría). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bocanegra, J. (2014). ¿Qué es un preuniversitario? Colombia: Formarte, excelencia en educación. <http://www.formarte.edu.co/blog/que-es-un-preuniversitario/>
- Cantón, E., Checa, I., & Vellisca, M. (2013). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 2(34), 71-78. <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/66>
- Carranza, R. (2015). Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la

Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2014 (Tesis de Maestría).
Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Estrategias de afrontamiento: un enfoque teórico. *Revista de personalidad y psicología social*, 56(2).
<http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic868761.files/1018CarverArticle.pdf>

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392.

Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M., & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>

Casuso, L. (1996). Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima (Tesis de Licenciatura no publicada). Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Chavarría, M. (2019). Bienestar psicológico y engagement laboral en trabajadores de una empresa privada del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima - Perú: Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36880>

Chipana, M. (2017). Nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de un Hospital del MINSA de Chanchamayo, 2016. Lima: Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/7085>

Cornejo, W., Pérez, B., & Santiago, L. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional. *Revista Horizonte de la Ciencia*,

5(9), 161-182.
<http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/articulo/view/173>

Cox, T. (1978). *Stress*. New York: MacMillan.

De Juanas, A., Limón, M., & Navarro, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores, *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 153 – 168. http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social/ISSN

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2011). Bienestar subjetivo: la ciencia de la felicidad y la satisfacción con la vida. En C. Snyder, & L. Lopez, *Manual de Oxford de psicología positiva*. (págs. 187-194). New York: Second Edition.

Erikson, E. (1983). *Infancia y sociedad*. New York: Editions Norton.

Espinoza, A., & Tapia, G. (2011). Identidad nacional como fuente de bienestar subjetivo y social. *Seoanes*, <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N102-5.pdf>.

Fernández, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.

Fierro, A. (2000). Salud (comporta) mental: un modelo conceptual. *Revista de Psicología General y Aplicada.*, 1(53), 147-163. <///C:/Users/admin/Documents/Downloads/Dialnet-SaludComportamental-2356856.pdf>

Figuroa, I., Contini, N., & Levin, M. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán.

Argentina: Anales de Psicología.
<https://search.proquest.com/openview/dd4a90e809c87fed332aa466578c091b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1606360>

Frydenberg, E. (1997). El afrontamiento del adolescente: perspectivas teóricas y de investigación. Nueva York: Psychology Press.

Galán, S., & Camacho, E. (2012). Estrés y Salud: Investigación básica y aplicada. México: Manual Moderno.

Gonzales, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit Revista de Psicología.*, 82-88.

Gutierrez, N., & Veliz, S. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur (Tesis de título profesional). Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.

Hernandez, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill Education. ISBN: 978-1-4562-6096.

Horley, J., & Little, B. (agosto de 1985). Componentes afectivos y cognitivos de las medidas de bienestar subjetivo global, Volume 17, Issue 2, pp 189–197. Obtenido de *Social Indicators Research*: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00302421>

Ibañez, D. (2017). Tesis "Estrés Laboral y Bienestar Psicológico en Trabajadores que Laboran en el Turno Noche". Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.

Instituto Nacional de Salud Mental. (2015). Estudio del bienestar físico y salud mental en jóvenes. Informe general. Obtenido de *Canales de Salud Mental. Estados Unidos.*: <https://soydondenopienso.wordpress.com/2013/08/20/el-instituto-nacional-de-salud-mental-bienestar-físico-salud-mental-eeuu-anuncio -dsm/>

- Instituto Nacional de Salud Mental. (2018). Estudio del bienestar físico y salud mental en jóvenes. Informe general. Obtenido de Canales de Salud Mental. Estados Unidos.: <https://soydondenopiense.wordpress.com/2013/08/20/el-instituto-nacional-de-salud-mental-bienestar-físico-salud-mental-eeuu-anuncio-dsm/>
- Jahoda, M. (1958). Ideas actuales de salud mental positiva. Nueva York: Basic Books.
- Keyes, C., & López, S. (2002). Hacia una ciencia de la salud mental: orientaciones positivas en el diagnóstico y las intervenciones. Londres: Universidad de Oxford.
- Labrador, F., & Crespo, M. (2003). Estrés. Madrid: Síntesis.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. En M. Cassaretto, C. Chau, H. Oblitas, & N. Valdez, Revista de Psicología de la PUCP. (Vol. 21, págs. 363-392). PUCP.
- Leal, R., & Silva, R. (2010). Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino. Cajamarca.: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello.
- Martínez, P., & Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, XIX(2), 211 –236.
- Maslow, A. (1951). Necesidades más altas y personalidad dialéctica. New York: Editions Norton.
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista IIPSI, 19(2), 123-143. <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/975/936>

- Mayordomo, T. (2013). Afrontamiento. Resiliencia y Bienestar a lo largo del Ciclo Vital (Tesis de Doctorado). Valencia, España.: Universitat de Valencia.
roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1
- Méndez, D. (2021). Bienestar psicológico y estrés laboral en colaboradores de una empresa de transporte publico de Ica. Ica – Perú: Universidad Autónoma de Ica.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1181>
- Ministerio de Salud. (2014). Boletín de la unidad de investigación epidemiológica y análisis situacional de servicios de salud (ASIS)/ oficina de epidemiología/ INSN. Lima: Revista MINSAs.
- Noa, P. (2014). Entrenamiento de habilidades sociales y efecto en el bienestar psicológico de adolescentes trabajadores de la calle. Ayacucho: Universidad San Cristobal de Huamanga.
- Ocampo, T. (2011). Habilidades sociales y Afrontamiento al estrés en pacientes con anorexia y bulimia de un centro terapéutico de Lima. (Tesis de Licenciatura). Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Salud mental: un estado de bienestar. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (28 de Setiembre de 2020). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ortiz, M. (2015). Dimensiones de la personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en madres sociales de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura). Perú.: Universidad Nacional Federico Villarreal.

- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2001). Desarrollo físico y cognitivo en la niñez temprana. En D. W. Papalia, Desarrollo Humano (págs. 237-275). Bogotá: Mc Graw Hill.
- Quinteros, D. (2013). Efectos de la aplicación de un programa de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada (Tesis de doctorado). Lima, Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Rangel, V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo, 49. Obtenido de Una breve revisión teórica. Artículos arbitrados: <https://es.scribd.com/document/337537470/articulo2-pdf>
- Razo, A. (2016). Estilos y estrategias de afrontamiento (Tesis de licenciatura). Obtenido de Universidad Estatal del valle de Ecatepec.: <https://www.slideshare.net/maestrazo/estilos-y-estrategias-de-afrontamiento>
- Rojas, M., & Ramos, N. (2013). Salud, Optimismo y afrontamiento en trabajadores profesionales y no profesionales que trabajan en contextos altamente estresantes. Obtenido de Acta Colombiana de Psicología.: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Rosa, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., & Quiñones, A. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. <http://doi.org/doi:10.12804/apl33.01.2015.03>
- Rubio, L. (2015). Estrategias de afrontamiento: Factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad (Tesis doctoral). Granada, España: Universidad de Granada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56046>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). Para ser feliz o para realizarse: Una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudemonico. (I. CA: Annual Reviews, Ed.) Revisión anual de psicología, 52, 141-166.

- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Vivir bien: una perspectiva de la teoría de la autodeterminación sobre la eudaimonia. *Revista de estudios de felicidad*(9), 139 – 170. doi:10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. (1989). Escalas de psicología bienestar.
- Ryff, C. (1989). La felicidad no lo es todo o no. Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social.*, 57, 1069-1089.
- Ryff, C. (2014). Revisión del bienestar psicológico: avances en la ciencia y la práctica de la eudaimonia. *Psicoterapia y psicosomática*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. (2017). Bienestar, desigualdad y salud eudaimónicas: hallazgos recientes y direcciones futuras. *Revista internacional de economía*, 64 (2)., 159-178.
- Ryff, C. (2018). Bienestar con alma: ciencia en busca del potencial humano. *Perspectivas de la ciencia psicológica*, 13 (2), 242-248.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). *Revista de personalidad y psicología social*. La estructura del bienestar psicológico revisitada, 69(4), 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico. *Revista de estudios de felicidad*(9), 13 – 39.
- Ryff, C., Singer, B., Wing, E., & Dienberg, G. (2012). Afinidades electivas y agonías no invitadas: mapear la emoción con otras personas importantes en la salud. *University Press Scholarship Online.*, 1, 1-7. doi:10.1093/acprof:oso/9780199989010.003.0007
- Salas, C. (2018). Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016. Lima, Perú: Escuela de Posgrado del Doctorado en Psicología de la Universidad César Vallejo.

