

UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL POLICIAL DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL DEL DISTRITO DE AREQUIPA 2020.

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORES:

Bach. CALIZAYA MESTAS, PELE SANTOS
Bach. DELGADO TEJADA, RODOLFO BAILY

LIMA –PERÚ

2020

ASESORA DE TESIS

Dra. ARCE FIGUEROA MAPPY

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a nuestros padres, esposas e hijos, que fueron desde el inicio de nuestra carrera el aliento a seguir y cumplir nuestros objetivos, creando en nosotros el deseo de superarnos paso a paso, por tal motivo veo reflejado este esfuerzo en ellos demostrando nuestro amor en el día a día.

AGRADECIMIENTO

Al concluir una bella etapa formativa de nuestra vida, en primera Instancia queremos agradecer al Divino niño Jesús, por permitirnos tener vida y salud para continuar los objetivos planteados, así mismo agradecemos a esta casa de Estudios por los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida universitaria, de igual forma este agradecimiento va dirigido a nuestra asesora por sus enseñanzas, perseverancia y su pasión en capacitarnos y guiarnos para concluir el camino con éxito.

RESUMEN

La presente investigación titulada "Relación entre Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020", se trazó como objetivo determinar la relación que existe entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar psicológico. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 128 efectivos de la Policía Nacional del Perú en actividad, llevándose a cabo un censo, por lo cual se incluyó en la evaluación a la totalidad de la población. Los participantes pertenecieron a las áreas de investigación criminal operativa en los delitos contra el patrimonio, homicidios, secuestros y extorsiones, trata de personas, estafas, inteligencia contra la criminalidad y se dedican exclusivamente a investigación criminal operativa. Para la recolección de datos, se hizo uso de la "Escala de Bienestar Psicológico" de Carol Diane Ryff (1995) y el cuestionario "Maslach Burnout Inventory – GS" de Maslach Jackson y Leiter (1986).

Los resultados concluyen que el Síndrome de Burnout presenta una correlación estadísticamente significativa (p<.001) con la variable Bienestar Psicológico, identificada a través de correlaciones negativas entre el Bienestar Psicológico y las dimensiones de Cansancio Emocional (rs=-.498) y Cinismo (rs=-.477), así como una correlación positiva entre Bienestar Psicológico y Eficacia Profesional (rs=.788).

Palabras clave: Síndrome Burnout, bienestar psicológico, estrés, satisfacción laboral.

ABSTRACT

The investigation "Relationship between Burnout Syndrome and Psychological Well-being in Police personnel of the Criminal Investigation Department of the Arequipa District 2020", aiming to "determine the relationship between Burnout syndrome and psychological well-being in Police personnel of the Department of Criminal Investigation of the Arequipa district 2020". Where a quantitative investigation of a non-experimental design of a cross-correlational type was developed with a probabilistic sample of 128 members of the National Police of Peru, from the operational criminal investigation areas in crimes against property, homicides, kidnappings and extortion, trafficking of people, scams and intelligence against crime, who are exclusively dedicated to operational criminal investigation, the survey technique was used for data collection using like instrument the Psychological Well-being Scale, which was created in 1995 by Carol Diane Ryff in the United States and for the variable Burnout syndrome used, the MBI - GS Questionnaire (MASLACH BURNOUT INVENTORY).

The results conclude that the Burnout Syndrome presents a statistically significant correlation (p <.001) with the Psychological Well-being variable, identified through negative correlations between Psychological Well-being and the dimensions of Emotional Tiredness (rs = -. 498) and Cynicism. (rs = -. 477), as well as a positive correlation between Psychological Well-being and Professional Efficacy (rs = .788).

Keywords: Burnout syndrome, psychological well-being, stress, job satisfaction.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CAR	RÁTU	LA	i
ASE	SOR	A DE TESIS	ii
JUR	ADO	EXAMINADOR	. iii
DED	ICAT	ORIA	. iv
AGF	RADE	CIMIENTO	V
RES	UME	N	. vi
ABS	TRA	CT	vii
ÍNDI	CE D	E CONTENIDO	viii
ÍNDI	CE D	E TABLAS	X
ÍNDI	CE D	E FIGURAS	xiv
INTF	RODL	JCCIÓN	(V ii
I.	PRC	BLEMA DE INVESTIGACIÓN	18
	1.1.	Planteamiento del problema	18
	1.2.	Formulación del problema	20
		1.2.1. Problema general	20
		1.2.2. Problemas específicos	20
	1.3.	Justificación del estudio	20
	1.4.	Objetivos de la investigación	22
		1.4.1. Objetivo general	
		1.4.2. Objetivos específicos	22
II.	MAF	RCO TEÓRICO	23
	2.1.	Antecedentes de la investigación	23
		2.1.1. Antecedentes internacionales	23
		2.1.2. Antecedentes nacionales	24
	2.2.	Bases teóricas de las variables	26
		2.2.1. Síndrome de Burnout	26
		2.2.2. Bienestar psicológico	32
	2.3.	Definición de términos básicos	38
III.	MAF	RCO METODOLÓGICO	40
	3.1.	Hipótesis de la investigación	40
		3.1.1. Hipótesis general	40
		3.1.2 Hipótesis específica	40

	3.2.	Variables de estudio	. 40
		3.2.1. Definición conceptual:	. 40
		3.2.2. Definición operacional	. 41
	3.3.	Tipo y nivel de investigación	. 46
	3.4.	Diseño de investigación	. 46
	3.5.	Población y muestra de estudio	. 47
		3.5.1. Población	. 47
		3.5.2. Muestra	. 47
	3.6.	Técnica e instrumentos de recolección de datos	. 47
		3.6.1, Técnicas de Recolección de Datos	. 47
		3.6.2. Instrumentos de recolección de datos	. 47
	3.7.	Método de análisis de datos	. 52
	3.8.	Aspectos éticos	. 52
IV.	RES	ULTADOS	. 53
	4.1.	Resultados descriptivos	. 53
	4.2.	Prueba de hipótesis	111
		4.2.1. Definición del estadístico de prueba	111
		4.2.2. Prueba de hipótesis de la hipótesis general	112
		4.2.3. Prueba de hipótesis específica 1	113
		4.2.4. Prueba de hipótesis específica 2	114
		4.2.5. Prueba de hipótesis específica 3	115
٧.	DISC	CUSIÓN	116
	5.1.	Análisis de discusión y resultados	116
VI.	CON	ICLUSIONES	120
VII.	REC	OMENDACIONES	122
REF	ERE	NCIAS BIBLIOGRÁFICAS	123
ANE	xos		127
	Anex	xo 1: Matriz de consistencia	128
	Anex	xo 2: Matriz de operacionalización	129
	Anex	xo 3: Instrumentos	132
	Anex	xo 4: Validación de instrumento	135
	Ane	xo 5: Matriz de datos	175

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Sexo	53
Tabla 2.	Edad	54
Tabla 3.	Distribución de Frecuencia de la variable años de servicio	55
Tabla 4.	Ítem 01: "Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo"	56
Tabla 5.	Ítem 02: "Me siento agotado/a al final de la jornada laboral"	57
Tabla 6.	Ítem 03: "Me siento cansado/a cuando me levanto por la mañana y	
	tengo que enfrentar otro día en el trabajo"	58
Tabla 7.	Ítem 04: "Me tensa trabajar todo el día"	59
Tabla 8.	Ítem 06: "Me siento cansado/a por mi trabajo"	60
Tabla 9.	Ítem 08: "Me he vuelto menos interesado/a en mi trabajo desde que	
	comencé en él"	61
Tabla 10.	Ítem 09: "Me he vuelto menos entusiasmado sobre mi trabajo"	62
Tabla 11.	Ítem 13: "Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado"	63
Tabla 12.	Ítem 14: "Me he vuelto más cínico acerca de si mi trabajo aporta algo"	64
Tabla 13.	Ítem 15: "Dudo de la importancia de mi trabajo"	65
Tabla 14.	Ítem 05: "Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen en	
	mi trabajo"	66
Tabla 15.	Ítem 07: "Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que mi	
	organización se dedica"	67
Tabla 16.	Ítem 10: "Considero que soy bueno en el trabajo que realizo"	68
Tabla 17.	Ítem 11: "Me siento contento/a cuando puedo lograr algo en el trabajo"	69
Tabla 18.	Ítem 12: "He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo"	70
Tabla 19.	Ítem 16: "Me siento seguro sobre mi buen desempeño dentro del	
	trabajo"	71
Tabla 20.	Ítem 01: "Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cón	no
	han resultado las cosas"	72
Tabla 21.	Ítem 07: "En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo"	73
Tabla 22.	Ítem 13: "Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo qu	е
	cambiaría"	74
Tabla 23.	Ítem 19: "Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad"	75

Tabla 24. Îtem 25: "En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logro	S
en la vida"	. 76
Tabla 25. Ítem 31: "En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vi	da
que llevo"	77
Tabla 26. Ítem 02: "A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntim	าดร
con quienes compartir mis preocupaciones"	78
Tabla 27. Ítem 08: "No tengo muchas personas que quieran escucharme cuand	ob
necesito hablar"	79
Tabla 28. Ítem 14: "Siento que mis amistades me aportan muchas cosas"	80
Tabla 29. Ítem 20: "Me parece que la mayor parte de las personas tienen más	
amigos que yo"	81
Tabla 30. Ítem 26: "No he experimentado muchas relaciones cercanas y de	
confianza"	82
Tabla 31. Ítem 32: "Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que	
pueden confiar en mí"	83
Tabla 32. Ítem 03: "No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando)
son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente"	. 84
Tabla 33. Ítem 04: "Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he	Э
hecho en mi vida"	85
Tabla 34. Ítem 09: "Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí"	86
Tabla 35. Ítem 10: "Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los	
valores que otros piensan que son importantes"	87
Tabla 36. Ítem 15: "Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes	
convicciones"	. 88
Tabla 37. Ítem 21: "Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias	al
consenso general"	. 89
Tabla 38. Ítem 38: "Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asunto	S
polémico"	. 90
Tabla 39. Ítem 33: "A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia	a
están en desacuerdo"	91
Tabla 40. Ítem 05: "Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me	
satisfaga"	92

Tabla 41. Item 11: "He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a ı	mi
gusto"	93
Tabla 42. Ítem 16: "En general, siento que soy responsable de la situación en	la
que vivo"	94
Tabla 43. Ítem 22: "Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen"	95
Tabla 44. Ítem 28: "Soy bastante bueno manejando muchas de mis	
responsabilidades en la vida diaria"	96
Tabla 45. Ítem 39: "Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pas	os
más eficaces para cambiarla"	97
Tabla 46. Ítem 24: "En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo ma	ás
sobre mí mismo"	98
Tabla 47. Ítem 30: "Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes	
mejoras o cambios en mi vida"	99
Tabla 48. Ítem 34: "No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi v	'ida
está bien como está"	. 100
Tabla 49. Ítem 35: "Pienso que es importante tener nuevas experiencias que	
desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo"	. 101
Tabla 50. Ítem 36: "Cuando pienso en ello, realmente con los años no he	
mejorado mucho como persona"	. 102
Tabla 51. Ítem 37: "Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrolla	ado
mucho como persona"	. 103
Tabla 52. Ítem 38: "Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio,	
cambio y crecimiento"	. 104
Tabla 53. "Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos	
realidad"	. 105
Tabla 54. Ítem 12: "Soy una persona activa al realizar los proyectos que propเ	ıse
para mí mismo"	. 106
Tabla 55. Ítem 17: "Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que	
espero hacer en el futuro"	. 107
Tabla 56. Ítem 18: "Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacció	n
que de frustración para mí"	. 108
Tabla 57. Ítem 23: "Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida"	. 109
Tabla 58. Ítem 29: "No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida"	. 110

abla 59. Correlación entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico 112
abla 60. Correlación entre la dimensión Cansancio Emocional y el Bienestar
Psicológico
abla 61. Correlación entre la dimensión Cinismo y el Bienestar Psicológico 114
abla 62. Correlación entre la dimensión Eficacia Profesional y el Bienestar
Psicológico

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Sexo	53
Figura 2.	Edad	54
Figura 3.	Distribución de frecuencia de la variable años de servicio	55
Figura 4.	Ítem 01: "Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo"	56
Figura 5.	Ítem 02: "Me siento agotado/a al final de la jornada laboral"	57
Figura 6.	Ítem 02: "Me siento agotado/a al final de la jornada laboral"	58
Figura 7.	Ítem 04: "Me tensa trabajar todo el día"	59
Figura 8.	Ítem 06: "Me siento cansado/a por mi trabajo"	60
Figura 9.	Ítem 08: "Me he vuelto menos interesado/a en mi trabajo desde que	
	comencé en él"	61
Figura 10.	Ítem 09: "Me he vuelto menos entusiasmado sobre mi trabajo"	62
Figura 11.	Ítem 13: "Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado"	63
Figura 12.	Ítem 14: "Me he vuelto más cínico acerca de si mi trabajo aporta algo"	64
Figura 13.	Ítem 15: "Dudo de la importancia de mi trabajo"	65
Figura 14.	Ítem 05: "Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen en	
	mi trabajo"	66
Figura 15.	Ítem 07: "Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que mi	
	organización se dedica"	67
Figura 16.	Ítem 10: "Considero que soy bueno en el trabajo que realizo"	68
Figura 17.	Ítem 11: "Me siento contento/a cuando puedo lograr algo en el trabajo"	69
Figura 18.	Ítem 12: "He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo"	70
Figura 19.	Ítem 16: "Me siento seguro sobre mi buen desempeño dentro del	
	trabajo"	71
Figura 20.	Ítem 01: "Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cór	no
	han resultado las cosas"	72
Figura 21.	Ítem 07: "En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo"	73
Figura 22.	Ítem 13: "Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo q	лe
	cambiaría"	74
Figura 23.	Ítem 19: "Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad"	75

Figura 24.	Îtem 25: "En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros	
	en la vida"	'6
Figura 25.	Ítem 31: "En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida	3
	que llevo"	7
Figura 26.	Ítem 02: "A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimo	s
	con quienes compartir mis preocupaciones"	'8
Figura 27.	Ítem 08: "No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando)
	necesito hablar"	'9
Figura 28.	Ítem 14: "Siento que mis amistades me aportan muchas cosas" 8	80
Figura 29.	Ítem 20: "Me parece que la mayor parte de las personas tienen más	
	amigos que yo"	1
Figura 30.	Ítem 26: "No he experimentado muchas relaciones cercanas y de	
	confianza"	32
Figura 31.	Ítem 32: "Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que	
	pueden confiar en mí"	3
Figura 32.	Ítem 03: "No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando	
	son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente"	34
Figura 33.	Ítem 04: "Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he	
	hecho en mi vida" 8	5
Figura 34.	Ítem 09: "Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí" 8	6
Figura 35.	Ítem 10: "Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los	
	valores que otros piensan que son importantes"	37
Figura 36.	Ítem 15: "Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes	
	convicciones"	8
Figura 37.	Ítem 21: "Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias a	I
	consenso general"	9
Figura 38.	Ítem 38: "Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos	
	polémico"9	0
Figura 39.	Ítem 33: "A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia	
	están en desacuerdo"	1
Figura 40.	Ítem 05: "Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me	
	satisfaga"	2

Figura 41.	Îtem 11: "He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi
	gusto"
Figura 42.	Ítem 16: "En general, siento que soy responsable de la situación en la
	que vivo"
Figura 43.	Ítem 22: "Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen" 95
Figura 44.	Ítem 28: "Soy bastante bueno manejando muchas de mis
	responsabilidades en la vida diaria"
Figura 45.	Ítem 39: "Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos
	más eficaces para cambiarla"
Figura 46.	Ítem 24: "En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más
	sobre mí mismo"
Figura 47.	Ítem 30: "Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes
	mejoras o cambios en mi vida"
Figura 48.	Ítem 34: "No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida
	está bien como está"
Figura 49.	Ítem 35: "Pienso que es importante tener nuevas experiencias que
	desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo" 101
Figura 50.	Ítem 36: "Cuando pienso en ello, realmente con los años no he
	mejorado mucho como persona"
Figura 51.	Ítem 37: "Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado
	mucho como persona"
Figura 52.	Ítem 38: "Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio,
	cambio y crecimiento"
Figura 53.	"Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos
	realidad"
Figura 54.	Ítem 12: "Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse
	para mí mismo"
Figura 55.	Ítem 17: "Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que
	espero hacer en el futuro"
Figura 56.	Ítem 18: "Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción
	que de frustración para mí"
Figura 57.	Ítem 23: "Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida" 109
Figura 58.	Ítem 29: "No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida" 110

INTRODUCCIÓN

El personal Policial de la División de Investigación Criminal de la ciudad de Arequipa, en su constante lucha contra la delincuencia y la criminalidad organizada, se encuentra expuesto a diversos factores psicosociales que pueden desencadenar cuadros de estrés crónico, los cuales finalmente, posibilitan la aparición del Síndrome de Burnout e impactan de forma negativa sobre los niveles de bienestar psicológico.