- Saldaña, C., Polo, J., Gutiérrez, O., & Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales* (Ve), XXVI(1), 25-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>
- Sanchez, H., & Reyes, C. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Business support Aneth.
- Sánchez, S. (2010). *Ambiente familiar y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes oncológicos internos en el hospital Nacional Luis N. Saenz*. (Tesis de Licenciatura). Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Sandin, B. (1995). *El Estrés* (Vol. 2). (S. y. Belloch, Ed.) Madrid.: Mc Graw-Hill.
- Sausa, M. (2 de Febrero de 2018). Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental [INFOGRAFÍA]. Obtenido de La problemática de salud mental crece y cada vez se necesitan más profesionales: <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376-noticia/?ref=p21r>
- Seligman, M. (2004). TED - Ideas que vale la pena difundir. Obtenido de La nueva era de la psicología positiva.: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology/transcript?langu
- Selye, H. (1975). *El estrés de la vida*. Nueva York: MacGraw- Hill.
- Strickland, B. (1978). Expectativas internas-externas y comportamientos relacionados con la salud. *Revista de Consultoría y Psicología Clínica* (46), 1192-1211. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/153349>
- Taruchaín, L., Freire, V., & Mayorga, M. (2020). Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato, aplicando el cuestionario de salud general de Goldberg

GHQ-12. Ciencia Digital, 4(1.1), 32-44.
<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1162>

Taylor, S. (2000). Respuestas del comportamiento del bio-comportamiento al estrés en las hembras: Amistoso y amigo, no lucha o huida. *Revisión psicológica.*, 411-429.

Tosevski, D., Milovancevic, M., & Gajic, S. (2010). Personalidad y psicopatología de estudiantes universitarios. *Opinión actual en psiquiatría*, 48-52. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19890212>

Universidad de Lima. (2016). Prospecto del Centro Preuniversitario de la Universidad de Lima. Perú: Universidad de Lima. doi:http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/pre_lima_prospecto_v.23.11.2016.pdf

Universidad Nacional San Cristóbal de Humanga. (2019). Boletín estadístico 2019. Ayacucho - Perú: Oficina de desarrollo institucional.

Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. Obtenido de *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5.: http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. Obtenido de *Psicología Conductual.*: [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2006-Intervenciones%20positivas%20\(Ps.%20Conductual\).pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2006-Intervenciones%20positivas%20(Ps.%20Conductual).pdf)

Velasco, G. (2014). Psicología Positiva. Obtenido de *La experiencia del FLOW (Fluir, Fluencia, Flujo)*: <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/05/02/la-experiencia-del-flow-fluir-fluencia-flujo/>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Bienestar Psicológico y Afrontamiento del Estrés en Estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga - Ayacucho, 2019”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema principal	Objetivo General	Hipótesis principal	Bienestar psicológico	Tipo, enfoque, nivel y diseño de investigación Tipo: Básica Enfoque: Cuantitativo Nivel: Correlacional – Descriptiva Diseño: No experimental de corte transversal.
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.		
Problemas secundarios	Objetivos específicos	Hipótesis secundarias		
¿Cuál es la relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Identificar la relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre autoaceptación y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	a. Auto aceptación. b. Relaciones positivas. c. Autonomía. d. Dominio del entorno. e. Crecimiento personal. f. Propósito en la vida.	
¿Cuál es la relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Identificar la relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre relaciones positivas y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.		Población y muestra Población: 1320 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de

¿Cuál es la relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Establecer la relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre autonomía y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.		Huamanga - Ayacucho, 2019. Muestra: 298 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga - Ayacucho, 2019.
¿Cuál es la relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Establecer la relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre dominio del entorno y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Estrategias de afrontamiento al estrés	
¿Cuál es la relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Evaluar la relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre crecimiento personal y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	a. Estilos de afrontamiento enfocados al problema. b. Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción. c. Otros estilos adicionales de afrontamiento.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos – Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptado por Diaz y colaboradores. – Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE de Carver y colaboradores.
¿Cuál es la relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho?	Evaluar la relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.	Existe relación entre propósito en la vida y afrontamiento del estrés en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho.		

ANEXO 2:

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Bienestar Psicológico de Ryff

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Indicadores
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico es definido como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, donde la persona muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 2018).	Puntaje obtenido a través de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (2006), en la versión por Diaz y colaboradores (2006)	Auto aceptación	1, 7, 13,19, 25, 31	Alto Moderado Bajo
			Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32	Alto Moderado Bajo
			Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33	Alto Moderado Bajo
			Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28,39	Alto Moderado Bajo
			Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, 38	Alto Moderado Bajo
			Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23, 29	Alto Moderado Bajo

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Subdimensiones	Ítems	Niveles
Niveles de Estrategias de afrontamiento del estrés	El afrontamiento es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver et al. 1989)	Sera evaluada por el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Carver y colaboradores será medida a través de sus puntuaciones que se obtendrán en la prueba de cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	Alto Moderado Bajo
				Planificación	2,15,28,41	
				La supresión de otras actividades	3,16,29,42	
				La postergación del afrontamiento	4,17,30,43	
				La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44	
				La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45	
			Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46	Alto Moderado Bajo
				Aceptación	8,21,34,47	
				Acudir a la religión	9,22,35,48	
				Análisis de las emociones	10, 23, 36,49	
			Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación	11,24,37,50	Alto Moderado Bajo
				Conductas inadecuadas	12,25,38,51	
				Distracción	3,26,39,52	

ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Datos Generales:

Nombre: _____

Sexo: F M Edad: _____ años Número de salón: _____ Turno: _____

Apreciado estudiante, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos contestes con sinceridad cada una de las opciones de respuesta marcando una (x) la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta).

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo (TD)	En Desacuerdo (ED)	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo (NAD)	De Acuerdo (DA)	Totalmente de acuerdo (TA)

N°	Ítems	TD	ED	NAD	DA	TA
1	Cuando analizo mi vida, me siento satisfecho de cómo están resultando las cosas	1	2	3	4	5
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones	1	2	3	4	5
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	1	2	3	4	5
4	Me preocupa como otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida	1	2	3	4	5
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un objetivo que me agrade	1	2	3	4	5
6	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad	1	2	3	4	5
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí	1	2	3	4	5
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por las opiniones de los demás	1	2	3	4	5
11	Llevo un estilo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo	1	2	3	4	5
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5
14	Siento que mis amistades contribuyen en mi vida	1	2	3	4	5

N	Ítems	TD	ED	NAD	DA	TA
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes	1	2	3	4	5
16	Siento que soy responsable de la manera en la que vivo	1	2	3	4	5
17	Me siento bien cuando pienso de lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi forma de ser	1	2	3	4	5
20	Me parece que la mayoría de personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5
21	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias a la mayoría	1	2	3	4	5
22	Las presiones de la vida diaria a menudo me deprimen o desaniman	1	2	3	4	5
23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida	1	2	3	4	5
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí	1	2	3	4	5
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos	1	2	3	4	5
28	Soy bastante eficiente en el manejo de mis responsabilidades	1	2	3	4	5
29	No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo	1	2	3	4	5
31	Me siento orgulloso de quien soy y de la vida que llevo	1	2	3	4	5
32	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia no están de acuerdo	1	2	3	4	5
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como esta	1	2	3	4	5
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo	1	2	3	4	5
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5
37	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento	1	2	3	4	5
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla	1	2	3	4	5

Cuestionario modos de afrontamiento al estrés

Instrucciones: Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar que cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos "QUE MÁS USA". No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas.

Nunca: (NO)

Siempre: (SI)

Nº	Ítems	Alternativas	
1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	Si	No
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	Si	No
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	Si	No
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	Si	No
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	Si	No
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	Si	No
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	Si	No
8	Aprendo a convivir con el problema	Si	No
9	Busco la ayuda de Dios	Si	No
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	Si	No
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	Si	No
12	Dejo de lado mis metas	Si	No
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	Si	No
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	Si	No
15	Elaboro un plan de acción	Si	No
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	Si	No
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	Si	No
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	Si	No
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	Si	No
20	Trato de ver el problema de forma positiva	Si	No
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	Si	No
22	Deposito mi confianza en Dios	Si	No
23	Libero mis emociones	Si	No
24	Actuo como si el problema no hubiera sucedido realmente	Si	No
25	Dejo de perseguir mis metas	Si	No

Nº	Ítems	Alternativas	
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	Si	No
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	Si	No
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	Si	No
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	Si	No
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	Si	No
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	Si	No
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	Si	No
33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	Si	No
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	Si	No
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	Si	No
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	Si	No
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	Si	No
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	Si	No
40	Actúo directamente para controlar el problema	Si	No
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	Si	No
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	Si	No
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	Si	No
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	Si	No
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	Si	No
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	Si	No
47	Acepto que el problema ha sucedido	Si	No
48	Realizo la oración más de lo usual	Si	No
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	Si	No
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	Si	No
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	Si	No
52	Duermo más de lo usual	Si	No