Considerando esta problemática, el presente estudio ha sido realizado con la finalidad determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en el personal policial de la División de Investigación Criminal de la ciudad de Arequipa, para ello se realizó la evaluación de la variable Síndrome de Burnout, considerando las 3 dimensiones que conforman esta variable (cansancio emocional, cinismo y eficacia profesional). Asimismo, se realizó la medición de la variable Bienestar Psicológico considerando, de igual forma, sus 6 dimensiones (Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida).

En el presente estudio encontraremos en el capítulo I el planteamiento del problema, formulación del problema, justificación y los objetivos de la investigación. En el capítulo II encontramos el marco teórico en donde se halla los antecedentes nacionales como internacionales con relación al tema de estudio: bases teóricas de ambas variables y la definición de términos básicos. Pasando al capítulo III donde encuentra las hipótesis de investigación, definición se conceptual. operacionalización de variables tipo y diseño de la investigación, población y muestra de estudio, técnicas e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de los datos y también, los aspectos éticos tomados en cuenta para la investigación, pasando al capítulo IV donde encontramos los resultados y comparación de hipótesis en los capítulos posteriores, se pueden encontrar la discusión, conclusión según los resultados del proceso de la investigación.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

A nivel internacional, el Síndrome de Burnout, es una de las enfermedades que reporta mayor número de malestares en el trabajo. La Organización Mundial de la Salud (2019), indica que el síndrome de desgaste emocional, es el deterioro cognitivo y la indolencia, se encuentra incorporado al estrés crónico en el trabajo, se identifica por la despersonalización de las tareas, un desgaste emocional y físico, y bajo rendimiento en el trabajo.

En ese sentido, Montero, Cortés y Hernández (2020), llevaron a cabo un estudio sobre el Síndrome de Burnout, el personal policial de Colombia, resaltando la necesidad de contar con intervenciones que permitan una reducción de los niveles de cansancio emocional y cinismo en el personal policial, de tal forma que se mejore la calidad de vida y el bienestar de este grupo de trabajadores. Asimismo, en el Perú, Zuazo y Manzanares (2018), evaluaron a una muestra conformada por efectivos policiales en Lima, quienes identificaron que aquel personal que presenta un menor apoyo directivo, una menor motivación intrínseca y una mayor carga de trabajo, presenta mayor nivel del Síndrome de Burnout.

De tal manera, el Síndrome de Burnout cada día va adquiriendo importancia en la sociedad, sobre todo en las organizaciones donde trabajan personas bajo bastante presión por el tipo de trabajo que desarrollan, por otro lado, el pensamiento del estado emocional del personal Policial guarda estrecha relación con él, debido a que éste viene a constituir uno más en las unidades de investigación, así mismo se ha detectado, como uno de los riesgos psicosociales principales en el entorno laboral de las Unidades Policiales a nivel nacional en especial énfasis en la Unidades Especializadas como es el Departamento de Investigación Criminal de Arequipa, cada día en sus diferentes situaciones o circunstancias se enraíza en la parte laboral, anímica y moral, teniendo el riesgo que pueda volverse en un síndrome que aqueja al personal policial que interactúa cotidianamente con personas que viven al margen de la Ley y se encuentran en calidad de imputados en flagrancia delictiva con graves acusaciones, secundado

por la rigurosidad, minuciosidad que exige las investigaciones durante el acopio de indicios, evidencias y/o pruebas, dentro de las diligencias inmediatas e imprescindibles que se realizan durante la intervención policial en flagrancia delictiva.

En la actualidad, en el Departamento de Investigación Criminal de la DIVINCRI Arequipa, se puede apreciar un ambiente de suma responsabilidad, secundado por la rigurosidad y sobrecarga laboral desempeñado por el personal Policial que se dedica a investigar delitos contra el patrimonio, homicidios, secuestros y extorsiones, trata de personas, estafas e inteligencia contra la criminalidad en sus diferentes modalidades delictivas, lo que podría conllevar a que se genere estrés crónico laboral alterando no solo el aspecto físico, sino también su bienestar psicológico.

Como posible resultado, es preciso percibir que la salud mental no solo es el alejamiento de enfermedad, sino que viene a ser la proporción entre lo que pensamos, apreciamos, valoramos y hacemos, según la Organización Mundial de Salud (2013), nos dice que la salud mental, se enfatiza como el bienestar en el individuo que es consecuente con sus propias capacidades, es decir que puede enfrentar las tensiones estereotipadas de la vida, para que su trabajo sea de manera productiva y se encuentre capacitado con el fin de hacer una contribución a la sociedad.

En este sentido, la finalidad de la presente investigación es, determinar la relación entre Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa, teniendo en consideración que los efectivos policiales en actividad, no se encuentran exentos de padecer síntomas de estrés laboral, los mismos que son provocados por ciertas perturbaciones tanto en su comportamiento, psicológico, como físico, provocándoles alteraciones, en el carácter, en la forma de comunicarse, en su entorno familiar, sobre todo en los espacios donde se desempeñan laboralmente, tienen la sensación de estar atascados, obstruidos en su labor, se sienten molestos, cansados, aburridos, desmotivados y con poco interés en la vida, e incapaces de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos.

De esta manera, el personal Policial se ve afectados en su Bienestar Psicológico. En palabras de Hyemin, Valencia, Rodríguez, Preciado y Soltero (2013), en función a su condición de trabajadores subordinados, el personal de policía puede llegar a desarrollar sentimientos de ansiedad, culpa, impotencia y temor, lo cual impacta sobre su sensación de bienestar.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG ¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- PE 1 ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el cansancio emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020?
- PE 2 ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el cinismo en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020?
- PE 3 ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la eficacia profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020?

1.3. Justificación del estudio

La idea de abordar la presente investigación, es conocer los síntomas del síndrome de Burnout y saber cómo afecta en el bienestar psicológico de los Policías que laboran en el DEPINCRI, quienes superan permanentemente cuestionamientos de insatisfacción social, secundado por la ineficacia profesional.

Es trascendente, porque la correlación que se obtenga de las variables va a permitir que otros investigadores del ámbito de la investigación criminal puedan tener antecedentes para trabajar sobre el tema.

Además, su importancia radica en que genera reflexión crítica en el hecho que hoy viven los Policías en estrés permanente y cómo afecta en su bienestar psicológico, familiar y profesional, extendiéndose a todo el sector en general.

La información obtenida a través de la presente investigación va a contribuir con las autoridades del Departamento de Investigación Criminal Arequipa, en la forma como van enfrentar los problemas que se presentan en la institución policial, que se tiene que evaluar a diario para conocer si el personal policial presenta el estrés, como les afecta en su bienestar psicológico, por lo que es necesario conocer cuál es su situación anímica y como su rendimiento laboral en el departamento de Investigación Criminal.

Esta investigación constituirá un aporte de suma utilidad para el personal Policial del departamento de Investigación Criminal Arequipa, generando alternativas y medidas necesarias que contribuirán al bienestar psicológico de esta problemática, así también significará un aporte a los lineamientos del Comando Institucional, también a implementar proyectos según sea el requerimiento para revertir los índices de este fenómeno social que requeriría una urgente atención de ser el caso.

Está investigación ayudará a contribuir para que la ciudadanía pueda recibir una adecuada atención por parte del personal Policial del DEPINCRI, logrando satisfacción en los ciudadanos, usuarios; asimismo el personal Policial identificaría el síndrome de Burnout en su vida cotidiana y que ellos puedan conocer e identificar los síntomas y sobre todo las consecuencias que este trastorno acarrea, afectando no solo en la vida laboral sino en los diferentes espacios en los que interactúa, ya sea en el espacio familiar como también en contacto con la ciudadanía, para así tomar las precauciones necesarias para el cuidado de su salud.

Siendo el aporte más importante de este estudio permitir a los órganos de Comando de la División de Investigación Criminal, identificar la presencia y el nivel de Burnout existente en los efectivos policiales, brindando nuevas evidencias sobre la correlación estadística del Burnout con el bienestar psicológico y proponer intervenciones para controlar y disminuir estos índices, con el propósito de mejorar

los niveles de bienestar en el personal Policial que se aboca al trabajo de Investigación Criminal.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Determinar la relación que existe entre síndrome de Burnout y bienestar psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

- OE 1. Determinar la relación entre Bienestar Psicológico y el cansancio emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.
- OE 2. Determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y el cinismo el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.
- OE 3. Determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y la eficacia profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Bravo (2019) llevó a cabo un trabajo de tesis titulado "El Feedback como método para reducir el Burnout y el comportamiento violento de los policías hacia la comunidad, Quito – Ecuador, Universidad San Francisco de Quito USFQ". Este trabajo de investigación fue realizado con el objetivo de determinar si el Feedback entre la policía y la ciudadanía influye en los niveles de Burnout y puede prevenir el comportamiento violento del personal policial. La población del estudio se encontró conformada por 30 integrantes de las Brigadas de Seguridad. El estudio contó con un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo). Como resultado, se tiene que los servidores policiales afrontan altos niveles de estrés como resultado de sus actividades laborales, lo que les causa que padezcan el síndrome de Burnout, desencadenando en comportamientos violentos con las personas con las que se relaciona, es decir, la ciudadanía, concluyendo que los servidores policiales y la ciudadanía carecen de empatía en sus funciones y actividades diarias lo que ocasiona enfrentamientos entre las partes. Este antecedente da una visión clara de la incidencia del Burnout sobre el comportamiento algunas veces violento de los oficiales de policía, esta sensación de desgaste puede llevar a generar frustraciones y sentimientos negativos y agresivos, este antecedente es importante para la presente investigación, ya que se evidencian las consecuencias del síndrome de Burnout en los oficiales de policía.

Vásconez (2019) realizó un trabajo de tesis titulado "Rasgos de personalidad y su influencia en el Burnout en los miembros de grupos élite de la Policía Nacional de la ciudad de Quito, en el año 2018". Esta investigación fue realizada con el objetivo de identificar los rasgos de personalidad y su influencia sobre la muestra de estudio. La muestra estuvo conformada por 189 policías en actividad. Los resultados obtenidos en esta investigación fueron que los miembros de las fuerzas especiales de la policía se encuentran con un nivel medio lo que significa que presentan una tendencia a desarrollar el síndrome de Burnout, siendo el rasgo de

personalidad predominante el tipo sanguíneo. Concluyendo que se pudo comprobar que los miembros de fuerzas especiales de la policía Grupo de Operaciones Especiales y Grupo de Intervención y Rescate, se hallan en un nivel medio, lo que significa que muestran una predisposición al desarrollar el síndrome de Burnout. Esta investigación aporta una clara visión acerca de la influencia que tiene la personalidad y sus diferentes dimensiones en la aparición o predisposición al desarrollo de este síndrome.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Valladares (2017) realizó un trabajo de tesis titulado "Síndrome de Burnout en agentes policiales de la División Policial de Huaral Perú 2017, Trujillo, 2017". El objetivo de esta investigación fue determinar el grado del Síndrome de Burnout en los Agentes Policiales de la División Policial de Huaral. Perú. 2017. El estudio cuenta con un alcance descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal, con una población de 64 agentes policiales, la técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento un cuestionario con una escala tipo Likert y fueron administradas en forma directa, en relación a los resultados obtenidos se encontró que el 56.3% tiene un grado medio de Síndrome de Burnout, el 23.4% presenta un grado bajo y el 20.3% presenta un grado alto de Síndrome de Burnout. Concluyendo que los agentes policiales de tránsito presentan en su mayoría un grado medio de síndrome de Burnout y los agentes policiales de tránsito presentaron en su mayoría un grado medio en la dimensión desgaste emocional. La importancia de este antecedente es que permite ver el desarrollo del síndrome de Burnout en los funcionarios de diferentes dependencias de la policía como por ejemplo Huaraz, se puede evidenciar a través de este antecedente que desde el 2017 este síndrome ha acosado a los funcionarios policiales del Perú.

Zuazo (2018) realizó un trabajo de tesis titulado "Burnout y Calidad de Vida Profesional en Policías de Lima Metropolitana, Lima- Perú 2018" con el objetivo de conocer la relación entre el Síndrome de Burnout y la Calidad de Vida Profesional en Policías de Lima Metropolitana. El estudio cuenta con un alcance correlacional y diseño transversal en una muestra conformada por 200 efectivos policiales, la técnica empleada es la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Burnout de Maslach. Se concluye que, existe relación entre el síndrome de

Burnout y la calidad de vida profesional en los efectivos policiales de Lima Metropolitana. Este estudio es importante debido a que demuestra la relación del síndrome de Burnout en la calidad de vida profesional de los efectivos, este estudio puso en evidencia que el padecer de este síndrome afecta la vida profesional, es un aporte clave para el desarrollo de los resultados de esta investigación y su posterior discusión.

Oviedo y Talavera (2016) llevaron a cabo un trabajo de tesis titulado "Estrés Laboral, Dimensiones de la Personalidad y la Personalidad Resistente en Miembros de la Policía Nacional del Perú de Arequipa 2016" (Realizado en las Comisarías Santa Marta y Palacio Viejo Arequipa). El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre el estrés laboral con los cinco factores de la personalidad y la personalidad resistente en personal policial de las comisarías Santa Marta y Palacio Viejo de la ciudad Areguipa. La investigación contó con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo descriptivo correlacional, el tipo de diseño es no experimental 220 policías, ambos sexos, pertenecientes a las comisarías de Santa Marta y Palacio Viejo, los que están ubicados en la Ciudad de Arequipa, llegando a reportar que existe una correlación Positiva (directa) entre el Estrés Laboral con la Personalidad Resistente. Esta investigación reviste importancia para la discusión de los resultados, de modo que, al analizarlo desde el punto de vista de personalidad resistente, indica que a una personalidad más resistente un mejor soporte ante el síndrome, lo que podría orientar a una recomendación de terapias o capacitaciones para el fortalecimiento de los rasgos de la personalidad en los funcionarios.

Coaguila y Velásquez (2018) desarrollaron un trabajo de tesis titulado "Clima laboral y síndrome de Burnout en personal policial que labora en el departamento de criminalística de Lima y Arequipa". El objetivo de la investigación fue el de determinar la relación que existe entre el clima laboral y la presencia de síndrome de Burnout en personal policial del área de criminalística de las ciudades de Arequipa y Lima. Se utilizó un diseño descriptivo, correlacional y transversal, 69 suboficiales del Departamento de Criminalística de Arequipa y por 94 suboficiales de la Dirección Ejecutiva de Criminalística de Lima. Como resultados se halló que el personal policial de Arequipa percibe la autorrealización, comunicación y

condiciones laborales mayormente de un nivel medio, en tanto que el personal policial de Lima percibe la autorrealización y comunicación mayormente como desfavorables; llegando a la conclusión de que el agotamiento emocional y la despersonalización tanto de los policías de Arequipa y de Lima son mayormente de un nivel alto; por otro lado, la realización personal de los policías de ambas ciudades es mayormente de un nivel medio. Así mismo, cerca de un tercio de los policías de ambas ciudades presentan síndrome de Burnout. Esta investigación aporta datos importantes para el desarrollo de los resultados y futura conclusión del presente estudio.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Síndrome de Burnout

2.2.1.1. Conceptualización del síndrome de Burnout

Según Freudenberger (1974), eligió la palabra Burnout, para describir a una persona, que se sentía apagado, quemado, consumido, en el trabajo que realizaba, también el término fue utilizado para referirse a los individuos con abuso de sustancias tóxicas. Freudenberger observó que aquellos trabajadores que interactúan con otras personas por períodos largos, la mayoría de ellos presentaban de manera creciente merma de energía, desmotivación y falta de todo interés. El término "Burnout", es un trastorno, es consecuencia de un estrés laboral crónico, y se caracteriza por un estado de extenuación emocional, una actitud distante frente al trabajo (despersonalización), y una sensación de incompetencia y de no hacer convenientemente las tareas, sumado a todo ello, se agrega la pérdida de destrezas, habilidades para la comunicación.

Maslach (1976), adoptó este término y lo utilizó para describir una gradual pérdida de compromiso, responsabilidad y desinterés respecto a las actividades de trabajo. Maslach y Jackson (1986), manejaron el término no estigmatizador como los dictámenes psiquiátricos, en tanto que García (1991), comenta que el Burnout "es un problema propio de los trabajos de "servicios humanos", es decir, de aquellas profesiones que deben conservar una correspondencia continua de ayuda hacia el usuario" (p. 7).

Spaniol y Caputo (1979), identifican al Burnout, como el síndrome procedente de la falta de capacidad para afrontar las peticiones laborales o personales. Edelwich y Brodsky (1980), plantean que el Burnout consiste en una pérdida continua de energía y motivos vividos por las personas en sus profesiones de ayuda, como consecuencia de las situaciones, contextos de trabajo. Proponen cuatro fases por las que pasa todo individuo que sufre Burnout: entusiasmo, estancamiento, frustración y apatía.

Desde una perspectiva psicosocial de Maslach y Jackson (1981) señalan que el Burnout es una respuesta inconveniente ante el estrés que se va declarando en los individuos, que "básicamente se desarrolla en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, una condición fría y despersonalizada, específicamente con sus compañeros y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realizar en el trabajo" (p.58)

2.2.1.2. Teorías del Síndrome de Burnout

Existen diferentes modelos explicativos acerca del Síndrome de Burnout. Entre ellos se encuentra la "Teoría socio cognitiva del yo", la cual se encuentra fundada en las teorías de Albert Bandura para aclarar el origen del Burnout (Gil Monté y Peiró, 1999). En estas teorías se consideran:

- Los conocimientos y saberes de los individuos intervienen en lo que, descubren, perciben y realizan y estas cogniciones son transformadas por los efectos de sus quehaceres y por los resultados que ve en otras personas.
- El grado de seguridad por parte de una persona en sus propios contenidos establecerá el empeño que las personas pondrán para el logro sus objetivos y el conflicto que tenga para conseguirlos en conseguirlos, ello le supondrá exponerse a ciertas reacciones emocionales como el estrés, depresión, que puedan presentar en sus actividades.

Por su parte, Gil Monte propone la teoría organizacional, que se encuentra sustentada en el síndrome de las disfunciones del rol, la ausencia de salud organizacional, la cultura, la estructura, y el clima organizacional, son teorías que tienen como particularidades que recalcan los elementos que causan estrés, que

también son conocidos como estresores dentro de una organización y de las habilidades de cómo afrontarlas ante la experiencia de quemarse en el trabajo.

El modelo de Winnubst (1993), enfatizan las disfunciones de los procesos de relación y dan mayor énfasis al momento de la sobrecarga en el desarrollo del síndrome, el modelo de Cox et al. (1993) resalta la importancia de la salud de la organización.

El modelo de Thompson y Cooper (1993), es la autoconfianza profesional y la influencia sobre la ejecución personal en el ambiente laboral que es lo que va a determinar el desarrollo del síndrome, por otro lado el modelo de comparación social de Buunk y Schaufeli (1993), o también conocida como la teoría de la conservación de recursos, en tanto que el, modelo de Hobfoll y Freedy (1993), indican que el síndrome de Burnout tiene como causa principal la falta de equidad, justicia, que suelen desarrollar los individuos como resultado de la comparación social cuando se establecen relaciones interpersonales entre compañeros de trabajo.

2.2.1.3. Características de síndrome de Burnout

Según la Revista Información Estrés (2017), se dice que existen dos grupos que presentan alguna sintomatología, unos ligados a las reacciones emocionales y otras a las reacciones físicas, situaciones son causados por diversos factores.

El síntoma a nivel físico: son reacciones que se dan en nuestro cuerpo y va alterando nuestro sistema motor, cardiovascular, gástrico y respiratorio, la persona con estrés tiene una sudoración excesiva, se siente, constantes dolores de cabeza, agitado, taquicardias, náuseas, mareos, poca salivación o sequedad en la boca, su cuerpo tiene ciertos temblores, se siente desfallecer.

Los síntomas a nivel emocional: el estrés es el que perturba nuestras reacciones, transfigura nuestras reacciones puede aparecer algunas veces mal carácter que resulta fácil descubrir por las personas que se encuentran en nuestro entorno laboral, además, existen otros casos depresión que son difíciles de detectar, porque en muchas ocasiones se finge el estado emocional, el trabajador se muestra muy saludable cuando realmente siente estrés, por otro lado, aparecen

otros síntomas en las personas como es irritabilidad, no puede concentrarse en las labores que realiza, le resulta muy difícil tomar alguna decisión, no tienen ánimo para realizar sus trabajo, es decir se sienten deprimidos.

Todos estos síntomas, no pueden tomarse a la ligera, porque en realidad trae muchas secuelas, de ahí que es necesario, ponerse a manos de profesionales expertos para recibir ayuda, sobre todo esas personas que muestran síntomas de nerviosidad, miedo, desasosiego, angustia.

Cano (2002), supone que, el estrés es una reacción complicada que afecta el aspecto físico, síquico y social, en la mayor parte de veces, no es factible poder reconocer todos esos cambios que se van produciendo en los trabajadores, ya que muchos de ellos ocultan perfectamente toda esa sintomatología que les va produciendo a nivel biológico, es por ello, que se necesita de procedimientos y de especialistas para poder determinar las reacciones que va teniendo el trabajador.

La sintomatología menos estudiada corresponde a los aspectos cognitivos; sin embargo, estos son de gran importancia a tener en cuenta respecto al desarrollo del síndrome, destacándose una incoherencia entre las expectativas laborales y lo real, lo cual deriva en sentimientos de frustración e incluso depresión con una presencia de componentes cognitivos (Martínez, 2010).

Nivel funcional u orgánico: Sudor excesivo, malestar estomacal, diarreas se presenta rigidez en los músculos dolor en el pecho, espalda, palpitaciones, temblor, taquicardias, pulso acelerado, dificultades respiratorias, boca seca, dificultades para pasar los alimentos, mareos, fatigas, dolores de cabeza y otros.

Nivel motor u observable: El estrés, causa ansiedad, enojo, irritación, angustia, agotamiento, excitación, presión alta, pesimista desmoralizado, también podemos reconocer, ansias, glotonería, sentimientos de culpa, sentirse deprimido, impaciencia, balbucea, desasosiego, caminar de un lado a otro sin un propósito concreto, llorar sin motivo, quedarse inmovilizado, estancado entre otros.

Sin embargo, a nivel psicológico, es mucho más fácil reconocer los síntomas que produce el estrés, porque se nota y es más sencillo que la persona identifique lo que le está pasando cuando se halla sometido a contextos de estrés.

2.2.1.4. Factores de Riesgo del Síndrome de Burnout

Se han definido diferentes componentes de riesgo para que se desarrolle el síndrome de Burnout, entre los cuales se hallan, individuos jóvenes, de género femenino, solteros o sin pareja estable, personas mayores con turnos prolongados o sobrecarga en el trabajo, estado civil, cantidad de hijos, rasgos de personalidad especiales como personas idealistas, optimistas, con muchas, expectativas, deseo de prestigio, búsqueda de mayores ingresos económicos, el factor de mayor riesgo es el de sobrecarga de trabajo (Guevara, Henao y Herrera ,2014).

2.2.1.5. Signos de prevención ante el síndrome de Burnout

En palabras de Roch (2012), existen diferentes tipos de manifestaciones que se pueden considerar como signos de alarma y en otros momentos como parte ya del cuadro clínico en sí:

- Pérdida de la memoria y desorganización: dificultad para concentrarse y aprender, les cuesta mucho recordar, algunos eventos importantes familiares y laborales, también puede aparecer trastornos del sueño.
- Negación: las personas afectadas con el síndrome de Burnout, es la última en aceptar que tiene el problema, no lo admite.
- Aislamiento: con frecuencia la persona afectada se va aislando de la familia, de sus colegas y amigos.
- Ansiedad: es la sensación que algo malo va a suceder.
- Miedo o temor: de acudir al trabajo.
- Culpabilidad y autoinmolación: sienten que en lo que desenvuelven es un castigo o aparece un sentimiento de que son indispensables en el trabajo.
- Cargas excesivas de trabajo: el aceptar varios turnos o pasar mucho tiempo en su centro de trabajo, manifiesta autonegación, indicando que no pasa nada, todo se encuentra bien.
- Comportamiento riesgoso: comportamiento de la persona, el cual puede ir desde estrictamente embarazoso, inadecuado y vehemente; hasta comprometido en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el sexual con conductas de riesgo.

- Sensación de estar desbordado y con desilusión: sensación de ya no poder seguir trabajando con la misma regularidad ni con entusiasmo que al principio, tiene impresión de fatiga crónica.
- Abandono de sí mismo: se presenta un cambio su higiene y arreglo personal,
 hábito alimenticio con pérdida o ganancia de peso exagerada.
- Depresión: este es uno de los problemas cada vez más comunes, siendo uno de los más frecuentes en este síndrome y el síntoma más peligrosos es que puede llevar al suicidio (Rosenthal y Okie,2015).
- Ira: manifiesta enojo exagerado, perder la calma, control, con facilidad, de ahí que le dificulta tratar con compañeros o con resto del personal.
- Fuga o anulación: desinterés en el trabajo.
- Adicciones: empleo de sustancias, que pueden ser prohibidas o no prohibidas.
- Cambios de personalidad: hay una incapacidad para poder confiar en sí mismo.

2.21.6. Dimensiones del síndrome de Burnout

Fue creado por, Maslach y Jackson (1986), muestra, que el inventario para evaluar el "Burnout", presenta 3 dimensiones:

1) Cansancio Emocional (CE)

Es típico en el desgaste, deterioro de la salud, agotamiento, debilidad, bajo rendimiento que puede manifestarse en problemas de salud y psíquicamente. La fatiga emocional se presenta, en distintos momentos se halla ligada a cualquier profesión, se relaciona con problemas afectivos, por no poder adaptarse al entorno del trabajo, provocándole fatiga emocional, y desgaste físico, presentado cuadros de estrés. Como va presentándose, falta de concentración, desinterés, agotamiento, desgano, abandono, insomnio, cansancio, tiene problemas para comunicarse, depresión, por lo que es muy importante saber, que origina estos síntomas en el trabajador para poder ser atendido por algún especialista. Pero también, existen maneras de hacerle frente al estrés, esa fatiga emocional, debe ser reconocida a tiempo para que los especialistas puedan realizar los tratamientos, utilizar estrategias para disipar el estrés como, realizar actividades que les parezca

placentero, hacer ejercicios físicos, mejorar las horas de sueño, tomar un tiempo libre, tratar de saber qué es lo que está ocasionando el estrés.

2) Cinismo (C)

Dificultan que las personas puedan comunicarse en forma directa, continua o personal, específicamente con los miembros del propio trabajo, es un desapego total con los hombres o compañeros que se hallan en su entorno, mostrando insensibilidad con sus emociones, no solo con sus compañeros de trabajo sino con los empleados que dependan de él, presenta una indiferencia total por los resultados y rumbo que tome la organización.

3) Eficacia Profesional (EP)

Es el individuo que no se auto valora, no presenta autoestima, los pensamientos hacia sí mismo son negativos, se siente deprimido, melancólico, frustrado, desanimado, agobiado, evitando todo tipo de contacto con los compañeros de trabajo, tiene mucha dificultad para enfrentar conflictos que se le presente en su área de trabajo, es decir que presenta una serie de malestares al momento de desempeñar su labor.

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Definiciones de Bienestar psicológico

El concepto de bienestar se refiere a una experiencia positiva al funcionamiento psicológico óptimo, la psicología ha concedido mucha importancia al bienestar, en un principio se decía que, no significa ausencia de enfermedad, sino que la psicología estaba centrada en los problemas psicopatológicos (Ryff y Singer, 2006), no obstante la Organización Mundial de la Salud (2019), modificó su definición y dejo de considerarla como la ausencia de enfermedad sino como: "el bienestar físico, psicológico y social, la consciencia de tener capacidad para adaptarse a las tensiones normales de la vida, para desenvolverse y trabajar de forma productiva, fructífera y contribuir a la comunidad propia" (p.45).

Sin embargo, Alarcón (2006), utilizó el término felicidad como la evaluación de los afectos positivos, negativos y una apreciación cognoscitiva global sobre la vida; además que simplifica el estudio científico de la conducta feliz.

El bienestar, es un estado conductual que la persona posee, es un sentimiento personal de satisfacción, en el que ha podido adquirir un bien o bienes ansiados que pueden ser de diferente índole material, ético, espiritual, místico, etc., y que se le asigna o asignan un valor positivo; se reconoce que un tiempo histórico y medio sociocultural determinados pueden coincidir en bienes deseados en común.

2.2.2.2. Teorías de bienestar psicológico

Las teorías del enfoque eudaimonista, como teoría o concepción ética defiende la tesis de que el hombre anhela la felicidad como bien superior, la felicidad es, desde esta perspectiva, un bien al que todos aspiramos, Ryff y Singer, (2006), proponen, que no todos los resultados que una persona pueden valorarse, apreciarse y que deben ultimar en bienestar, estas pretensiones o resultados provoquen goce, pero algunos de ellos no originarán un estado imponderable de bienestar en cambio se sugiere que eudaimonia, sucede cuando las acciones diarias de las personas son más proporcionados con los valores esenciales propios del ser humano.

Desde el punto de vista eudaimonista, equivalentemente se desglosa la teoría de la autodeterminación, la cual es una teoría de la personalidad y la motivación que considera a las personas como "organismos activos con propensiones innatas hacia el desarrollo personal, implicándose de forma inmejorable y eficaz con su entorno" (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008, p. 124).

Con respecto al bienestar psicológico, se hace considerando las tres necesidades básicas que subyacen a estas cuestiones: independencia, competencia y relaciones con los demás (Ryff y Singer, 2006).

2.2.2.3. Dimensiones del Bienestar Psicológico

1) Autoaceptación

Jahoda (1958), indicó que las condiciones del individuo hacia sí mismo son un indicador de salud mental y según como uno se perciba se presentarán niveles bajos o altos niveles de salud; además la autoaceptación implica que una persona ha aprendido a vivir consigo misma, aceptando sus limitaciones y posibilidades.

Lluch (2002), ha definido el auto concepto como "reconocer y admitir errores, capacidades, limitaciones, vicios, fallas, defectos, cualidades, virtudes, gustos o preferencias; autocriticas en el aspecto personal, con los que se está en desacuerdo, explorar aspectos del propio yo", (p.52); recapacitar acerca de sí mismo y tomar conciencia de los propios afectos tanto positivos como negativos.

Además la autoaceptación Rogers (1961) es una envoltura que posee una persona práctica eficaz que perennemente está desarrollando hacia nuevas prácticas, rutinas, es considerado un estímulo, que descendiente del organismo o del medio ambiente donde habita y que a su vez es transferido al sistema nervioso sin ser deformado, ni encubierto, por algún dispositivo defensivo; por el contrario si estos acontecimientos son experimentados con completa consciencia sobre lo que acontece dentro de uno mismo, se pueden vivenciar los sentimientos propios de manera libre.

De manera similar, nos dice Fleming (2004), que en el octavo estadio del desarrollo psicosocial se localiza el concepto de integridad, moralidad, honradez, el cual se precisa como un período que surge durante los últimos años de vida y que envuelve la aceptación de una vida que ha sido bien vivida, que inclusive se considera que, aún quedan muchos años por vivir y que estos pueden ser muy productivos, pero no obstante la persona en edad avanzada puede preguntarse si su vida ha sido satisfactoria, pero en un sentido efectivo de honestidad, integridad, implica haber vivido una vida razonablemente y que se puede tomar en cuenta aspectos negativos y positivos de la vida pasada.