ANEXO 4: FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Ficha Técnica de la escala Bienestar Psicológico de Ryff

Nombre de la prueba	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autores	Carol Ryff
Año	1995
Procedencia	Estados Unidos
Adaptación y validación	Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo
Adaptación y validación española	Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk
Adaptación Perú	Pérez Basilio, Madeline Ana (2017)
Objetivo	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala
Aplicación	Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala
Tipo de aplicación	Individual y colectivo
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Edad	14 – 33 (validación en Perú)
Total, de ítems	39

Ficha técnica cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE

Nombre	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)- Cuestionario Multidimensional de Afrontamiento (COPE-52)
Año	1989
Autor	Carver y colaboradores
Procedencia	Estados Unidos
Estilos	Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento
Traducción al español	Salazar C. Víctor y Sánchez R
Año	1993
Adaptación al Perú	Casuso
Año	1996
Ultima Validación	Wan, Celia
Con	Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología
Año	2018
Total de ítems	52 distribuidos en 13 áreas
	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.
	- Afrontamiento activo: 1,14,27,40
	- Planificación: 2,15,28,41
	- La supresión de otras actividades: 3,16,29,42
	- La postergación del afrontamiento: 4,17,30,43
	- La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44
	Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.
	- La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
Dimensiones de la escala	- Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46
	- La aceptación: 8,21,34,47
	- Acudir a la religión: 9,22,35,48
	- Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49
	Otros estilos adicionales de afrontamiento.
	- Negación: 11,24,37,50
	- Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
	- Distracción: 3,26,39,52

ANEXO 5: RECOLECCIÓN DE DATOS Y ASPECTOS ÉTICOS CONTEMPLADOS

Recolección de datos

Se procedió a aplicar el instrumento a la muestra de estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga – Ayacucho, explicándole la intención del estudio, así como indicaciones generales del llenado del instrumento. Por otro lado, se les comunicó el carácter de anonimato de la prueba, apelando a su colaboración. La información obtenida fue procesada en una hoja Excel para determinar los puntajes que reporta cada uno de los instrumentos por estudiante, esta información fue trasladada al software SPSS versión 20 para el cálculo de la estadística unidireccional descriptiva, tablas y frecuencias con el adecuado formato académico.

Aspectos éticos contemplados

La investigación cuidó la privacidad e integridad de los estudiantes del Centro Pre Universitario, que participaron. Se informó a los estudiantes de forma oral el estudio y la no existencia de riesgos por participar. También en el encabezado de la encuesta se pidió una autorización de participación voluntaria y se explicaba la naturaleza de la investigación.

ANEXO 6: BASE DE DATOS

Bienestar Psicológico de Ryff

N° DE EST.	ÍTEM 1	ÍTEM 2	ÍTEM 3	ÍTEM 4	ÍTEM 5	ÍTEM 6	ÍTEM 7	ÍTEM 8	ÍTEM 9	ÍTEM 10	ÍTEM 11	ÍTEM 12	ÍTEM 13	ÍTEM 14	ÍTEM 15	ÍTEM 16	ÍTEM 17	ÍTEM 18	ÍTEM 19	ÍTEM 20	ÍTEM 21	ÍTEM 22	ÍTEM 23	ÍTEM 24	ÍTEM 25	ÍTEM 26	ÍTEM 27	ÍTEM 28	ÍTEM 29	ÍTEM 30	ÍTEM 31	ÍTEM 32	ÍTEM 33	ÍTEM 34	ÍTEM 35	ÍTEM 36	ÍTEM 37	ÍTEM 38	ÍTEM 39	
Est. 01	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	3	1	3	2	3	4	5	4	6	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	5	4	2	3	3	
Est. 02	1	4	1	5	4	4	3	2	5	3	2	4	5	2	4	4	1	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	2	4	2	4	1	3	3	3	5	6	
Est. 03	3	2	4	2	2	5	4	1	2	4	3	3	3	3	2	4	3	5	5	3	4	2	5	6	2	3	2	3	1	1	4	3	3	1	4	2	4	6	5	
Est. 04	4	2	5	4	2	6	5	2	2	2	2	5	4	4	1	5	5	4	4	2	6	4	5	6	1	4	2	4	2	1	5	4	2	2	2	2	4	5	4	
Est. 05	5	4	4	2	4	4	2	4	1	4	3	3	4	2	6	3	2	2	2	4	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	
Est. 06	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	
Est. 07	4	3	4	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	6	1	5	6	1	1	1	5	1	1	5	4	1	1	4	1	5	5	5	
Est. 08	4	2	4	2	2	4	4	4	2	1	2	5	4	4	4	6	4	4	4	2	4	4	4	5	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	
Est. 09	4	6	5	3	1	5	5	1	1	6	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	6	1	1	1	6	1	1	5	4	5	5	5	5	1	6	5	5	
Est. 10	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	5	4	4	
Est. 11	4	4	4	3	2	6	6	3	2	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	2	1	5	4	3	2	3	2	4	5	4	
Est. 12	5	3	5	5	2	6	5	3	5	5	4	5	2	5	6	5	5	5	5	3	5	2	5	5	2	3	5	6	5	2	5	6	2	4	2	2	1	5	5	
Est. 13	2	3	3	3	1	5	3	3	1	5	3	3	4	5	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	5	2	6	1	3	4	2	4	4	3	
Est. 14	4	2	4	4	2	5	6	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	6	4	3	4	5	5	4	3	2	4	1	3	4	4	2	2	4	2	5	5	3	
Est. 15	2	1	4	1	1	5	4	1	1	4	4	5	4	5	2	4	5	6	4	3	4	4	6	5	2	1	3	3	1	1	4	5	1	2	3	2	5	5	5	
Est. 16	3	2	3	4	3	1	1	3	2	2	4	4	6	3	4	4	3	5	6	3	4	2	5	5	2	3	2	3	1	1	4	3	3	1	4	2	4	5	5	
Est. 17	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4
Est. 18	4	4	2	3	2	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	4	1	4	4	4	
Est. 19	4	1	5	1	2	4	5	3	1	5	5	4	5	4	2	5	4	6	6	2	5	3	4	6	2	1	1	4	1	4	5	4	2	2	4	1	5	6	5	
Est. 20	5	4	4	1	2	5	5	4	1	4	4	5	3	3	3	5	5	5	6	3	5	4	5	5	2	3	1	4	1	1	4	3	2	1	5	1	6	5	6	

Est. 21	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	
Est. 22	2	3	5	1	2	5	6	1	3	5	4	6	5	4	4	6	5	6	4	3	5	3	5	5	1	2	1	4	1	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	
Est. 23	2	2	3	2	3	6	5	4	1	6	5	5	4	5	6	4	3	4	4	4	5	3	4	6	4	4	2	4	1	2	4	5	3	3	4	2	4	4	4	5	
Est. 24	4	3	4	1	2	4	4	3	1	1	3	4	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	2	3	4	1	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	
Est. 25	2	5	1	1	5	3	2	4	4	4	2	3	6	1	3	5	1	1	2	3	2	5	1	4	4	4	5	2	5	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3		
Est. 26	2	3	2	4	3	4	2	2	4	5	3	2	4	1	5	3	2	2	4	3	2	6	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	1	4	4	3	4	4		
Est. 27	3	2	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3		
Est. 28	2	2	4	4	4	5	3	2	4	4	2	3	5	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	2	2	2	2	4	5	1	2	4		
Est. 29	3	4	5	4	3	4	3	4	5	5	3	3	5	2	5	3	2	2	4	4	4	3	3	4	5	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	
Est. 30	3	1	3	2	4	3	3	1	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	3	1	3	4	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	
Est. 31	3	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	2	4	1	1	5	4	3	4	4	1	4	4	6		
Est. 32	4	2	4	1	4	5	4	2	1	5	4	4	6	3	3	4	4	4	5	2	4	3	5	4	1	2	3	4	1	3	5	4	2	3	4	4	4	4	4		
Est. 33	2	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	
Est. 34	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	5	4	3	3	4	4	5	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	
Est. 35	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	5	3	3	4	5	4	4	2	5	3	5	5	1	2	3	4	4	3	4	5	4	3	4	2	4	4	1		
Est. 36	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	6	5	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4		
Est. 37	3	3	3	3	3	5	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	
Est. 38	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	5	2	3	3	4	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	
Est. 39	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	3	5	1	3	4	2	2	4	3	3	2	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	
Est. 40	4	4	2	3	4	5	5	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	4	1	2	4	5	4	2	3	2	4	4	4	4	
Est. 41	4	2	3	2	2	5	5	3	2	5	4	4	4	3	1	5	4	4	4	2	4	4	6	4	3	3	4	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	4	4	4	
Est. 42	5	2	3	2	5	5	5	5	1	1	3	3	4	4	2	5	3	6	6	3	5	1	4	5	1	1	1	6	5	6	5	2	3	1	1	5	5	5	1	1	
Est. 43	4	3	4	5	4	4	5	2	3	5	5	4	5	4	5	4	6	4	5	3	4	5	6	3	4	3	3	2	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	
Est. 44	4	3	2	3	2	5	5	3	5	5	3	4	4	3	3	5	4	3	5	3	4	3	6	5	3	3	4	5	1	3	3	3	4	3	3	1	5	5	4	4	
Est. 45	3	1	4	4	5	3	3	1	4	3	3	4	5	4	4	1	3	3	4	1	3	6	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	6	4	5	3	4	5	4	4	
Est. 46	4	2	3	3	2	4	4	3	2	3	1	4	2	2	3	4	4	2	4	1	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4
Est. 47	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	5	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	2	
Est. 48	4	3	4	3	1	5	4	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	
Est. 49	2	4	2	5	1	5	3	2	3	4	3	4	5	3	4	3	4	3	3	2	3	5	5	5	3	2	3	4	1	2	4	5	1	4	5	2	6	5	4	4	