Chávez (2008); Ryff y Singer (2006), lo define como el provecho de una actitud positiva hacia uno mismo, examinando y admitiendo los disímiles aspectos del yo, envolviendo condiciones positivas y negativas; observando a la vida pasada de modo positivo.

2) Relaciones positivas

Esta variable se define como Ryff y Singer (2006); Chávez, (2008) la adquisición de relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables en el entorno de trabajo, preocupación por el bienestar de los demás, capacidad para

tener un fuerte sentido de empatía, afecto, intimidad y comprensión de la reciprocidad que se da en las relaciones humanas.

Maslow (1970), con respecto a otros tipos de relaciones interpersonales, refiere a las personas autorealizadas como selectivas en sus amistades y con un círculo de amigos reducido, de forma exclusiva unos manifiestan devoción hacia personas cercanas, siendo amables, cordiales, pacientes con casi todos y tienen sensibilidad por casi toda la humanidad, esto no involucra la falta de discriminación puesto que hablan de manera realista y dura de las personas que piensan que son presuntuosas o fingidores.

Para Allport (1961), las relaciones cálidas con los demás con las personas, son un criterio de madurez. Hay dos tipos de relaciones:

La primera se le llamada auto-extensión, que considera que las personas tienen la capacidad para tener intimidad con los demás como la familia y los amigos, evitando el cuento, el embuste y la intrusión en las relaciones.

El segundo tipo se lo nombra compasión, el cual reside en manifestar respeto y aprecio por la condición humana.

3) Autonomía

Para Maslow (1970), las personas que han aprehendido la autorrealización son mucho más autónomas porque tiene cierta resistencia hacia la enculturación, es decir, que tienen alejamiento hacia la cultura en la que se hallan sumergidos y eligen guiarse por sus propios estándares, estos individuos admiten aquellos semblantes convencionales de la cultura en términos de vestido, expresión, alimentación entre otros, sin embargo, pueden prescindir de ellos si no los consideran valiosos.

4) Dominio del Entorno

Con respecto al manejo del ambiente, Los aportes de Allport (1961), son relevantes y Cloninger (2003), mencionan que la personalidad madura se involucra con su entorno a través de diversas metas que trascienden su individualidad, involucrándose en la reflexión, la recreación y la lealtad hacia los demás.

Ryff y Singer (2006), nos explica que la capacidad para manejar e intervenir en entornos complejos, así como la habilidad para actuar y cambiar el mundo inmediato a través de diligencias mentales y físicas, con respecto al desarrollo psicológico, en la fase de generatividad de Erikson Fleming (2004), se indica que los individuos están comprendidos con su trabajo, examinando un equilibrio entre el cuidado de sí mismos y de los demás.

Tanto, Chávez (2008); Ryff y Singer (2006), la obtención de un sentido de hegemonía y aptitud para manejar su medio ambiente, saber intervenir una complicada gama de diligencias exteriores, capacidad para crear, establecer y hacer uso positivo de las coyunturas que brinda el entorno, así como la habilidad para crear o elegir contextos adecuados para las privaciones y valores personales.

5) Crecimiento

Chávez (2008), hace mención a Maslow, quien considera las capacidades para crecer, progresar en la autorrealización y la búsqueda de una identidad son ventajosos para desenrollar el potencial propio. "La actualización es una etapa transitoria de intenso esfuerzo en la que la persona está más formada, integrada para auto trascender y ser independiente de sus necesidades básicas" (p. 5).

Por otro lado, el crecimiento personal según Rogers (1958) también se supone un perfeccionamiento y un proceso en los cambios constantes para que la persona sea completa y funcional, en el cual el sujeto está franco a la experiencia donde es capaz de reflexionar sobre sí mismo, sin evitar los efectos negativos, en lugar de concentrarse en alcanzar un estado en el cual los problemas estén resueltos.

Otros aspectos que también contribuyen a la definición de crecimiento personal, son las distintas fases del desarrollo psicosocial de Erikson, en las cuales aparecen una serie de desafíos que luego de afrontarlos pertinentemente se puede lograr el crecimiento (Ryff y Singer, 2006).

Chávez (2008); Ryff y Singer, (2006) definen como la obtención de un sentimiento, donde exista un desarrollo continuo, es una sensación de desarrollo y expansión; es una iniciación hacia nuevas experiencias. Se tiene un efecto de estar

desarrollando el potencial individual, ver mejoras en la conducta a lo largo del tiempo, los cambios y mejoras reflejan un mayor autoconocimiento.

6) Propósito en la vida

Hengler (2009), indica que el ser humano está constituido por tres dimensiones: somática, psíquica y noética (la rama que estudia el pensamiento), afirma que "el ser humano puede integrar las experiencias dañinas en su existencia y desarrollar una vida psicológicamente sana" (p.201).

Hengler, (2009). La búsqueda de sentido de la vida, se halla en los valores que se originan en la consciencia respetable, moral que cuando se hacen convenientes se les piensa existenciales, luego el proceso sigue con la toma de decisiones y termina con la acción, a diferencia, del triunfo, éxito, que radica en el beneficio de una meta, el sentido de vida es la realización de algo valorado, estimado por la persona, sin importar que la meta en sí sea alcanzada

Jahoda (1958), explicó el sentido de vida mediante la noción de integración cognitiva de Allport, en el cual indica que la madurez reside en una filosofía unificadora que intercede dos tendencias en conflicto: extensión del sentido de un mismo, es decir perderse uno mismo en las cosas del mundo y la auto objetivación, es verse a uno mismo con desinterés o desapego, existen disímiles "filosofías" integradoras como la religión, que es la más totalizadora de todas las filosofías de vida. Se conoce que estas "filosofías" dan coherencia imparcial, objetiva y significado subjetivo a todas las acciones del individuo que pueden resultar en una intención y conocida para la vida personal.

Además, Ryff y Singer (2006), explica que, dentro de la definición de conocimiento, madurez de Allport, también se incluye el proceso de un claro conocimiento del sentido de vida, que brinda una dirección e intencionalidad, en un estudio sobre el grado de madurez de estudiantes con respecto a sus relaciones los demás.

Allport (1961), explicaba que, los sujetos que tenían una puntuación más alta de madurez, fueron más estables, capaces de resistir el estrés, con mayor vitalidad, con recursos y mayor adaptación, acomodación.

Chávez (2008); Ryff y Singer (2006) coinciden que la obtención de un sentido de autodirección, metas y objetivos en la vida, consideración que el pasado y el presente son significativos, se piensa y se mantiene en la creencia que la vida tiene propósito y significado.

2.3. Definición de términos básicos

Estrés Laboral. Referido a los estados de ánimo en los cuales vive el trabajador debido a su interacción con su contexto organizacional, laboral y ocupacional, y que es considerado como un peligro para su integridad física y psíquica (Buendía y Ramos, 2001)

Burnout. Respuesta al estrés laboral crónico que ocurre con frecuencia en los profesionales de las organizaciones de servicios (médicos, profesionales de enfermería, maestros, trabajadores sociales etc.) que trabajan en contacto directo con los usuarios de tales organizaciones (pacientes, alumnos etc.) (Gil-Monte, 2005)

Estrés. Cualquier factor que actué interiormente o externamente al cual se hace dificultoso para adaptarse y que induce a un esfuerzo en las personas para mantener un estado de equilibrio, ecuanimidad dentro de él mismo y del ambiente externo (Lopategui, 2001)

Personalidad. Patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo que persiste a través del tiempo y de las situaciones Morris y Maisto, (2009)

Crecimiento personal. Explica que todo individuo recibe lo que su mente accede y quiere, la imaginación activa es importante para tener un punto más amplio, nos permite, pensar y sentir a partir de diferentes ángulos. (Jodorowky, citado en Mora, 2010)

Autonomía. Es el resultado de tomar una decisión libre, y digna de respeto en la medida que hay una aprobación mutua (Sepúlveda, 2003)

Auto aceptación. Es la actitud positiva hacia uno mismo, admitiendo todos los aspectos positivos y negativos de nuestro ser, su nivel es óptimo, valorando

siempre positivamente nuestro pasado, ya que este es una fuente de aprendizaje. (Martínez, 2018)

Despersonalización. La despersonalización es el desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia los destinatarios de los servicios que se prestan. (Buendía,1993)

Cansancio emocional. Sensación de ya no poder dar más de sí mismo a nivel afectivo, creando una situación de agotamiento de energía o recursos emocionales debido al contacto diario y continuo con personas en problemas (Maslach, 1996).

Desmotivación personal en el trabajo. Pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto concepto como resultado, muchas veces inadvertido de las situaciones ingratas a nivel laboral. La falta de realización personal en el trabajo se define como la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente, y de forma especial esa evaluación negativa afecta la habilidad en la realización del trabajo y la relación con las personas a las que atienden (pacientes y familiares) (Maslach, C. y Jackson, 1981).

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

Existe una relación negativa entre el síndrome de Burnout y bienestar psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

3.1.2. Hipótesis específica

- HE 1 Existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cansancio Emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.
- HE 2 Existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cinismo en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.
- HE 3 Existe relación entre Bienestar Psicológico y la Eficacia Profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual:

3.2.1.1. Variable 1: Síndrome de Burnout

Maslach y Jackson (1986), lo definen como un proceso a través del cual el trabajador experimenta una pérdida gradual del compromiso, así como la presencia de apatía, abandono, entre los compañeros de trabajo en su campo de formación.

3.2.1.2. Variable 2: Bienestar Psicológico

El concepto de bienestar se refiere a una experiencia positiva al funcionamiento psicológico óptimo, la psicología ha concedido mucha importancia

el bienestar, en un principio se decía que, no significa ausencia de enfermedad, sino que la psicología estaba centrada en los problemas psicopatológicos Ryff y Singer (2006).

3.2.2. Definición operacional

3.2.2.1. Variable 1: Síndrome Burnout

Para la variable Síndrome de Burnout se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI – GS) propuesto por Shacufeli et al. (1996), en su tercera versión del original de Maslach y Jackson de (1981), sus dimensiones son: Agotamiento, Cinismo y Eficacia Profesional.

3.2.2.2. Variable 2: Bienestar psicológico

En la segunda variable de Bienestar Psicológico se utilizó el cuestionario de Ryff y Keyes en su revisión de Dirk Van Dierendonck en la adaptación española de Darío Díaz, Raquel Rodríguez Carvajal, para la versión extendida de 39 ítems, la cual cuenta con un formato de respuesta tipo Likert. Sus dimensiones son: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Propósito de la vida, Crecimiento Personal, Autonomía, Dominio del Entorno.

Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems
	Maslach y Jackson, (1986), Lo precisa como "el proceso de pérdida gradual de compromiso y apatía, abandono, entre los	Agotamiento Emocional	Desgaste laboral	 Me siento emocionalmente agotado (a) por mi trabajo Trabajar todo el día, es realmente estresante para mi
			Limitación personal para ejercer el trabajo	 6. Me siento acabado (a) al final de la jornada 8. Me siento fatigado (a) al levantarme por la mañana y tener que enfrentarme a otro día de trabajo. 12. Me siento quemado, asqueado de mi trabajo
	compañeros de trabajo en su campo de formación". Uno de los axiomas más	Cinismo	Emocionalment e agotado	3. Desde que comencé en este trabajo, he ido perdiendo mi interés en él.
reconocid Borda, y o precisaror cansancio quien tras de estimu desarrolla emocione incompati	reconocidos es la que aportan Borda, y otros, 2007, quienes precisaron como: "el		Influencia en el comportamiento	9. He ido perdiendo el entusiasmo en mi trabajo 11.Me he vuelto más cínico, inseguro, acerca de si mi trabajo sirve para algo
	quien traslada a una merma de estimulación y que suele desarrollarse hacia emociones, sentimientos de incompatibilidad, frustración, desilusión". Eficacia Profesional Tom deci resu prob		Indiferencia a las responsabilidad es laborales	13. Solo quiero hacer lo mío y que no me molesten15. Dudo sobre el valor de lo que realizo laboralmente
		Logros laborales	2. Soy capaz de resolver adecuadamente los problemas que surgen en mi trabajo5. He realizado muchas cosas que valen la pena en mi trabajo	
			Toma decisiones y resuelve problemas	7. Siento que estoy haciendo una buena contribución a la actividad de mi centro laboral 10. En mi opinión, soy muy bueno (a) en lo que hago
			Desarrolla habilidades y valora el trabajo	14. Me siento realizado cuando llevo a cabo algo en mi trabajo

Bienestar	El concepto de bienestar se refiere a una experiencia positiva al funcionamiento psicológico óptimo, la psicología ha concedido mucha importancia el bienestar, en un principio se decía que, no significa ausencia de enfermedad, sino que la psicología estaba	Autoacepta- Ción	Actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.	 16. En mi trabajo estoy seguro de que soy eficaz haciendo las cosas 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo 13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
Psicológic o	centrada en los problemas psicopatológicos Ryff y Singer, (2006)	Relaciones Positivas	Relaciones sociales. Tener amigos en quien confiar. Capacidad para amar y una afectividad madura	 A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

	Capacidad de la persona de sostener su propia individualidad resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí 10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes 15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general 27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico. 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
Dominio del Entorno	Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea.	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Crecimiento personal	Capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.	aprendiendo más sobre mí mismo 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida 34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo 36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar
Propósito en la vida	Tener metas claras y ser capaz de definir sus objetivos vitales.	para hacerlos realidad 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo 17. Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro 18. Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí. 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida 29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida

3.3. Tipo y nivel de investigación

El presente estudio es de tipo cuantitativo porque se utilizan test psicométricos codificados para calcular objetivamente los niveles de las variables y sus respectivas dimensiones procurando dar explicación de una realidad social midiendo con precisión en los indicadores, esencialmente se trabaja con datos cuantificables (Galeano ,2004).

El nivel de estudio realizado es correlacional, porque la intención estadística de la investigación es relacionar las variables de estudio y determinar un coeficiente correlación (Hernández, Fernández y Baptista ,2015).

3.4. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental, porque es aquella que se realiza sin manipular ninguna de las variables, es decir, es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, como señala (Kerlinger, 1979, p.116).

Para el presente trabajo de investigación se hizo uso de los diseños transaccional o transversal de nivel correlacional, Hernández, Fernández, y Baptista, (2014), afirman que estos diseños "recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado" (p. 154).

El esquema que le corresponde a este diseño es:

Dónde:

M = Muestra

O_x = Observación de la variable 1 Síndrome de Burnout

O_y = Observación de la variable 2 Bienestar psicológico

r = Correlación entre dichas variables.

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

Según Hernádez, Fernández y Baptista (2015), podemos entender como "población" a la totalidad de las personas que serán incluidas dentro de la investigación, siendo cada una de ellas una "unidad de análisis" a partir de las cuales se recopilaron los datos de la investigación. La población estuvo conformada por un total de 128 efectivos policiales del DEPINCRI.

3.5.2. Muestra

Para la presente investigación se llevó a cabo una evaluación censal, incluyendo dentro del estudio a todos los integrantes de la población de estudio (128 efectivos policiales del DEPINCRI). Vara (2012) indica, si es posible acceder a toda la población sin restricciones, entonces es mejor trabajar con toda.

3.6. Técnica e instrumentos de recolección de datos.

3.6.1, Técnicas de Recolección de Datos

La técnica, que se utilizó en el estudio fue la encuesta para ambas variables.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Según, Tamayo (1999), el cuestionario contiene partes muy trascendentales, significativos y esenciales a la investigación que nos aprueba el poder investigar, es decir colocar cierta cantidad de preguntas o cambiar las preguntas según sea el criterio del investigador o de la realidad que se desea modificar, cambiar.

a) Cuestionario del MBI – GS (MASLACH BURNOUT INVENTORY)

FICHA TÉCNICA

Titulo original: Escala MBI –GS Maslach Burnout Inventory)

Autor: C. Maslach, E. Jackson y Leiter

Año: 1986

Aplicación: Individual

Tiempo: 10 a 15 minutos aproximadamente

Medición: Mide las dimensiones de agotamiento, cinismo y eficacia

profesional.

Administración: A continuación, hallará una serie de enunciados acerca de su labor y de sus sentimientos en él. Tiene que saber que no existen respuestas mejores o peores. Los resultados de este instrumento son rigurosamente íntimos y en ningún caso asequible a otras personas. Su objeto es ayudar al conocimiento de las circunstancias de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción. A cada una de las expresiones debe responder enumerando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una "X" en la casilla correspondiente en el dígito que considere más adecuado.

Calificación: Sub escala de Cansancio Emocional: Consta de 5 enunciados. Valora la vivencia de estar exhausto por las demandas del trabajo. Está conformada por los ítems 1, 2, 3, 4 y 6. Su puntuación máxima es de 36 puntos, y si mayor es la puntuación mayor es el agotamiento emocional y su nivel de Burnout experimentado por el trabajador. Subescala de Cinismo: Consta de 5 ítems. Valora el grado en que cada uno reconoce comportamientos de frialdad y distanciamiento. Está conformada por los ítems 8, 9, 13, 14 y 15. La puntuación máxima es de 30 puntos, y si mayor es la puntuación mayor es el cinismo y su nivel de Burnout experimentado por el trabajador. Sub escala de Eficacia Profesional: Se compone de 6 ítems. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en torno a los objetivos del trabajo. Está conformada por los ítems 5,7, 10, 11, 12 y 16. La puntuación máxima es de 48 puntos, y si mayor es la puntuación, mayor es la realización personal, porque en este caso la puntuación es inversamente proporcional al grado de Burnout. Por lo tanto, si menor la puntuación, más afectado

está el trabajador. Interpretación: Luego de obtenida la puntuación por cada área se procederá a determinar a través de los baremos correspondientes, el nivel de cada puntaje directo, y de acuerdo a ello se interpretará cada área para cada individuo. Teniendo así que:

- Agotamiento. Simboliza la fatiga y el cansancio ante la idea y el contexto en que se realiza el propio trabajo.
- Cinismo. Manifiesta la indiferencia y el distanciamiento frente al trabajo que se está realizando.
- Eficacia profesional. Valora los sentimientos de autoeficacia y realización personal en torno a los objetivos laborales.

Confiabilidad. El MBI ha sido aplicado a poblaciones de profesores, asistentes sociales, médicos, profesionales de salud mental y otros profesionales, obteniendo alta fiabilidad y alta validez sobre los tres factores mencionados. Las tres sub escalas, en la versión de MBI - GS, alcanzaron valores de fiabilidad de Cronbach aceptables, con una consistencia interna de 0.80 y la validez convergente y la discriminante han sido adecuadas. Respecto a la fiabilidad por factores se obtuvieron valores de 0.60 para el agotamiento, 0.65 para cinismo y 0.67 para la baja realización personal.

Validez. El primer inventario creado por Maslach y Jackson (1981, citado en Cortes y Dougherty, 1993, citado por Bravo, 2005) para medir el nivel de Burnout o estar quemado, consistía en un cuestionario de 47 ítems aplicado a una muestra de 605 personas de organizaciones de servicio. Las respuestas obtenidas fueron sometidas a un análisis factorial, del cual se obtuvieron 10 factores compuestos por 25 ítems. Estos a su vez fueron nuevamente sometidos a prueba en una muestra confirmatoria de 420 personas, en la que reaparecieron 4 factores. Finalmente, de ellos quedaron 3 factores, que, por su alta contribución a la explicación de la varianza, constituyeron las tres dimensiones del Burnout, con 22 ítems, los cuales sufrieron una modificación y reducción a la versión de MBI – GS, quedándose con 16 ítems finales.

b) Cuestionario de Bienestar Psicológico Carol Diane Ryff

FICHA TÉCNICA

Titulo original: Cuestionario de Bienestar Psicológico, Carol Diana R y

FF.

Autor: Carol Piane R y FF. En Estados Unidos

Año: 1995

Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos

Tiempo: 20 minutos máximo

Medición: Seis dimensiones positivas del Bienestar Psicológico:

El instrumento empleado será la Escala de Bienestar Psicológico la cual fue creada en el año 1995 por Carol Diane Ryff en Estados Unidos. En el año 2006 Díaz y su equipo realizaron la adaptación y validación al idioma español. 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. Las dimensiones del instrumento son: La auto aceptación o actitud positiva hacia el yo mismo, asociado a la autoestima y conocimiento de sí. Sentido en la vida o tener un propósito, relacionado a la motivación para actuar y desarrollarse. Otra dimensión esencial es la 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 personal. 26 relaciones positivas con su entorno, lo que indica mantener lazos de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros. El crecimiento personal relacionado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona (Páez, 2008). Está conformado por 39 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos:

- Dimensión I: Auto aceptación Presenta 6 ítems.
- Dimensión II: Relaciones Positivas Presenta 6 ítems.
- Dimensión III: Autonomía Presenta 8 ítems.

- Dimensión IV: Dominio del Entorno Presenta 6 ítems.
- Dimensión V: Crecimiento personal Presenta 7 ítems.
- Dimensión VI: Propósito en la vida Presenta 6 ítems.

Administración del instrumento.

El instrumento puede ser aplicado a nivel individual y colectivo. La evaluación dura máximo 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 presentan enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. El evaluado puede elegir entre 6 alternativas de solución para cada ítem estipuladas sea "Totalmente desacuerdo", "Poco de acuerdo", "Moderadamente de acuerdo", "Muy de acuerdo", "Bastante de acuerdo" y "Totalmente de acuerdo".

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 seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. 27 para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21. Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Interpretación

Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo.

Validez y confiabilidad

La escala de bienestar psicológico, fue traducida por Díaz (2006). En cuanto al análisis estadístico se logró la consistencia interna a través del alfa de Cronbach con valores mayores o iguales que 0.70. Por otro lado, se hallaron altas correlaciones entre las escalas de ambas versiones 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), esta versión española representa de manera adecuada los elementos teóricos de cada una de las dimensiones. Sin embargo, el análisis factorial confirmatorio no demostró un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, es por ello que se desarrolló una versión corta, en la que se muestra alfa de Cronbach 0.84 a 0.70, con el fin de mejorar la propiedad psicométrica.

3.7. Método de análisis de datos

Para analizar los datos se procedió a recoger la información, la cual se ordenó y tabulo de acuerdo a las variables, dimensiones e indicadores en concordancia con los objetivos propuestos.

Se utilizó los siguientes estadígrafos: las tablas de distribución de frecuencias, con las que se procesaron los ítems de los cuestionarios.

Asimismo, se tomó en cuenta las figuras estadísticas, entre ellos, la distribución de frecuencias, distribución de porcentajes que fue útil para visualizar e interpretar los resultados.

Para la comprobación de la hipótesis general de la investigación se utilizó la correlación de R de Pearson, para ambas variables, con la respectiva utilización de SPSS v24.

3.8. Aspectos éticos

La investigación se llevó a cabo respetando la confidencialidad y confianza del personal policial objeto de estudio, protegiendo su identidad; también, se tomó en cuenta el consentimiento para participar del trabajo de investigación y se respetará el código tanto ético y deontológico como profesional.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Datos sociodemofiguras

Tabla 1.

Sexo				
Categorías	f	%		
Masculino	112	87.50		
Femenino	16	12.50		

Fuente: Elaboración propia

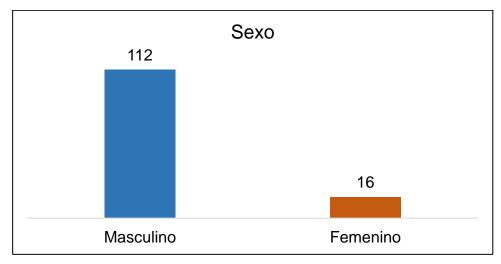


Figura 1. Sexo

Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 1 se presenta la distribución porcentual de la muestra según la variable sexo. En ella se puede identificar que 87.50% es masculino 12.50% es femenino.

Evidenciando los resultados inferimos que un mayor porcentaje de los evaluados son del sexo masculino; mientras que un menor porcentaje es del sexo femenino.

Tabla 2. *Edad*

Rango de edad	f	%
De 20 a 25 años	32	25.00
De 26 a 29 años	25	19.53
De 30 a 37 años	37	28.91
De 38 a 58 años	34	26.56

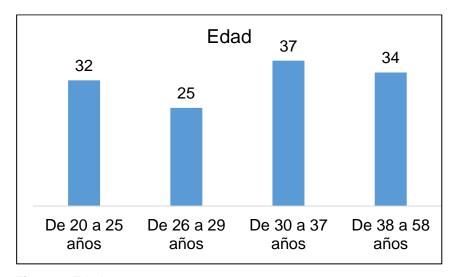


Figura 2. Edad

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 2 se presenta la distribución porcentual de la muestra según la variable edad. En ella se puede identificar que un mayor porcentaje de los evaluados presentaron una edad comprendida entre los 30 a 37 años (28.91%); en menor porcentaje tenemos a los evaluados con edades comprendidas entre los 38 a 58 años (26.56%), 20 a 25 años (25.00%) y 26 a 29 años (19.53%). Asimismo, cabe señalar que la edad promedio de la muestra fue de 32.91 (±9.40), con un valor mínimo de 20 y un máximo de 40.

Tabla 3.Distribución de Frecuencia de la variable años de servicio

Rango de años	f	%
De 0 a 4 años	26	20.31
De 5 a 8 años	38	29.69
De 9 a 15 años	29	22.66
De 16 a 34 años	35	27.34

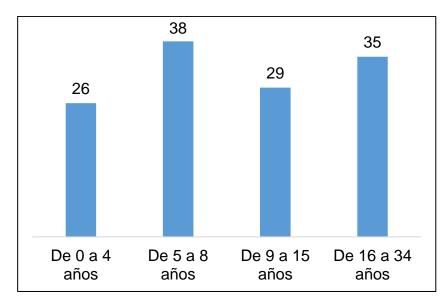


Figura 3. Distribución de frecuencia de la variable años de servicio

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 3 se presenta la distribución porcentual de la muestra según la variable años de servicio. En ella se puede identificar que un mayor porcentaje de los evaluados vienen brindando servicio de 5 a 8 años (29.69%); en menor porcentaje tenemos a los evaluados con años de servicio de 16 a 34 años (27.34%), de 9 a 15 años (22.66%) y de 0 a 4 años (20.31%). Asimismo, cabe señalar que el promedio de años de servicio fue de 11.55 (±8.92) con un valor mínimo de 0 y un máximo de 34.

Variable 1: Síndrome de Burnout

1) Dimensión Agotamiento:

Tabla 4.

Ítem 01: "Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo"

Ítem 01	f	%
Nunca	46	35.9
Un par de veces al año o menos	34	26.6
Una vez al mes o menos	17	13.3
Un par de veces al mes	11	8.6
Una vez a la semana	7	5.5
Un par de veces a la semana	10	7.8
Todos los días	3	2.3

Fuente: Elaboración propia

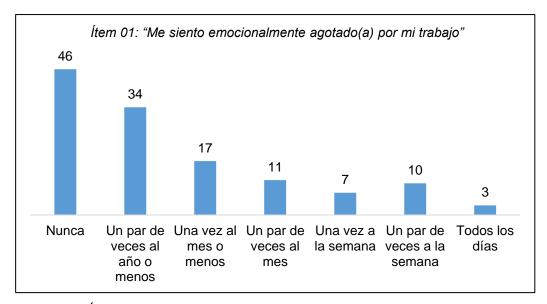


Figura 4. Ítem 01: "Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 4 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (35.9%), "Un par de veces al año o menos (26.6%), "Una vez al mes o menos" (13.3%).

A partir de este resultado podemos inferir que una menor cantidad de evaluados presentan indicadores de agotamiento emocional relacionado con su actividad laboral.

Tabla 5. *Ítem 02: "Me siento agotado/a al final de la jornada laboral"*

Ítem 02	f	%
Nunca	35	27.3
Un par de veces al año o menos	37	28.9
Una vez al mes o menos	17	13.3
Un par de veces al mes	23	18.0
Una vez a la semana	1	0.8
Un par de veces a la semana	7	5.5
Todos los días	8	6.3



Figura 5. Ítem 02: "Me siento agotado/a al final de la jornada laboral"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 5, se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (27.3%), "Un par de veces al año o menos (28.9%), "Una vez al mes o menos" (13.3%).

Partiendo de estos resultados podemos inferir que son pocos los trabajadores evaluados que presentan indicadores de agotamiento al final de su jornada de trabajo.

Tabla 6.Ítem 03: "Me siento cansado/a cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentar otro día en el trabajo"

Ítem 03	f	%
Nunca	54	42.2
Un par de veces al año o menos	23	18.0
Una vez al mes o menos	20	15.6
Un par de veces al mes	13	10.2
Una vez a la semana	8	6.3
Un par de veces a la semana	7	5.5
Todos los días	3	2.3

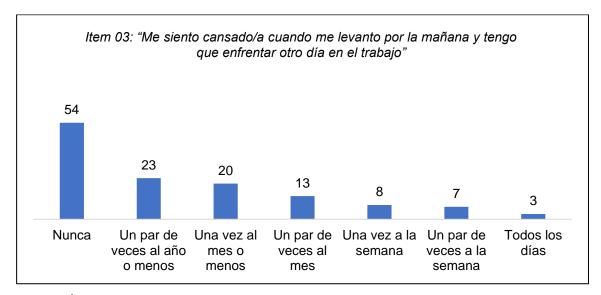


Figura 6. Ítem 02: "Me siento agotado/a al final de la jornada laboral"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 6 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (42.2%), "Un par de veces al año o menos" (18.0%), "Una vez al mes o menos" (15.6%).

De estos resultados podemos inferir que una pequeña cantidad de personas evaluadas experimentan agotamiento o cansancio al inicio del día, siendo que la mayoría de ellos no presentan indicios importantes de agotamiento.

Tabla 7. *Ítem 04: "Me tensa trabajar todo el día"*

Ítem 04	f	%
Nunca	43	33.6
Un par de veces al año o menos	24	18.8
Una vez al mes o menos	21	16.4
Un par de veces al mes	10	7.8
Una vez a la semana	14	10.9
Un par de veces a la semana	7	5.5
Todos los días	9	7

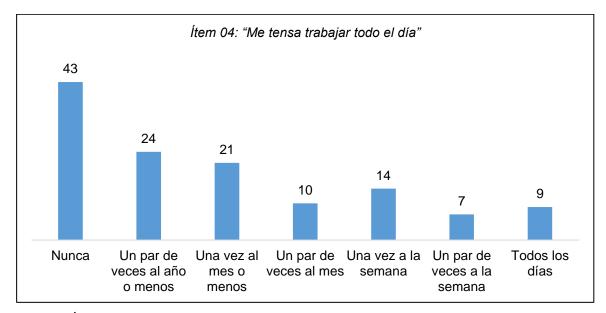


Figura 7. Ítem 04: "Me tensa trabajar todo el día"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 7, se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (33.6%), "Un par de veces al año o menos" (18.8%), "Una vez al mes o menos" (16.4%).

De estos resultados podemos inferir que, si bien una mayor cantidad de personal evaluado no presenta indicadores de agotamiento en este ítem, más de un 10% de evaluados ha presentado tensión relacionada con su trabajo al menos 1 vez por semana.

Tabla 8. Ítem 06: "Me siento cansado/a por mi trabajo"

Ítem 06	f	%
Nunca	46	35.9
Un par de veces al año o menos	28	21.9
Una vez al mes o menos	20	15.6
Un par de veces al mes	10	7.8
Una vez a la semana	11	8.6
Un par de veces a la semana	9	7
Todos los días	4	3.1

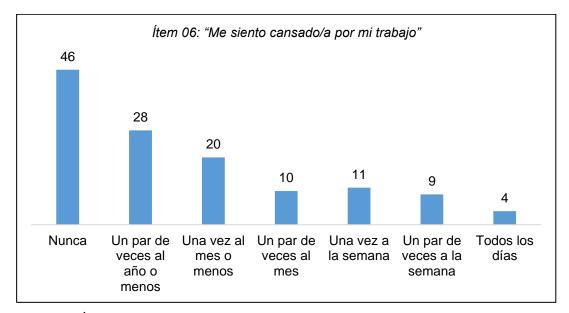


Figura 8. Ítem 06: "Me siento cansado/a por mi trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 8 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (35.9%), "Un par de veces al año o menos" (21.9%), "Una vez al mes o menos" (15.6%).