Est. 50	3	3	4	3	3	4	5	2	1	4	4	3	5	2	2	4	2	2	5	4	4	2	4	5	3	2	3	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	
Est. 51	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	5	5	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4	
Est. 52	3	5	1	3	4	5	5	3	3	5	1	4	5	6	4	4	3	6	5	4	1	3	4	5	3	3	3	4	1	4	5	1	4	1	1	2	3	6	5	
Est. 53	4	3	3	4	3	5	5	2	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	2	4	4	4	3	3	4	6	2	5	3	3	2	2	4	4	4	4	
Est. 54	4	3	4	3	4	5	5	4	4	2	5	5	4	4	2	4	5	5	4	1	4	3	4	4	1	3	2	6	4	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4	
Est. 55	3	2	4	1	2	3	4	3	3	5	5	5	5	3	1	5	4	4	4	1	4	3	5	5	3	2	3	5	1	2	3	2	1	2	4	4	4	6	3	
Est. 56	4	2	5	2	2	5	4	2	2	5	5	5	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	5	6	1	2	1	4	1	1	5	4	1	2	4	1	5	5	5	
Est. 57	3	2	4	3	2	4	3	5	4	3	2	5	5	3	3	4	1	3	4	3	3	4	4	5	4	4	4	3	1	4	1	5	3	1	3	4	2	4	5	
Est. 58	5	3	2	1	5	5	5	2	1	4	2	4	5	4	4	6	5	4	6	2	4	3	5	5	2	2	3	5	2	2	5	4	4	5	5	1	4	6	4	
Est. 59	4	2	4	2	2	4	5	2	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	5	2	2	3	4	1	2	5	5	4	2	4	2	4	6	5	
Est. 60	1	5	1	1	2	5	4	4	1	5	3	4	3	4	3	4	5	5	6	5	6	4	4	5	3	4	2	4	1	2	5	4	2	2	2	2	5	5	4	
Est. 61	3	4	4	4	3	5	5	4	3	4	4	4	5	3	3	1	2	2	4	3	3	2	5	6	1	1	2	5	1	3	5	2	2	2	6	2	5	5	4	
Est. 62	4	3	1	4	2	5	4	2	2	5	4	5	5	4	5	2	3	4	4	5	2	3	3	5	2	2	3	3	1	4	4	3	5	2	5	1	4	5	4	
Est. 63	4	2	1	3	1	5	5	1	2	1	4	5	1	2	3	5	4	3	4	4	5	4	5	4	2	1	3	4	1	1	5	4	3	3	4	5	5	5	5	
Est. 64	4	4	5	3	2	5	5	3	4	4	4	4	5	3	2	5	5	4	4	3	4	4	5	6	2	3	3	4	2	4	5	3	3	4	4	2	4	6	4	
Est. 65	3	4	4	4	3	5	4	4	2	2	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	6	2	5	5	4	4	2	2	2	2	6	5	2	2	5	5	5	5	5	
Est. 66	3	2	4	2	2	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	4	2	4	4	4	
Est. 67	3	4	2	4	4	5	3	3	3	4	2	3	5	2	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	
Est. 68	2	4	3	4	4	3	2	5	5	4	2	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	4	1	5	4	5	3	4	1	5	5	3	5	1	3	5	2	4	5	
Est. 69	4	1	1	3	4	5	5	1	4	5	3	5	1	3	1	5	5	4	5	1	4	1	5	6	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	5	1	5	5	5	
Est. 70	5	2	4	2	1	4	5	2	1	5	5	5	1	4	3	4	5	5	4	4	5	3	6	5	2	4	3	4	2	2	5	5	2	5	4	1	5	5	4	
Est. 71	4	3	3	3	2	5	4	3	2	4	3	5	6	4	4	4	3	4	6	3	4	2	5	6	2	4	4	3	2	2	4	5	2	1	2	2	2	5	5	
Est. 72	4	5	6	4	4	6	5	1	1	4	6	5	4	3	2	5	6	1	3	3	4	3	6	4	1	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	5	6	6	4	4
Est. 73	2	2	1	3	3	6	5	5	3	1	4	5	4	4	5	3	2	3	3	3	3	2	3	5	3	5	4	5	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	
Est. 74	2	2	2	4	5	4	3	2	4	4	4	6	5	2	4	4	2	4	4	1	2	2	5	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	
Est. 75	3	4	5	4	3	4	4	5	5	5	3	4	6	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	6	1	3	4	4	2	3	3	
Est. 76	3	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	4	2	1	3	4	4	3	4	4	3	4	2	5	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4
Est. 77	3	2	4	4	2	4	3	1	5	4	2	4	4	4	1	1	3	4	4	3	4	5	4	4	2	3	4	4	2	1	3	4	3	2	4	3	3	3	4	
Est. 78	4	4	5	2	1	5	5	5	4	4	4	6	5	3	5	3	6	5	5	3	4	3	5	4	2	4	3	4	1	2	5	3	3	1	3	4	4	3	4	

Est. 79	2	4	4	5	4	4	2	4	6	3	3	4	4	3	5	4	3	3	2	5	3	5	3	3	3	2	4	3	5	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	
Est. 80	4	4	3	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	2	4	2	4	1	2	4	4	3	2	2	1	5	4	4		
Est. 81	4	1	3	5	4	6	4	4	3	5	3	6	6	3	4	3	3	2	5	6	5	4	3	4	3	1	1	5	1	2	5	1	2	3	3	4	4	4	2	
Est. 82	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	5	4	3	2	3	2	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	
Est. 83	4	2	4	4	1	4	5	1	4	6	4	4	6	4	3	4	3	4	6	2	4	2	6	4	2	3	2	4	1	3	5	4	4	3	4	3	4	4	4	
Est. 84	3	2	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	
Est. 85	1	4	5	5	5	4	5	1	3	1	2	5	5	1	4	4	4	5	4	3	5	3	5	5	1	3	4	4	1	1	6	1	3	4	3	3	4	4	1	
Est. 86	3	6	1	1	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	4	3	1	3	4	6	2	5	3	4	3	5	5	3	4	1	3	1	1	1	5	1	5	5	5	
Est. 87	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3
Est. 88	4	2	4	5	2	3	4	2	3	4	4	4	6	5	2	4	4	4	6	1	4	3	4	6	3	3	2	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	5	4	
Est. 89	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	5	5	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	
Est. 90	3	4	3	5	4	5	3	3	5	3	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	
Est. 91	4	3	4	2	2	3	4	2	3	1	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	4	5	4	
Est. 92	1	2	4	5	2	4	3	2	4	2	1	2	5	3	5	2	1	1	3	4	3	5	4	4	5	1	3	6	1	1	3	4	2	1	3	4	2	4	4	
Est. 93	5	1	1	2	1	4	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	3	5	1	1	5	6	1	5	5	1	6	5	6	
Est. 94	4	4	4	3	4	5	5	4	2	2	5	5	4	3	2	4	3	4	5	4	3	2	3	5	4	2	4	4	2	2	5	3	3	2	2	1	4	4	4	
Est. 95	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	6	3	4	1	4	3	5	3	3	6	2	3	3	4	2	3	2	4	3	4	
Est. 96	2	2	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	5	2	4	4	4	2	4	2	4	5	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	
Est. 97	4	2	5	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	2	2	4	3	4	4	5	1	2	2	2	4	3	3	
Est. 98	5	1	2	2	2	5	5	2	2	5	5	5	3	2	2	5	5	3	5	3	5	3	5	5	3	6	3	2	3	2	5	3	5	2	5	5	3	5	5	
Est. 99	4	2	4	3	4	4	4	2	1	3	4	5	4	4	2	4	3	3	2	5	3	5	3	3	3	2	4	3	5	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	
Est. 100	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Est. 101	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	3	4	5	3	4	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	3	4	4	5	5	4	4	
Est. 102	4	3	4	1	1	4	5	1	1	5	5	4	3	4	3	3	5	4	5	2	4	1	4	4	2	2	2	3	2	1	4	4	2	3	3	2	4	4	4	
Est. 103	4	4	5	4	3	5	5	3	3	5	4	5	2	4	4	5	5	4	5	3	3	3	5	5	1	2	1	4	1	1	5	4	3	3	4	1	5	6	4	
Est. 104	3	5	3	5	2	5	4	4	1	5	4	4	5	1	4	5	4	4	4	6	6	3	4	5	1	4	4	4	2	3	6	6	3	1	5	4	3	6	4	
Est. 105	4	4	1	4	4	5	4	5	2	1	4	5	6	1	1	4	4	4	5	6	5	1	5	5	2	1	1	5	1	1	5	2	1	5	5	1	5	5	6	
Est. 106	5	4	3	5	3	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	6	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
Est. 107	2	3	5	3	2	4	4	2	2	5	3	4	6	4	3	3	3	4	4	4	5	4	2	4	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	4	4	4	4	4	

Est. 108	3	4	3	2	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	3	2	
Est. 109	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	5	3	3	3	3	3	2	4	3	3	
Est. 110	4	4	5	5	4	3	4	5	3	5	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	1	4	3	3	4	5	2	2	4	2	5	5	6	
Est. 111	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3
Est. 112	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	5	4	1	4	2	2	3	4	4	2	1	1	4	4	2	2	4	4	3	4	1	2	4	4	2	3	2
Est. 113	3	1	4	2	2	4	3	2	2	4	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	2	3	1	3	4	2	2	3	6	3	3	5	3
Est. 114	2	1	4	4	1	5	4	3	4	3	2	5	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4
Est. 115	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	5	2	4	4	4	4	4	5	5
Est. 116	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4
Est. 117	4	3	4	2	3	3	5	4	1	3	1	4	1	3	3	3	4	4	6	3	4	3	5	5	1	2	3	4	1	3	5	3	1	4	3	3	4	5	4
Est. 118	3	4	2	4	5	4	3	4	3	4	2	2	5	2	4	3	1	1	3	1	2	3	3	5	5	5	3	2	6	5	1	3	3	2	3	3	3	4	6
Est. 119	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4
Est. 120	1	3	4	1	3	5	4	3	3	2	5	4	4	1	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4
Est. 121	5	4	5	2	5	5	5	4	2	3	5	5	5	5	4	5	5	6	5	4	5	4	5	6	4	3	3	6	5	4	5	4	6	4	4	3	6	4	4
Est. 122	4	2	4	2	2	4	4	2	1	4	3	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4
Est. 123	4	2	4	3	2	5	4	2	4	2	3	5	5	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2	4	5	5	5	4
Est. 124	2	5	1	5	5	2	1	5	2	3	1	1	5	4	5	2	4	4	1	3	5	5	1	4	4	5	4	1	5	5	1	4	4	2	5	5	1	1	5
Est. 125	1	2	5	1	4	3	5	4	1	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	3	5	3	3	4	4	3	1	3	1	4	5	5	1	2	4	1	6	5	5
Est. 126	6	1	5	4	2	5	5	1	2	5	4	4	3	4	2	4	4	5	4	3	5	4	5	5	2	2	2	4	1	2	5	4	1	2	3	1	5	6	6
Est. 127	2	2	5	4	5	4	2	1	4	4	1	2	5	2	2	4	5	2	1	4	5	2	5	3	4	5	3	2	4	5	2	1	3	2	4	5	1	2	4
Est. 128	3	5	4	4	5	4	4	5	5	5	1	5	1	5	1	4	5	4	5	5	5	1	3	5	2	3	2	3	4	4	3	4	1	2	5	2	5	5	2
Est. 129	4	4	6	4	1	5	5	3	1	3	2	6	5	6	5	5	5	5	4	3	5	3	5	4	1	4	2	5	2	2	5	4	4	2	5	2	5	5	5
Est. 130	4	4	4	3	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	6	4	5	4	5	4	6	4	5	4	5	5	4	5
Est. 131	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4
Est. 132	5	3	4	2	2	4	5	2	1	4	6	4	1	3	1	5	5	6	6	3	5	1	5	4	1	3	3	4	1	1	5	4	1	2	3	1	5	5	6
Est. 133	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	6	4	4	4	4	5	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	4	4
Est. 134	5	4	3	2	4	5	4	4	2	5	5	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	5	1	6	5	5
Est. 135	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	5	4	3	4	4	3	4	4	4
Est. 136	4	4	2	1	2	4	4	3	2	3	3	4	2	2	1	6	1	3	3	5	4	2	4	4	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	4	1	4	4	3

Est. 137	3	3	2	4	2	6	3	4	4	3	4	1	5	1	3	5	3	3	4	4	4	3	6	6	3	5	5	6	2	2	3	3	2	3	4	4	4	5	4	
Est. 138	3	5	3	5	4	4	4	4	6	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	5	2	5	3	6	4	4	3	2	2	1	4	4	4	3	5	2	5	5	3	
Est. 139	3	6	2	5	5	4	2	1	5	3	2	3	6	1	4	3	2	3	4	5	1	3	3	6	5	3	2	3	4	4	3	4	4	1	4	3	5	6	4	
Est. 140	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	2	1	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Est. 141	2	4	3	1	2	5	5	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	5	4	
Est. 142	3	4	3	4	2	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
Est. 143	3	5	5	1	4	4	2	5	2	4	4	2	5	2	2	4	3	2	2	6	3	4	3	3	4	4	3	4	5	5	2	3	1	3	3	6	1	3	4	
Est. 144	4	4	3	3	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	
Est. 145	4	3	4	4	2	5	5	2	4	3	4	6	1	3	4	6	4	4	5	1	2	4	6	5	1	4	3	4	1	2	5	3	3	5	4	1	5	6	1	
Est. 146	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	5	6	3	4	3	5	5	5	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	6	6	4	3	
Est. 147	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	3	2	1	4	3	3	4	4	1	5	4	4	
Est. 148	4	1	1	5	2	4	3	5	3	2	4	5	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	5	3	2	3	4	5	6	3	4	1	4	5	5	
Est. 149	3	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	
Est. 150	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	
Est. 151	3	4	5	1	2	4	3	3	1	1	3	6	4	2	4	1	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	4	2	2	5	4	4	1	4	1	6	5	6	
Est. 152	5	1	4	4	1	5	5	1	2	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	2	4	1	6	5	1	2	2	4	1	2	5	4	4	3	4	2	4	5	3	
Est. 153	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	
Est. 154	4	3	2	3	2	4	5	2	1	4	4	5	3	4	2	4	4	4	5	3	4	3	6	4	2	3	4	4	2	4	6	4	1	1	4	1	4	4	4	
Est. 155	1	3	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	
Est. 156	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	6	3	4	4	4	5	4	5	4	4	6	6	3	2	4	4	1	2	5	4	3	4	5	3	4	4	3	
Est. 157	4	3	3	2	4	4	4	3	2	3	4	4	5	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	3	4	1	2	4	4	2	3	3	3	4	4	4	
Est. 158	2	5	1	3	2	5	5	4	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	
Est. 159	2	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	3	5	2	6	5	2	2	6	5	2	5
Est. 160	3	5	5	2	2	5	3	3	2	5	3	5	4	2	3	2	1	3	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4	1	1	3	4	2	1	5	3	2	4	5	
Est. 161	4	5	2	1	3	4	3	4	1	5	2	5	5	3	1	4	3	4	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	
Est. 162	5	1	5	5	1	5	5	1	3	5	5	5	2	6	2	3	6	5	6	1	5	1	6	5	2	1	1	6	1	1	5	5	2	2	6	5	5	5	5	
Est. 163	3	4	4	3	1	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	4	4	3	3	4	1	2	5	4	3	4	5	5	5	5	6	
Est. 164	1	1	1	1	1	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	4	4	5	6	4	5	5	6	4	5	5	4	5	5	5	4	2	3	5	3	
Est. 165	3	5	4	2	4	5	4	5	4	5	4	5	4	2	4	4	5	4	3	4	4	2	4	5	2	3	2	3	1	2	5	4	3	2	4	2	4	5	4	