En base a estos resultados, podemos inferir que una menor cantidad de evaluados mostró indicadores de cansancio debido a su actividad laboral.

2) Dimensión Cinismo:

Tabla 9. *Ítem 08: "Me he vuelto menos interesado/a en mi trabajo desde que comencé en él"*

Ítem 08	f	%
Nunca	84	65.6
Un par de veces al año o menos	21	16.4
Una vez al mes o menos	9	7.0
Un par de veces al mes	2	1.6
Una vez a la semana	2	1.6
Un par de veces a la semana	7	5.5
Todos los días	3	2.3

Fuente: Elaboración propia

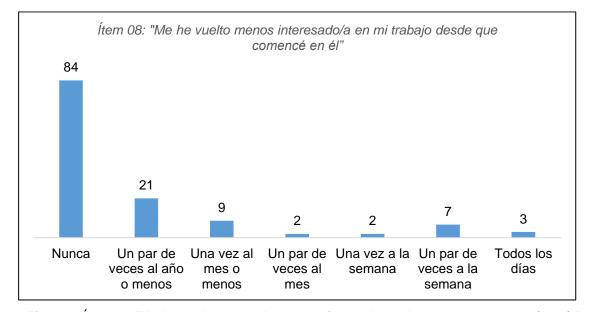


Figura 9. Ítem 08: "Me he vuelto menos interesado/a en mi trabajo desde que comencé en él"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 9 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (65.6%), "Un par de veces al año o menos (16.4%), "Una vez al mes o menos (7.0%).

A raíz de estos resultados, podemos inferir que una menor cantidad de evaluados presentan indicadores de cinismo; mientras que una mayor cantidad de personal muestra un apropiado interés en su trabajo.

Tabla 10. Ítem 09: "Me he vuelto menos entusiasmado sobre mi trabajo"

63 31 9	49.2 24.2
0	
9	7.0
2	1.6
3	2.3
10	7.8
10	7.8
	2 3 10

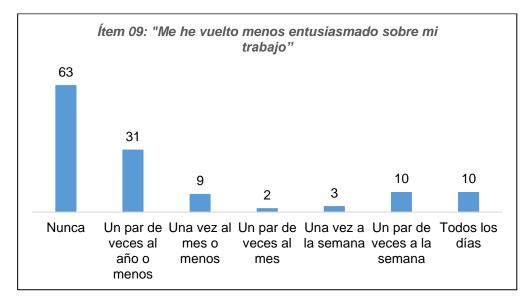


Figura 10. Ítem 09: "Me he vuelto menos entusiasmado sobre mi trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 10 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (49.2%), "Un par de veces al año o menos" (24.2%); sin embargo, también se pudo identificar que un 7.8% de los evaluados seleccionaron las alternativas "Un par de veces a la semana" y "Todos los días".

En función a este resultado, podemos inferir que, si bien una mayor cantidad de evaluados no presenta indicadores de cinismo que afecten su nivel de entusiasmo con el trabajo, tenemos que más del 14% de evaluados manifiestan un menor entusiasmo al menos una vez por semana.

Tabla 11. *Ítem 13: "Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado"*

Ítem 13	f	%
Nunca	27	21.1
Un par de veces al año o menos	19	14.8
Una vez al mes o menos	9	7.0
Un par de veces al mes	8	6.3
Una vez a la semana	11	8.6
Un par de veces a la semana	16	12.5
Todos los días	38	29.7

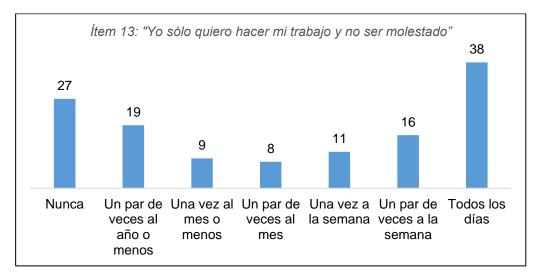


Figura 11. Ítem 13: "Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 11 se puede identificar que si bien una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (21.1%) y "Un par de veces al año o menos" (14.8%), cabe mencionar que un 29.7% de los evaluados seleccionó la alternativa "Todos los días" y un 12.5% seleccionó la alternativa "Un par de veces a la semana".

Considerando este resultado, podemos inferir que una cantidad considerable del personal presenta indicadores de distanciamiento, reflejado en las ganas de mantenerse absorto en sus ocupaciones, evitando interacciones sociales.

Tabla 12. *Ítem 14: "Me he vuelto más cínico acerca de si mi trabajo aporta algo"*

Item 14	f	%
Nunca	64	50.0
Un par de veces al año o menos	15	11.7
Una vez al mes o menos	15	11.7
Un par de veces al mes	14	10.9
Una vez a la semana	5	3.9
Un par de veces a la semana	6	4.7
Todos los días	9	7.0



Figura 12. Ítem 14: "Me he vuelto más cínico acerca de si mi trabajo aporta algo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 12 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (50.0%), "Un par de veces al año o menos" (11.7%), "Una vez al mes o menos" (11.7%).

Por medio de estos resultados podemos inferir que la mayor cantidad de personal evaluado no se percibe a sí mismos como cínicos en relación con su trabajo.

Tabla 13. *Ítem 15: "Dudo de la importancia de mi trabajo"*

Ítem 15	f	%
Nunca	68	53.1
Un par de veces al año o menos	17	13.3
Una vez al mes o menos	13	10.2
Un par de veces al mes	14	10.9
Una vez a la semana	9	7.0
Un par de veces a la semana	4	3.1
Todos los días	3	2.3

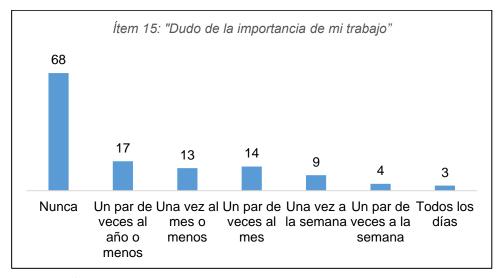


Figura 13. Ítem 15: "Dudo de la importancia de mi trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 13 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Nunca" (53.1%), "Un par de veces al año o menos (13.3%) y "Un par de veces al mes" (10.9%).

Como podemos apreciar a través de este indicador, se infiere que la mayor cantidad de evaluados no presenta dudas acerca de la importancia de su trabajo.

3) Dimensión Eficacia Profesional:

Tabla 14. *Ítem 05: "Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen en mi trabajo"*

Ítem 05	f	%
Nunca	11	8.6
Un par de veces al año o menos	13	10.2
Una vez al mes o menos	9	7.0
Un par de veces al mes	16	12.5
Una vez a la semana	9	7.0
Un par de veces a la semana	16	12.5
Todos los días	54	42.2

Fuente: Elaboración propia

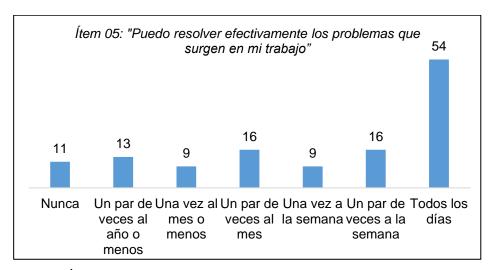


Figura 14. Ítem 05: "Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen en mi trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 14 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Todos los días" (42.2%), seguido de "Un par de veces a la semana" (12.5%) y "Un par de veces al mes" (12.5%).

A partir de estos resultados podemos inferir que la mayor cantidad de evaluados se considera a sí mismo como competentes para resolver diferentes dificultades que puedan presentarse en su entorno laboral.

Tabla 15.Ítem 07: "Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que mi organización se dedica"

Ítem 07	f	%
Nunca	7	5.5
Un par de veces al año o menos	9	7.0
Una vez al mes o menos	11	8.6
Un par de veces al mes	5	3.9
Una vez a la semana	8	6.3
Un par de veces a la semana	21	16.4
Todos los días	67	52.3



Figura 15. Ítem 07: "Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que mi organización se dedica"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 15 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Todos los días" (52.3%) y "Un par de veces a la semana" (16.4%).

A partir del presente resultado es posible inferir que una mayor cantidad de evaluados percibe un elemento de valor en su actividad de trabajo, sintiéndola como productiva e importante.

Tabla 16. *Ítem 10: "Considero que soy bueno en el trabajo que realizo"*

ĺtem 10	f	%
Nunca	10	7.8
Un par de veces al año o menos	13	10.2
Una vez al mes o menos	10	7.8
Un par de veces al mes	11	8.6
Una vez a la semana	5	3.9
Un par de veces a la semana	18	14.1
Todos los días	61	47.7

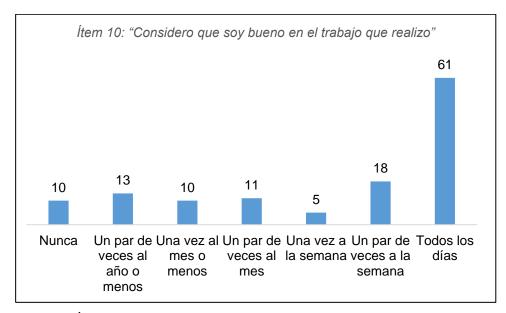


Figura 16. Ítem 10: "Considero que soy bueno en el trabajo que realizo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 16 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Todos los días" (47.7%) y "Un par de veces a la semana" (14.1%).

Respecto al presente resultado, podemos inferir que el personal de la muestra de estudio presenta una adecuada valoración de sí mismos respecto a su actividad laboral.

Tabla 17. *Ítem 11: "Me siento contento/a cuando puedo lograr algo en el trabajo"*

Ítem 11	f	%
Nunca	5	3.9
Un par de veces al año o menos	12	9.4
Una vez al mes o menos	7	5.5
Un par de veces al mes	8	6.3
Una vez a la semana	5	3.9
Un par de veces a la semana	13	10.2
Todos los días	78	60.9

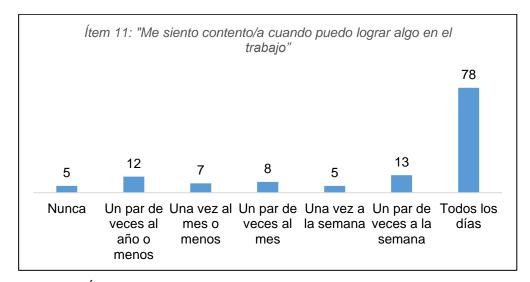


Figura 17. Ítem 11: "Me siento contento/a cuando puedo lograr algo en el trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 17 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Todos los días" (60.9%) y "Un par de veces a la semana" (10.2%).

A partir del presente resultados podemos inferir que los trabajadores evaluados experimentan sentimientos de satisfacción respecto a la consecución de objetivos laborales.

Tabla 18. Ítem 12: "He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo"

ĺtem 12	f	%
Nunca	8	6.3
Un par de veces al año o menos	11	8.6
Una vez al mes o menos	11	8.6
Un par de veces al mes	8	6.3
Una vez a la semana	12	9.4
Un par de veces a la semana	17	13.3
Todos los días	61	47.7



Figura 18. Ítem 12: "He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 18 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Todos los días" (47.7%) y "Un par de veces a la semana" (13.3%).

Este resultado implica que una cantidad considerable de personal evaluado considera que su trabajo es beneficioso para su realización profesional y personal.

Tabla 19. Ítem 16: "Me siento seguro sobre mi buen desempeño dentro del trabajo"

ĺtem 16	f	%
Nunca	7	5.5
Un par de veces al año o menos	7	5.5
Una vez al mes o menos	6	4.7
Un par de veces al mes	14	10.9
Una vez a la semana	8	6.3
Un par de veces a la semana	18	14.1
Todos los días	68	53.1

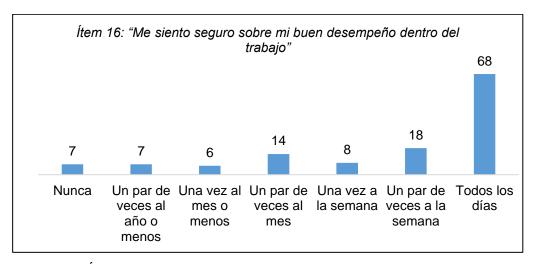


Figura 19. Ítem 16: "Me siento seguro sobre mi buen desempeño dentro del trabajo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 19 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Todos los días" (3.1%) y "Un par de veces a la semana" (14.1%).

A través de este resultado, es posible inferir que los trabajadores, en su mayoría, perciben un alto nivel de eficacia laboral, sintiéndose seguros acerca de su adecuado desempeño.

Variable 2: Bienestar Psicológico

1) Dimensión Autoaceptación:

Tabla 20.

Ítem 01: "Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas"

Ítem 01	f	%
Totalmente en desacuerdo	13	10.2
Desacuerdo	24	18.8
Ligeramente en desacuerdo	6	4.7
Ligeramente de acuerdo	10	7.8
De acuerdo	39	30.5
Totalmente de acuerdo	36	28.1

Fuente: Elaboración propia

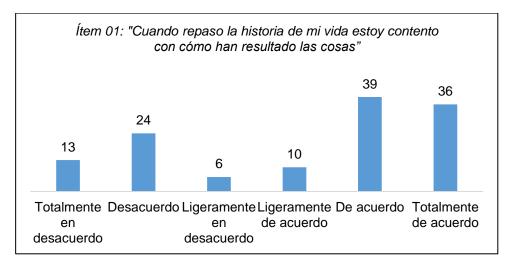


Figura 20. Ítem 01: "Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 20. se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (30.5%) y "Totalmente de acuerdo" (28.1%).

A través del presente resultado nos es posible identificar que el personal evaluado presenta un adecuado nivel de Autoaceptación, reflejado en una apropiada satisfacción consigo mismo.

Tabla 21. *Ítem 07: "En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo"*

Ítem 07	f	%
Totalmente en desacuerdo	6	4.7
Desacuerdo	21	16.4
Ligeramente en desacuerdo	12	9.4
Ligeramente de acuerdo	6	4.7
De acuerdo	38	29.7
Totalmente de acuerdo	45	35.2

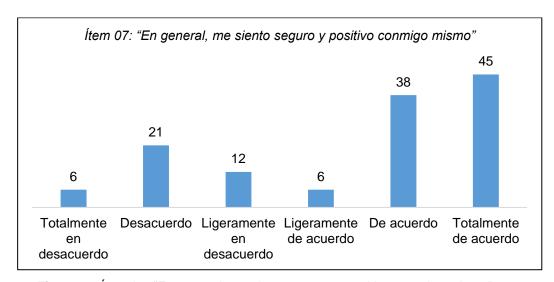


Figura 21. Ítem 07: "En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 21 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (35.2%) y "De acuerdo" (29.7%).

A través del presente resultado nos es posible identificar que el personal evaluado presenta un adecuado nivel de Autoaceptación, reflejado en un apropiado nivel de seguridad con respecto a sí.

Tabla 22.Ítem 13: "Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría"

Ítem 13	f	%
Totalmente en desacuerdo	26	20.3
Desacuerdo	27	21.1
Ligeramente en desacuerdo	12	9.4
Ligeramente de acuerdo	20	15.6
De acuerdo	31	24.2
Totalmente de acuerdo	12	9.4

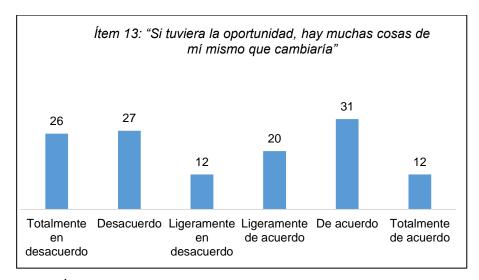


Figura 22. Ítem 13: "Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 22 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (24.2%), "Totalmente en desacuerdo" (20.3%) y "Desacuerdo" (21.1%).