Est. 166	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	4	3	3	4	2			
Est. 167	4	3	4	5	2	5	5	1	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	2	4	4	5	5	3	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4		
Est. 168	4	4	4	1	5	5	4	4	2	4	3	5	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	5	3	4	2	4	1	2	5	4	2	2	5	2	4	5	4		
Est. 169	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	4	4	4	4	5	4		
Est. 170	5	3	4	3	2	5	5	1	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	5	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2		
Est. 171	4	2	4	1	2	5	4	3	1	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	5	3	4	6	3	3	4	4	3	4	4	3		
Est. 172	4	2	3	4	3	5	4	3	3	5	4	5	4	3	2	4	4	4	5	2	3	2	6	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	5	4		
Est. 173	3	5	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Est. 174	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
Est. 175	4	3	4	3	1	5	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1	3	4	5	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	6		
Est. 176	5	1	2	2	2	5	5	2	2	5	5	6	3	2	2	5	6	3	5	3	5	3	5	6	3	5	3	2	3	2	5	3	5	2	5	5	3	5	6		
Est. 177	4	2	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4	2	2	6	4	2	2	4	2	4	4	4		
Est. 178	4	2	4	2	1	4	4	2	1	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4		
Est. 179	5	2	4	1	2	5	5	2	2	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	1	5	6	2	2	2	4	1	2	5	4	2	2	4	1	5	5	4		
Est. 180	5	5	5	5	1	5	5	5	5	4	4	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	2	6	5	2	2	2	5	2	2	5	3	2	2	4	2	5	6	6		
Est. 181	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4		
Est. 182	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	4	4	5	5	2	3	3	4	2	4	6	3	3	4	4	2	4	6	4		
Est. 183	4	2	3	2	2	5	4	2	3	4	3	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	5	2	3	2	4	2	1	5	4	2	3	4	2	4	5	4		
Est. 184	3	2	1	3	2	5	4	2	3	4	5	5	3	3	1	4	4	3	5	4	4	2	0	5	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	1	4	4	4		
Est. 185	3	4	4	5	3	4	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4		
Est. 186	5	4	5	4	2	5	5	3	5	5	5	5	5	3	4	6	5	5	5	6	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	
Est. 187	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	4	3		
Est. 188	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4
Est. 189	3	4	3	3	4	4	3	5	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	4		
Est. 190	2	2	4	4	4	2	1	2	4	4	5	4	5	3	6	2	2	1	1	4	3	1	2	4	6	4	3	4	3	4	4	3	2	1	4	3	4	2	4		
Est. 191	4	1	4	4	4	5	4	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4		
Est. 192	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	3	5	5	4	6	5	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	5	3	4	5	4	6	5	6	5		
Est. 193	4	2	4	1	2	4	5	2	3	1	4	5	3	2	1	3	4	3	4	2	4	3	4	4	1	4	3	3	4	1	5	3	2	3	2	1	4	4	4		
Est. 194	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	

Est. 195	3	1	4	2	4	2	1	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	6	3	4	2	5	4	3	2	1	6	3	2	5	4	1	1	2	3	4	4	6		
Est. 196	5	3	5	4	4	5	3	3	3	4	4	5	6	4	5	4	3	4	4	3	4	4	6	6	4	3	3	4	6	4	4	5	3	3	6	3	5	5	5		
Est. 197	3	2	4	2	2	3	4	1	2	5	4	4	3	3	3	5	4	4	4	2	5	1	3	4	1	1	1	4	3	4	5	4	2	4	2	3	3	3	4		
Est. 198	4	2	4	1	2	5	5	1	2	5	5	2	5	4	4	4	5	5	3	3	5	4	5	4	5	3	2	4	2	1	5	3	1	5	4	1	5	5	1		
Est. 199	3	3	2	3	4	5	3	3	3	5	1	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	1	2	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	5	4		
Est. 200	4	4	5	3	2	4	5	3	3	2	5	5	4	4	3	4	5	4	4	3	5	2	5	4	3	3	2	4	3	5	3	5	4	5	4	3	5	4	3		
Est. 201	4	3	5	4	2	5	5	2	2	3	4	5	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	2	4	2	4	5	4	3	2	4	2	4	5	2		
Est. 202	5	1	1	3	1	5	5	1	2	1	4	5	1	2	3	5	4	3	4	4	5	4	5	4	2	1	3	4	1	1	5	4	3	3	4	5	5	5	5		
Est. 203	4	1	1	1	1	4	5	1	1	4	4	5	5	4	2	4	4	4	5	2	4	2	5	5	4	2	2	4	1	3	5	5	1	2	5	2	5	4	4		
Est. 204	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	5	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	5	4	3	4	4	4	4	4		
Est. 205	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	5	4	5	4	6		
Est. 206	2	2	2	4	4	5	3	4	4	4	5	3	5	5	4	4	2	5	4	5	2	4	3	5	2	2	4	3	2	2	3	5	4	1	5	5	5	4	6		
Est. 207	4	4	3	3	2	5	5	2	4	4	2	5	4	5	4	4	4	4	6	4	4	4	5	6	2	2	3	4	2	2	5	5	3	2	5	2	5	5	4		
Est. 208	3	4	2	4	2	4	5	2	3	3	4	4	4	1	4	5	4	3	5	5	3	3	6	5	2	2	3	3	1	1	4	3	3	1	4	1	4	5	5		
Est. 209	3	2	2	4	2	4	4	2	5	2	3	4	3	4	1	4	3	3	4	3	2	4	5	3	2	3	3	4	1	1	4	3	2	2	2	1	5	5	4		
Est. 210	2	4	3	1	2	5	5	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	5	4		
Est. 211	3	3	2	1	3	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	1	2	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4		
Est. 212	4	3	5	3	1	4	5	4	1	3	5	5	4	3	1	5	4	4	5	1	3	1	4	5	1	2	3	6	1	1	4	3	4	3	4	3	4	2	4	6	4
Est. 213	4	4	3	4	2	4	5	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	5	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4		
Est. 214	4	1	4	1	3	5	5	1	1	5	5	4	4	3	2	4	5	3	5	3	4	1	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	4	2	4	5	5		
Est. 215	4	4	5	1	2	5	5	2	2	5	5	5	4	3	1	5	4	5	6	3	5	2	5	5	1	2	1	5	1	3	5	4	1	3	5	1	5	5	5		
Est. 216	3	3	3	3	2	4	4	2	2	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	5	5	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	
Est. 217	4	3	3	5	4	5	4	2	4	5	4	4	2	5	3	6	3	3	4	2	2	1	5	4	2	2	5	4	2	3	6	5	3	4	4	6	2	4	2		
Est. 218	3	1	5	1	4	1	4	1	3	1	4	2	4	2	1	5	2	3	3	3	3	3	1	2	5	2	4	2	5	1	4	1	5	1	4	1	4	3	3		
Est. 219	4	2	3	3	4	4	5	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	5	2	4	3	2	4	2	3	3	4	3	2	5	5	2	4	3	4	4	4	4		
Est. 220	2	3	5	5	4	5	1	4	2	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	1	3	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	5	5	5		
Est. 221	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	1	3	4	5	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	5		
Est. 222	3	3	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	5	2	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	2	5	4	2	3	3	4	5	3	3	2		
Est. 223	3	2	3	3	3	4	4	3	2	5	4	4	5	3	3	3	2	3	4	2	4	3	5	5	2	1	3	3	2	2	3	3	4	1	4	2	3	4	5		

Est. 224	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	
Est. 225	2	2	5	1	3	5	5	5	1	5	5	5	1	3	1	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	2	4	4	1	1	5	2	3	1	3	1	5	5	5	
Est. 226	5	1	5	4	1	5	5	3	5	4	3	5	5	3	2	5	5	4	4	3	5	2	5	5	1	2	3	4	1	1	5	2	3	2	4	2	4	5	5	
Est. 227	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	4	4	3	4	2	5	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	5	5	
Est. 228	4	1	3	2	2	4	5	1	1	3	2	4	4	1	1	4	5	2	5	1	4	1	3	5	1	2	4	2	1	1	5	2	2	2	2	1	4	5	2	
Est. 229	4	2	5	5	1	5	5	1	2	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	1	5	1	5	5	1	3	2	5	1	2	5	5	1	2	5	2	5	5	5	
Est. 230	5	4	4	1	2	5	5	3	2	2	3	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	3	4	5	2	3	2	4	2	1	5	4	3	4	4	2	5	5	5	
Est. 231	2	4	5	1	2	2	2	3	1	5	3	4	3	4	1	4	2	3	4	3	4	4	4	4	5	3	1	3	2	2	3	4	1	1	4	3	4	4	3	
Est. 232	5	3	5	2	2	5	5	2	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
Est. 233	2	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	1	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	2	4	1	4	1	4	3	3	4	3	5	2	5	4	1	
Est. 234	4	1	4	1	3	5	5	1	1	4	5	5	3	1	5	4	4	3	5	4	5	1	5	5	4	2	3	4	1	2	5	5	4	1	5	4	4	5	5	
Est. 235	2	3	4	3	4	2	5	3	3	4	4	5	4	3	2	4	5	3	5	3	2	2	5	5	3	3	3	4	1	4	5	4	2	3	4	2	4	4	5	
Est. 236	2	2	2	1	5	4	5	1	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	1	1	5	4	4	3	5	
Est. 237	3	3	4	3	2	4	3	3	5	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	
Est. 238	4	4	5	4	2	5	5	5	3	4	4	5	5	4	2	5	5	4	4	3	5	4	5	5	3	2	3	5	3	3	4	4	5	2	4	3	4	5	4	
Est. 239	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	5	5	2	5	1	1	1	5	2	2	5	5	4	4	2	4	1	1	3	4	2	1	5	3	2	4	5	
Est. 240	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	
Est. 241	2	3	5	5	2	5	4	3	4	3	2	4	4	6	4	5	3	3	1	4	2	3	4	3	4	2	3	6	2	3	2	3	4	3	2	4	2	3	4	
Est. 242	3	1	1	4	3	4	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	
Est. 243	4	4	3	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	2	4	2	4	1	2	4	4	3	2	2	1	5	4	4		
Est. 244	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	3	1	3	2	3	4	5	4	5	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	3	5	4	2	3	3		
Est. 245	1	4	1	5	4	4	3	2	5	3	2	4	5	2	4	4	1	4	3	5	4	6	4	5	5	4	4	5	4	2	4	2	4	1	3	3	3	5	5	
Est. 246	3	2	4	2	2	5	4	1	2	4	3	3	3	3	2	4	3	5	5	3	4	2	6	6	2	3	2	3	1	1	4	3	3	1	4	2	4	5	5	
Est. 247	4	2	5	4	2	5	5	2	2	2	2	5	4	4	1	5	5	4	4	2	5	4	6	5	1	4	2	4	2	1	6	4	2	2	2	2	4	5	4	
Est. 248	5	4	4	2	4	4	2	4	1	4	3	3	4	2	5	3	2	2	2	4	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	
Est. 249	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	5	6	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	5	4	6	4	5	4
Est. 250	4	3	4	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	6	5	6	3	5	1	6	5	1	1	1	6	1	1	5	4	1	1	4	1	5	6	6	
Est. 251	4	2	4	2	2	4	4	4	2	1	2	5	4	4	4	6	4	4	4	2	4	4	4	5	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	6	5	4
Est. 252	4	5	5	3	1	5	5	1	1	5	5	6	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5

Est. 253	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	6	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	2	6	4	4	
Est. 254	4	4	4	3	2	5	5	3	2	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	2	1	5	4	3	2	3	2	4	5	4	
Est. 255	5	3	5	5	2	5	5	3	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5	2	3	5	6	5	2	6	6	2	4	2	2	1	5	5	
Est. 256	2	3	3	3	1	5	3	3	1	5	3	3	4	5	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	5	2	5	1	3	4	2	4	4	3	
Est. 257	4	2	4	4	2	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	3	2	4	1	3	4	4	2	2	4	2	5	5	3	
Est. 258	2	1	4	1	1	5	4	1	1	4	4	6	4	5	2	4	5	5	4	3	4	4	5	5	2	1	3	3	1	1	4	5	1	2	3	2	5	6	5	
Est. 259	3	2	3	4	3	1	1	3	2	2	4	4	5	3	4	4	3	5	5	3	4	2	5	5	2	3	2	3	1	1	4	3	3	1	4	2	4	5	6	
Est. 260	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4
Est. 261	4	4	2	3	2	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	2	4	2	4	2	2	4	3	2	2	4	1	4	4	4	
Est. 262	4	1	5	1	2	4	5	3	1	5	5	4	5	4	2	5	4	5	5	2	5	3	4	5	2	1	1	4	1	4	5	4	2	2	4	1	5	5	6	
Est. 263	5	4	4	1	2	5	5	4	1	4	4	5	3	3	3	5	5	5	5	3	5	4	5	5	2	3	1	4	1	1	4	3	2	1	5	1	5	5	5	
Est. 264	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	
Est. 265	2	3	5	1	2	5	5	1	3	5	4	6	6	4	4	5	5	5	4	3	6	3	5	6	1	2	1	4	1	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	
Est. 266	2	2	3	2	3	5	5	4	1	5	5	5	4	5	6	4	3	4	4	4	5	3	4	5	4	4	2	4	1	2	4	5	3	3	4	2	4	4	5	
Est. 267	4	3	4	1	2	4	4	3	1	1	3	4	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	2	3	4	1	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	
Est. 268	2	5	1	1	5	3	2	4	4	4	2	3	5	1	3	5	1	1	2	3	2	5	1	4	4	4	6	2	5	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	
Est. 269	2	3	2	4	3	4	2	2	4	5	3	2	4	1	5	3	2	2	4	3	2	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	1	4	4	3	4	4	
Est. 270	3	2	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	
Est. 271	2	2	4	4	4	5	3	2	4	4	2	3	5	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	2	2	2	2	4	5	1	2	4	
Est. 272	3	4	5	4	3	4	3	4	5	5	3	3	5	2	5	3	2	2	4	4	4	3	3	4	5	3	3	3	2	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	
Est. 273	3	1	3	2	4	3	3	1	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	3	1	3	4	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4
Est. 274	3	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	2	4	1	1	6	4	3	4	4	1	4	4	6	
Est. 275	4	2	4	1	4	5	4	2	1	5	4	4	5	3	3	4	4	4	5	2	4	3	5	4	1	2	3	4	1	3	6	4	2	3	4	4	4	4	4	
Est. 276	2	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	
Est. 277	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	6	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	6	4	3	3	4	4	5	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	
Est. 278	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	6	3	3	4	5	4	4	2	5	3	5	6	1	2	3	4	4	3	4	5	4	3	4	2	4	4	1	
Est. 279	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	6	6	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
Est. 280	3	3	3	3	3	6	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3
Est. 281	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	5	2	3	3	4	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	

Est. 282	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	3	5	1	3	4	2	2	4	3	3	2	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	
Est. 283	4	4	2	3	4	5	5	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	4	1	2	4	6	4	2	3	2	4	4	4	
Est. 284	4	2	3	2	2	5	5	3	2	5	4	4	4	3	1	6	4	4	4	2	4	4	5	4	3	3	4	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	4	4	
Est. 285	5	2	3	2	5	6	5	5	1	1	3	3	4	4	2	6	3	6	5	3	6	1	4	6	1	1	1	5	5	6	6	2	3	1	1	5	5	5	1	
Est. 286	4	3	4	5	4	4	5	2	3	5	5	4	6	4	6	4	5	4	6	3	4	6	6	3	4	3	3	2	3	6	4	5	4	5	5	5	5	4	6	
Est. 287	4	3	2	3	2	5	5	3	5	5	3	4	4	3	3	6	4	3	5	3	4	3	6	5	3	3	4	5	1	3	3	3	4	3	3	1	5	5	4	
Est. 288	3	1	4	4	5	3	3	1	4	3	3	4	6	4	4	1	3	3	4	1	3	5	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	3	4	5	4	
Est. 289	4	2	3	3	2	4	4	3	2	3	1	4	2	2	3	4	4	2	4	1	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	
Est. 290	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	5	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	
Est. 291	4	3	4	3	1	5	4	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	
Est. 292	2	4	2	5	1	5	3	2	3	4	3	4	6	3	4	3	4	3	3	2	3	5	5	6	3	2	3	4	1	2	4	5	1	4	5	2	5	5	4	
Est. 293	3	3	4	3	3	4	5	2	1	4	4	3	5	2	2	4	2	2	5	4	4	2	4	6	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3
Est. 294	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	5	5	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4
Est. 295	3	5	1	3	4	5	5	3	3	5	1	4	6	5	4	4	3	6	6	4	1	3	4	5	3	3	3	4	1	4	5	1	4	1	1	2	3	5	5	
Est. 296	4	3	3	4	3	5	5	2	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	6	3	3	2	4	4	4	3	3	4	5	2	5	3	3	2	2	4	4	4	4	
Est. 297	4	3	4	3	4	5	5	4	4	2	5	6	4	4	2	4	5	5	4	1	4	3	4	4	1	3	2	5	4	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4	
Est. 298	3	2	4	1	2	3	4	3	3	6	6	5	5	3	1	5	4	4	4	1	4	3	5	5	3	2	3	5	1	2	3	2	1	2	4	4	4	6	3	