A partir de estos resultados podemos señalar que mientras que algunos participantes sienten que debieran cambiar aspectos personales, otros evidencian encontrarse satisfechos con su persona.

Tabla 23. *Ítem 19: "Me gusta la mavor parte de los aspectos de mi personalidad"*

Ítem 19	f	%
Totalmente en desacuerdo	17	13.3
Desacuerdo	21	16.4
Ligeramente en desacuerdo	4	3.1
Ligeramente de acuerdo	5	3.9
De acuerdo	44	34.4
Totalmente de acuerdo	37	28.9

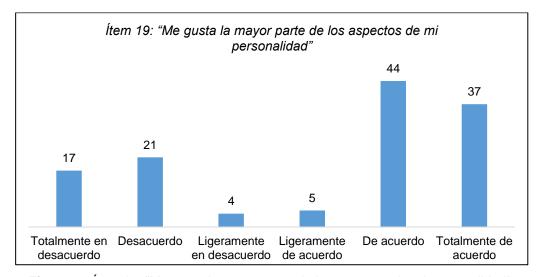


Figura 23. Ítem 19: "Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 23 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (34.4%), "Totalmente de acuerdo" (28.9%), "Totalmente en desacuerdo" (13.3%).

A partir de estos resultados podemos señalar que los evaluados presentan un mayor porcentaje de Autoaceptación de sus características personales.

Tabla 24. Ítem 25: "En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida"

f	%
40	31.3
39	30.5
20	15.6
11	8.6
11	8.6
7	5.5
	39 20 11



Figura 24. Ítem 25: "En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 24 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (31.3%), "Desacuerdo" (30.5%) y "Ligeramente en desacuerdo" 15.6%).

A través de estos resultados podemos observar que se presenta un mayor porcentaje en el ítem totalmente desacuerdo que indica que los evaluados presentan mayor satisfacción de sus logros objetivos.

Tabla 25. Ítem 31: "En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo"

Ítem 31	f	%
Totalmente en desacuerdo	8	6.3
Desacuerdo	18	14.1
Ligeramente en desacuerdo	7	5.5
Ligeramente de acuerdo	10	7.8
De acuerdo	43	33.6
Totalmente de acuerdo	42	32.8

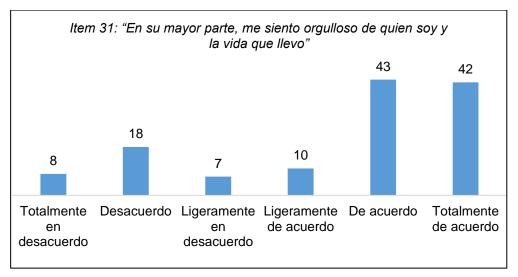


Figura 25. Ítem 31: "En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 25 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (33.6%), "Totalmente de acuerdo" (32.8%) y "Desacuerdo" (14.1%).

Según los resultados obtenidos se muestra que la mayoría de los evaluados en su mayor parte de su vida presentan una aceptación de sí mismo y de la vida que llevan.

2) Dimensión Relaciones Positivas:

Tabla 26. *Ítem 02: "A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones"*

ĺtem 02	f	%
Totalmente en desacuerdo	47	36.7
Desacuerdo	56	43.8
Ligeramente en desacuerdo	5	3.9
Ligeramente de acuerdo	7	5.5
De acuerdo	11	8.6
Totalmente de acuerdo	2	1.6

Fuente: Elaboración propia

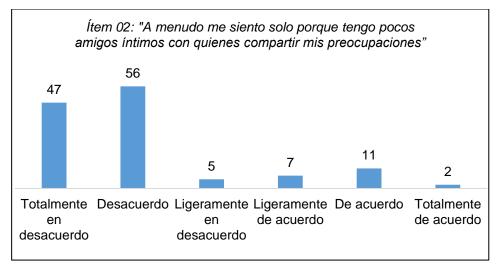


Figura 26. Ítem 02: "A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 26 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Desacuerdo" (43.8%), "Totalmente en desacuerdo" (36.7%) y "De acuerdo" (8.6%).

A partir de los resultados podemos observar que gran porcentaje de los evaluados se encuentran en desacuerdo ya que presentan lazos amicales donde obtienen un adecuado soporte emocional.

Tabla 27. *Ítem 08: "No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar"*

Ítem 08	f	%
Totalmente en desacuerdo	41	32
Desacuerdo	40	31.3
Ligeramente en desacuerdo	17	13.3
Ligeramente de acuerdo	7	5.5
De acuerdo	17	13.3
Totalmente de acuerdo	6	4.7

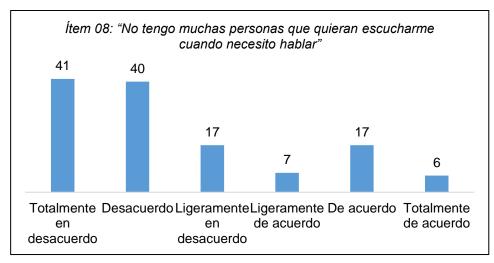


Figura 27. Ítem 08: "No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 27 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (32.0%), "Desacuerdo" (31.3%) y "Ligeramente en desacuerdo" (13.3%).

En los resultados podemos observar que un gran porcentaje indicó estar en desacuerdo, ya que presentan un nivel adecuado de entendimiento con su círculo social.

Tabla 28. Ítem 14: "Siento que mis amistades me aportan muchas cosas"

Ítem 14	f	%
Totalmente en desacuerdo	7	5.5
Desacuerdo	23	18.0
Ligeramente en desacuerdo	14	10.9
Ligeramente de acuerdo	16	12.5
De acuerdo	36	28.1
Totalmente de acuerdo	32	25.0

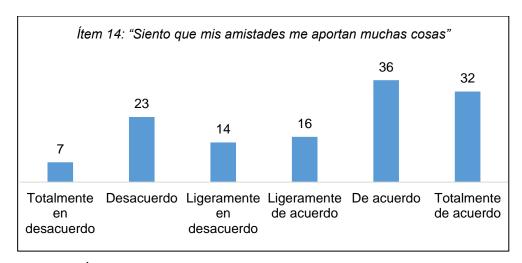


Figura 28. Ítem 14: "Siento que mis amistades me aportan muchas cosas"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 28 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (25.0%), "Desacuerdo" (18.0%) y "Ligeramente de acuerdo" (12.5%).

De acuerdo a los resultados obtenidos de los participantes indicaron estar totalmente de acuerdo que sus vínculos amicales contribuyen de forma positiva en sus vidas.

Tabla 29.Ítem 20: "Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que vo"

f	%
34	26.6
41	32
15	11.7
11	8.6
21	16.4
6	4.7
	41 15 11 21

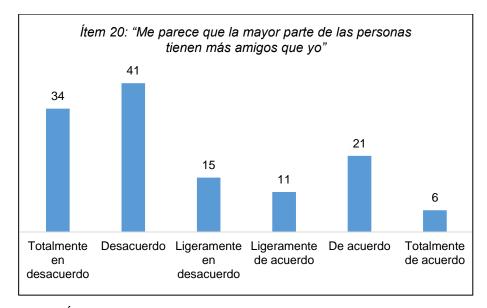


Figura 29. Ítem 20: "Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 29 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (26.6%), "Desacuerdo" (32.0%) y "De acuerdo" (16.4%).

Según los resultados, los evaluados presentan un mayor porcentaje en desacuerdo ya que no se perciben a sí mismos en desventaja o diferencia respecto a los lazos sociales y amicales que establecen otras personas.

Tabla 30. Ítem 26: "No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza"

Ítem 26	f	%
Totalmente en desacuerdo	37	28.9
Desacuerdo	42	32.8
Ligeramente en desacuerdo	17	13.3
Ligeramente de acuerdo	13	10.2
De acuerdo	11	8.6
Totalmente de acuerdo	8	6.3



Figura 30. Ítem 26: "No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 30 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (28.9%), "Desacuerdo" (32.8%) y "Ligeramente en desacuerdo" (13.3%).

A partir de estos resultados podemos indicar que la gran mayoría de los evaluados han experimentado relaciones cercanas y de confianza.

Tabla 31. Ítem 32: "Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí"

Ítem 32	f	%
Totalmente en desacuerdo	8	6.3
Desacuerdo	20	15.6
Ligeramente en desacuerdo	8	6.3
Ligeramente de acuerdo	16	12.5
De acuerdo	39	30.5
Totalmente de acuerdo	37	28.9

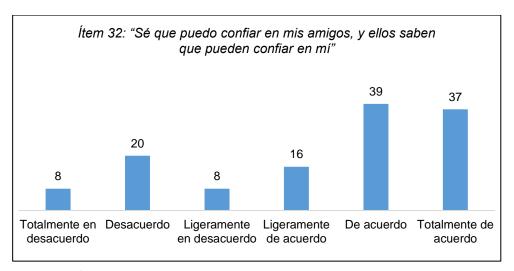


Figura 31. Ítem 32: "Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 31 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (30.5%), "Totalmente de acuerdo" (28.9%) y "Desacuerdo" (15.6%).

A través del presente resultado nos es posible identificar que el personal evaluado presenta un adecuado nivel de confianza en sí mismo y en su entorno social.

Tabla 32.Ítem 03: "No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente"

f	%
10	7.8
20	15.6
13	10.2
11	8.6
37	28.9
37	28.9
	20 13 11 37

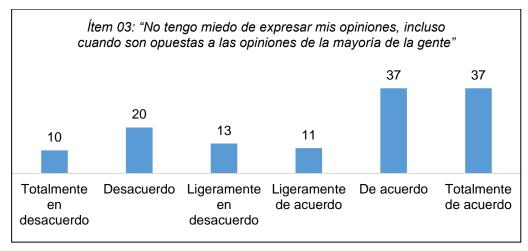


Figura 32. Ítem 03: "No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 32 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (28.9%), "De acuerdo" (28.9%) y "Ligeramente en desacuerdo (10.2%).

Se evidencia a través del presente resultado que el personal evaluado posee una adecuada capacidad para poder expresar sus ideas incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.

Tabla 33.Ítem 04: "Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida"

Items 04	f	%
Totalmente en desacuerdo	40	31.3
Desacuerdo	38	29.7
Ligeramente en desacuerdo	13	10.2
Ligeramente de acuerdo	15	11.7
De acuerdo	17	13.3
Totalmente de acuerdo	5	3.9

Ítem 04: "Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida" 40 38 17 15 13 5 Totalmente en Desacuerdo Ligeramente Ligeramente De acuerdo Totalmente de desacuerdo en desacuerdo de acuerdo acuerdo

Figura 33. Ítem 04: "Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 33 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (31.3%), "Desacuerdo" (29.7%) y "Ligeramente de acuerdo" (11.7%).

A partir de los resultados se puede determinar que los evaluados están totalmente en desacuerdo ya que sus elecciones fueron determinadas, por ellos por ende nos preocupan los comentarios de la mayoría de las personas.

Tabla 34. Ítem 09: "Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí"

ĺtem 09	f	%
Totalmente en desacuerdo	44	34.4
Desacuerdo	37	28.9
Ligeramente en desacuerdo	21	16.4
Ligeramente de acuerdo	12	9.4
De acuerdo	10	7.8
Totalmente de acuerdo	4	3.1

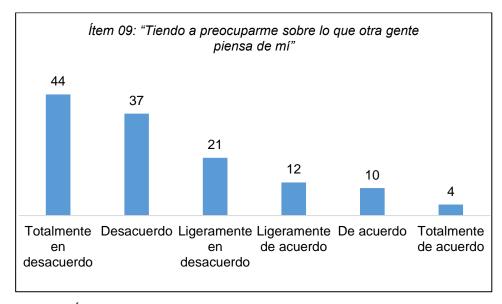


Figura 34. Ítem 09: "Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 34 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (34.4%), "Desacuerdo" (28.9%) y "Ligeramente en desacuerdo" (16.4%).

Se evidencia a través de los resultados que el personal evaluado muestra autonomía, no tiende a preocuparse por las opiniones que los demás tienen sobre su persona.

Tabla 35.Ítem 10: "Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes"

Items 10	f	%
Totalmente en desacuerdo	18	14.1
Desacuerdo	31	24.2
Ligeramente en desacuerdo	14	10.9
Ligeramente de acuerdo	14	10.9
De acuerdo	26	20.3
Totalmente de acuerdo	25	19.5
	_	

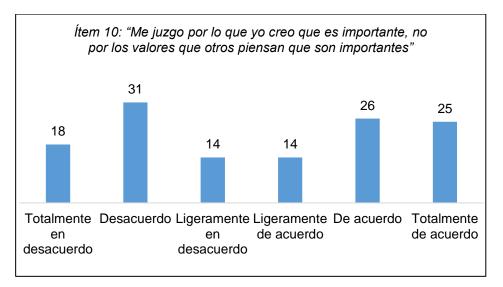


Figura 35. Ítem 10: "Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 35 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Desacuerdo" (24.2%), "Totalmente de acuerdo" (19.5%) y "Totalmente en desacuerdo" (14.1%).

A través del presente resultado se puede determinar que la mitad del personal evaluado se juzga por lo que considera que es importante para él, mientras la otra mitad de evaluados se juzgan de acuerdo a lo que otros piensan que es importante.

Tabla 36. Ítem 15: "Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones"

ĺtem 15	f	%
Totalmente en desacuerdo	30	23.4
Desacuerdo	36	28.1
Ligeramente en desacuerdo	24	18.8
Ligeramente de acuerdo	9	7.0
De acuerdo	17	13.3
Totalmente de acuerdo	12	9.4

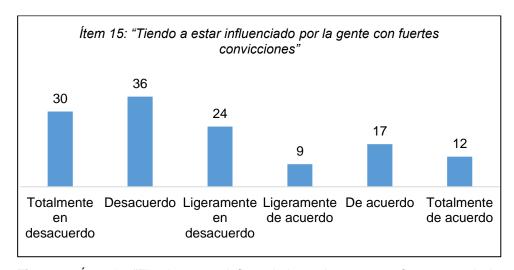


Figura 36. Ítem 15: "Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 36 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (23.4%), "Desacuerdo" (28.1%) y "Ligeramente en desacuerdo" (18.8%).

A través del presente resultado nos es posible identificar que el personal evaluado es capaz de mantenerse firme en sus convicciones no dejándonos influenciar por los demás.

Tabla 37.Ítem 21: "Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general"

Ítem 21	f	%
Totalmente en desacuerdo	9	7
Desacuerdo	13	10.2
Ligeramente en desacuerdo	16	12.5
Ligeramente de acuerdo	9	7
De acuerdo	44	34.4
Totalmente de acuerdo	37	28.9

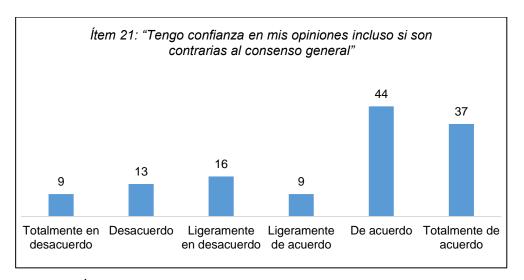


Figura 37. Ítem 21: "Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 37 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (34.4%), "Totalmente de acuerdo" (28.9%) y "Ligeramente en desacuerdo" (12.5%).

Se observa a través del presente resultado que los evaluados tienen confianza de sus opiniones sean estas iguales o diferentes a las demás opiniones de su entorno, mostrando seguridad.

Tabla 38. Ítem 38: "Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico"

Ítem 27	f	%
Totalmente en desacuerdo	41	32.0
Desacuerdo	41	32.0
Ligeramente en desacuerdo	16	12.5
Ligeramente de acuerdo	13	10.2
De acuerdo	16	12.5
Totalmente de acuerdo	1	0.8

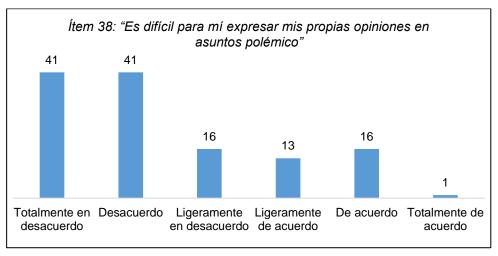


Figura 38. Ítem 38: "Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 38 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (32.0%), "Desacuerdo" (32.0%) y "Ligeramente en desacuerdo" (12.5%).