Afrontamiento al estrés

N° DE EST.	ÍTEMS 1	ÍTEMS 2	ÍTEMS 3	ÍTEMS 4	ÍTEMS 5	ÍTEMS 6	ÍTEMS 7	ÍTEMS 8	ÍTEMS 9	ÍTEMS 10	ÍTEMS 11	ÍTEMS 12	ÍTEMS 13	ÍTEMS 14	ÍTEMS 15	ÍTEMS 16	ÍTEMS 17	ÍTEMS 18	ÍTEMS 19	ÍTEMS 20	ÍTEMS 21	ÍTEMS 22	ÍTEMS 23	ÍTEMS 24	ÍTEMS 25	ÍTEMS 26	ÍTEMS 27	ÍTEMS 28	ÍTEMS 29	ÍTEMS 30	ÍTEMS 31	ÍTEMS 32	ÍTEMS 33	ÍTEMS 34	ÍTEMS 35	ÍTEMS 36	ÍTEMS 37	ÍTEMS 38	ÍTEMS 39	ÍTEMS 40	ÍTEMS 41	ÍTEMS 42	ÍTEMS 43	ÍTEMS 44	ÍTEMS 45	ÍTEMS 46	ÍTEMS 47	ÍTEMS 48	ÍTEMS 49	ÍTEMS 50	ÍTEMS 51	ÍTEMS 52
Est. 01	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	
Est. 02	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	
Est. 03	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	
Est. 04	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	
Est. 05	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0		
Est. 06	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0		
Est. 07	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0		
Est. 08	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1			
Est. 09	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1		
Est. 10	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
Est. 11	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0		
Est. 12	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
Est. 13	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0		
Est. 14	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	
Est. 15	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0		

Est. 16	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Est. 17	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
Est. 18	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1			
Est. 19	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0		
Est. 20	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0			
Est. 21	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0			
Est. 22	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0			
Est. 23	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0		
Est. 24	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0			
Est. 25	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1			
Est. 26	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0			
Est. 27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0			
Est. 28	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Est. 29	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1			
Est. 30	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0			
Est. 31	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0			
Est. 32	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1			
Est. 33	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0		
Est. 34	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0			

Est. 35	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1		
Est. 36	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1		
Est. 37	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0			
Est. 38	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0				
Est. 39	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0				
Est. 40	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1			
Est. 41	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1		
Est. 42	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	
Est. 43	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
Est. 44	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0		
Est. 45	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1		
Est. 46	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	
Est. 47	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
Est. 48	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1			
Est. 49	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0		
Est. 50	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1		
Est. 51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1			
Est. 52	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1			
Est. 53	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0

Est. 54	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0					
Est. 55	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1				
Est. 56	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1			
Est. 57	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1			
Est. 58	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0			
Est. 59	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1				
Est. 60	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1				
Est. 61	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0			
Est. 62	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1		
Est. 63	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0		
Est. 64	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1				
Est. 65	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1					
Est. 66	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0			
Est. 67	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Est. 68	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0		
Est. 69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Est. 70	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0		
Est. 71	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
Est. 72	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1

Est. 73	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1				
Est. 74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0				
Est. 75	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0
Est. 76	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
Est. 77	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1		
Est. 78	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1			
Est. 79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1		
Est. 80	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0		
Est. 81	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1		
Est. 82	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0			
Est. 83	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0			
Est. 84	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0		
Est. 85	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0		
Est. 86	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0			
Est. 87	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0			
Est. 88	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0			
Est. 89	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0			
Est. 90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0			
Est. 91	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	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	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		

Est. 92	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1		
Est. 93	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0			
Est. 94	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0					
Est. 95	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1						
Est. 96	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1					
Est. 97	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0					
Est. 98	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1					
Est. 99	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0			
Est. 100	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0					
Est. 101	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0					
Est. 102	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1					
Est. 103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0						
Est. 104	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0			
Est. 105	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0				
Est. 106	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0					
Est. 107	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0			
Est. 108	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0					
Est. 109	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0
Est. 110	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0

Est. 111	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
Est. 112	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1						
Est. 113	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0										
Est. 114	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0											
Est. 115	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0											
Est. 116	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0											
Est. 117	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0										
Est. 118	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1											
Est. 119	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0												
Est. 120	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1									
Est. 121	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1									
Est. 122	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1										
Est. 123	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0									
Est. 124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0										
Est. 125	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0												
Est. 126	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1											
Est. 127	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1												
Est. 128	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1											
Est. 129	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0											

Est. 130	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
Est. 131	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	
Est. 132	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Est. 133	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1		
Est. 134	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0		
Est. 135	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1		
Est. 136	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0		
Est. 137	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	
Est. 138	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1		
Est. 139	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0		
Est. 140	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0		
Est. 141	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
Est. 142	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
Est. 143	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0		
Est. 144	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1			
Est. 145	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0		
Est. 146	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1		
Est. 147	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1		
Est. 148	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1

Est. 149	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
Est. 150	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1					
Est. 151	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Est. 152	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0						
Est. 153	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1					
Est. 154	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1							
Est. 155	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0				
Est. 156	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1			
Est. 157	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1				
Est. 158	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0		
Est. 159	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0			
Est. 160	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1				
Est. 161	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0			
Est. 162	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1			
Est. 163	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1						
Est. 164	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1		
Est. 165	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1			
Est. 166	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0		
Est. 167	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1

Est. 168	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1		
Est. 169	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0			
Est. 170	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0				
Est. 171	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1				
Est. 172	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0			
Est. 173	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0		
Est. 174	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0			
Est. 175	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1			
Est. 176	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0			
Est. 177	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
Est. 178	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0		
Est. 179	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0			
Est. 180	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	
Est. 181	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1		
Est. 182	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	
Est. 183	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1		
Est. 184	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0			
Est. 185	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Est. 186	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Est. 187	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
Est. 188	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	
Est. 189	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
Est. 190	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0				
Est. 191	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0					
Est. 192	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0				
Est. 193	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1		
Est. 194	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0				
Est. 195	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1			
Est. 196	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0						
Est. 197	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1					
Est. 198	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0				
Est. 199	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0					
Est. 200	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0					
Est. 201	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0				
Est. 202	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1					
Est. 203	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0					
Est. 204	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0				
Est. 205	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0				

Est. 206	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0		
Est. 207	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	
Est. 208	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1
Est. 209	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
Est. 210	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0		
Est. 211	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	
Est. 212	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	
Est. 213	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
Est. 214	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	
Est. 215	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0
Est. 216	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	
Est. 217	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
Est. 218	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
Est. 219	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Est. 220	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	
Est. 221	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Est. 222	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0
Est. 223	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
Est. 224	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0

Est. 225	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	
Est. 226	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0		
Est. 227	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1
Est. 228	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1		
Est. 229	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1		
Est. 230	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0		
Est. 231	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	
Est. 232	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0
Est. 233	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	
Est. 234	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
Est. 235	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1
Est. 236	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Est. 237	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
Est. 238	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1		
Est. 239	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0
Est. 240	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
Est. 241	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	
Est. 242	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	
Est. 243	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0

Est. 244	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0				
Est. 245	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1				
Est. 246	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0					
Est. 247	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0				
Est. 248	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0				
Est. 249	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0				
Est. 250	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0				
Est. 251	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1				
Est. 252	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1
Est. 253	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1		
Est. 254	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0			
Est. 255	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0			
Est. 256	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0				
Est. 257	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1			
Est. 258	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0				
Est. 259	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0				
Est. 260	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0				
Est. 261	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1				
Est. 262	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0			

Est. 263	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0
Est. 264	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0					
Est. 265	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0						
Est. 266	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0							
Est. 267	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0								
Est. 268	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1							
Est. 269	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0								
Est. 270	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0							
Est. 271	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Est. 272	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1					
Est. 273	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0						
Est. 274	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0							
Est. 275	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1						
Est. 276	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0								
Est. 277	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0							
Est. 278	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1						
Est. 279	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1							
Est. 280	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0								
Est. 281	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0							

Est. 282	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0
Est. 283	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	
Est. 284	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1				
Est. 285	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0								
Est. 286	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0						
Est. 287	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0							
Est. 288	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1						
Est. 289	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0						
Est. 290	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	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	0	0							
Est. 291	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1						
Est. 292	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0							
Est. 293	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1						
Est. 294	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1									
Est. 295	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1										
Est. 296	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0								
Est. 297	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0									
Est. 298	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1							

ANEXO 7: INFORME DE TURNITIN AL 28% DE SIMILITUD SE EXCLUYE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DEL CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA -
AYACUCHO, 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	23%	7%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net <small>Fuente de Internet</small>	6%
2	repositorio.uap.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	3%
3	repositorio.unsa.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	3%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	2%
5	repositorio.ucv.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	2%
6	repositorio.unsch.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	1%
7	repositorio.upn.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	1%
8	Submitted to Universidad Alas Peruanas <small>Trabajo del estudiante</small>	1%

9	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	1library.co Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to unap Trabajo del estudiante	1 %

Excluir citas Apagado Excluir coincidencias < 1%
 Excluir bibliografía Activo