Los resultados reflejan que la mayoría de los participantes no presentan dificultad para poder expresar sus opiniones en asuntos de controversia, lo que permite que las relaciones interpersonales sean positivas.

Tabla 39.Ítem 33: "A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo"

Ítem 33	f	%
Totalmente en desacuerdo	41	32
Desacuerdo	39	30.5
Ligeramente en desacuerdo	17	13.3
Ligeramente de acuerdo	13	10.2
De acuerdo	13	10.2
Totalmente de acuerdo	5	3.9

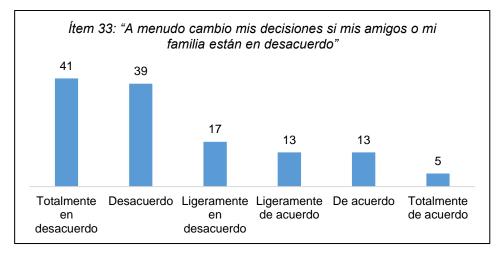


Figura 39. Ítem 33: "A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 39 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (32.0%), "Desacuerdo" (30.5%) y "Ligeramente en desacuerdo" (13.3%).

Los resultados evidencian que la gran mayoría de los participantes no presentan dificultad en mantener sus propias opiniones y decisiones, la mayoría de las personas poseen un nivel de autonomía óptimo en las diferentes situaciones a la que se encuentra expuesto.

Tabla 40. Ítem 05: "Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga"

Ítems 05	f	%
Totalmente en desacuerdo	49	38.3
Desacuerdo	36	28.1
Ligeramente en desacuerdo	14	10.9
Ligeramente de acuerdo	10	7.8
De acuerdo	12	9.4
Totalmente de acuerdo	7	5.5

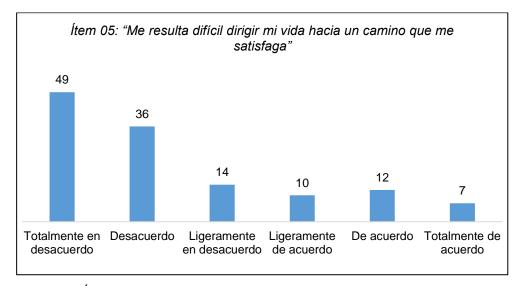


Figura 40. Ítem 05: "Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 40 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (38.3%), "Desacuerdo" (28.1%) y "Ligeramente en desacuerdo" (10.9%).

Los resultados reflejan que a la gran mayoría de los participantes no se les complica enrumbar las decisiones de su vida hacia un camino de satisfacción, mantienen la claridad de sus decisiones y el objetivo a donde quieren llegar.

Tabla 41. *Ítem 11: "He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto"*

Ítem 11	f	%
Totalmente en desacuerdo	9	7.0
Desacuerdo	15	11.7
Ligeramente en desacuerdo	10	7.8
Ligeramente de acuerdo	14	10.9
De acuerdo	41	32.0
Totalmente de acuerdo	39	30.5

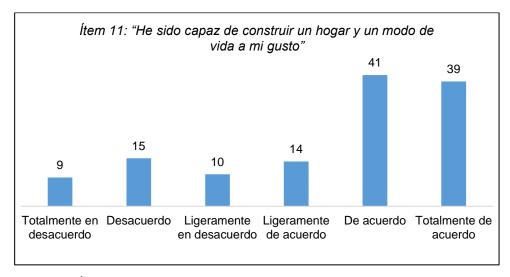


Figura 41. Ítem 11: "He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 41 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (32.0%), "Totalmente de acuerdo" (30.5%) y "Desacuerdo" (11.7%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes han sido capaces de alcanzar sus objetivos y construir su estilo de vida; teniendo un impacto positivo y satisfactorio.

Tabla 42. Ítem 16: "En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo"

10 19	7.8 14.8
19	14.8
13	10.2
9	7.0
41	32.0
36	28.1
	41

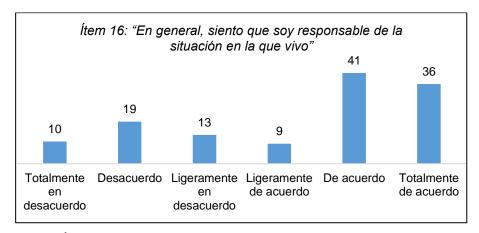


Figura 42. Ítem 16: "En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 42 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (32.0%), "Totalmente de acuerdo" (28.1%) y "Desacuerdo" (14.8%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes acepta su condición actual y es responsable de ella, denotando su alto nivel de satisfacción a nivel personal.

Tabla 43. Ítem 22: "Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen"

Ítem 22	f	%
Totalmente en desacuerdo	43	33.6
Desacuerdo	41	32
Ligeramente en desacuerdo	16	12.5
Ligeramente de acuerdo	10	7.8
De acuerdo	10	7.8
Totalmente de acuerdo	8	6.3

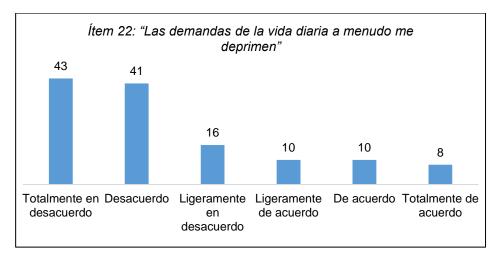


Figura 43. Ítem 22: "Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 43 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente en desacuerdo" (33.6%), "Desacuerdo" (32.0%) y "Ligeramente en desacuerdo" (12.5%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes no experimentan episodios depresivos por el alto nivel de recursos de afrontamiento que poseen a nivel personal y por la influencia de su entorno.

Tabla 44.Ítem 28: "Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria"

Ítem 28	f	%
Totalmente en desacuerdo	14	10.9
Desacuerdo	12	9.4
Ligeramente en desacuerdo	11	8.6
Ligeramente de acuerdo	16	12.5
De acuerdo	42	32.8
Totalmente de acuerdo	33	25.8

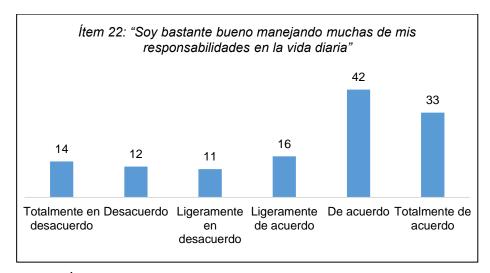


Figura 44. Ítem 28: "Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 44 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (32.8%), "Totalmente de acuerdo" (25.8%) y "Ligeramente de acuerdo" (12.5%). %).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes poseen recursos internos y externos para afrontar las responsabilidades del día a día.

Tabla 45.Ítem 39: "Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla"

Ítem 39	f	%
Totalmente en desacuerdo	14	10.9
Desacuerdo	20	15.6
Ligeramente en desacuerdo	6	4.7
Ligeramente de acuerdo	17	13.3
De acuerdo	31	24.2
Totalmente de acuerdo	40	31.3

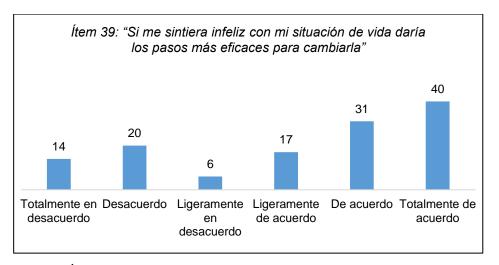


Figura 45. Ítem 39: "Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 45 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (31.3%), "De acuerdo" (24.2%) y "Desacuerdo" (15.6%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes tienen los recursos internos para afrontar situaciones de la vida cotidiana que les generan infelicidad y tomar acciones para modificarlas.

Tabla 46.Ítem 24: "En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo"

Ítem 24	f	%
Totalmente en desacuerdo	11	8.6
Desacuerdo	10	7.8
Ligeramente en desacuerdo	16	12.5
Ligeramente de acuerdo	4	3.1
De acuerdo	43	33.6
Totalmente de acuerdo	44	34.4



Figura 46. Ítem 24: "En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 46 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (34.4%), "De acuerdo" (33.6%) y "Ligeramente en desacuerdo" (12.5%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes tienen apertura al aprendizaje continuo, la autoexploración y modificación de sus conductas.

Tabla 47.Ítem 30: "Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida"

f	%
38	29.7
47	36.7
15	11.7
8	6.3
18	14.1
2	1.6
	47 15 8 18

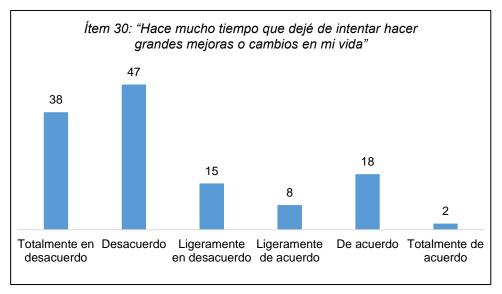


Figura 47. Ítem 30: "Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 47 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Desacuerdo" (36.7%), "Totalmente en desacuerdo" (29.7%) y "De acuerdo" (14.1%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes están en constante cambio y mejoras en su vida, asimismo se denota la capacidad de decisión y adaptabilidad.

Tabla 48.Ítem 34: "No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está"

ĺtem 34	f	%
Totalmente en desacuerdo	32	25
Desacuerdo	41	32
Ligeramente en desacuerdo	16	12.5
Ligeramente de acuerdo	20	15.6
De acuerdo	7	5.5
Totalmente de acuerdo	12	9.4

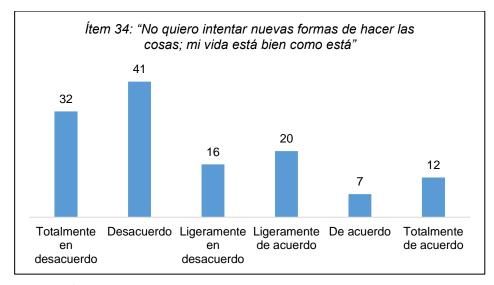


Figura 48. Ítem 34: "No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 48 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Desacuerdo" (32.0), "Totalmente en desacuerdo" (25.0%) y "Ligeramente de acuerdo" (15.6%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes intentan nuevas formas de realizar las cosas en su día a día; la variedad de estas nuevas formas permite aceptar su vida de manera positiva.

Tabla 49. Ítem 35: "Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo v sobre el mundo"

19	14.8
4.4	
14	10.9
9	7.0
17	13.3
39	30.5
30	23.4
	9 17 39

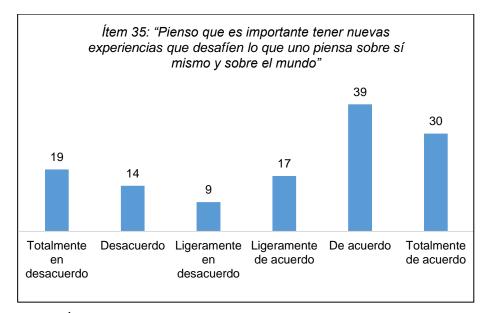


Figura 49. Ítem 35: "Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 49 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (30.5%), "Totalmente de acuerdo" (23.4%) y "Totalmente en desacuerdo" (14.8%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes considera que las experiencias nuevas contribuyen en la mejora de cada uno; la presencia de nuevos desafíos permite que se tenga un crecimiento continuo a todo nivel personal.

Tabla 50.Ítem 36: "Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona"

Ítem 36	f	%
Totalmente en desacuerdo	39	30.5
Desacuerdo	41	32.0
Ligeramente en desacuerdo	11	8.6
Ligeramente de acuerdo	12	9.4
De acuerdo	15	11.7
Totalmente de acuerdo	10	7.8

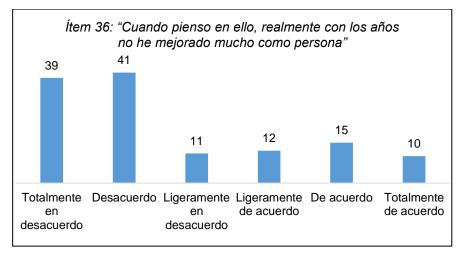


Figura 50. Ítem 36: "Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 50 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Desacuerdo" (32.0%), "Totalmente en desacuerdo" (30.5%) y "De acuerdo" (11.7%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes han mejorado con el transcurrir del tiempo, los nuevos desafíos que enfrentan a diario permiten consolidar su crecimiento personal.

Tabla 51.Ítem 37: "Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona"

Ítem 37	f	%
Totalmente en desacuerdo	17	13.3
Desacuerdo	15	11.7
Ligeramente en desacuerdo	12	9.4
Ligeramente de acuerdo	15	11.7
De acuerdo	34	26.6
Totalmente de acuerdo	35	27.3

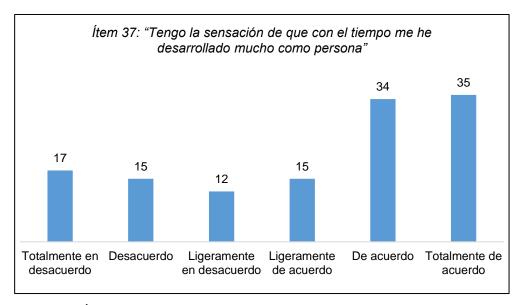


Figura 51. Ítem 37: "Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 51 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (27.3%), "De acuerdo" (26.6%) y "Totalmente en desacuerdo" (13.3%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes consideran haber crecido y desarrollado como personas en los últimos años, las experiencias y la capacidad de afrontamiento han permitido madurar a nivel personal.

Tabla 52. Ítem 38: "Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento"

Ítem 38	f	%
Totalmente en desacuerdo	13	10.2
Desacuerdo	20	15.6
Ligeramente en desacuerdo	4	3.1
Ligeramente de acuerdo	15	11.7
De acuerdo	33	25.8
Totalmente de acuerdo	43	33.6

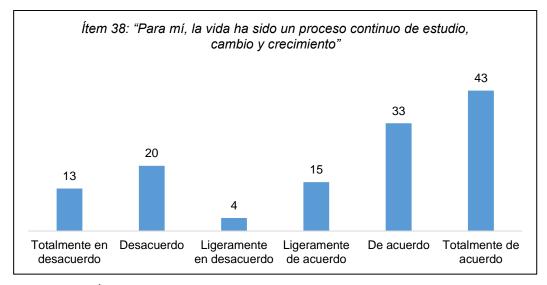


Figura 52. Ítem 38: "Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 52 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (33.6%), "De acuerdo" (25.8%) y "Desacuerdo" (15.6%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes consideran la vida es un proceso de aprendizaje, cambio y crecimiento constante, la experiencia debido a las demandas diarias a las que se encuentran sometidos contribuyen a su crecimiento personal.

Tabla 53."Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad"

Ítem 06	f	%
Totalmente en desacuerdo	7	5.5
Desacuerdo	17	13.3
Ligeramente en desacuerdo	11	8.6
Ligeramente de acuerdo	9	7.0
De acuerdo	40	31.3
Totalmente de acuerdo	44	34.4

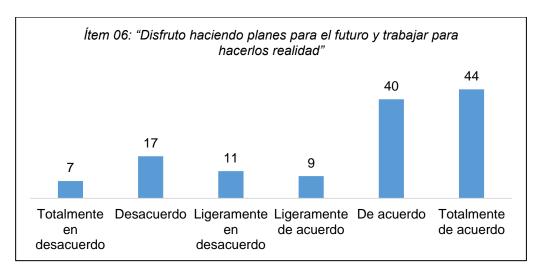


Figura 53. "Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 53 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (34.4%), "De acuerdo" (31.3%) y "Ligeramente en desacuerdo" (8.6%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes poseen metas y objetivos en su vida y trabajan para alcanzarlos teniendo un propósito de vida.

Tabla 54.Ítem 12: "Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo"

Ítem 12	f	%
Totalmente en desacuerdo	10	7.8
Desacuerdo	12	9.4
Ligeramente en desacuerdo	12	9.4
Ligeramente de acuerdo	10	7.8
De acuerdo	41	32
Totalmente de acuerdo	43	33.6

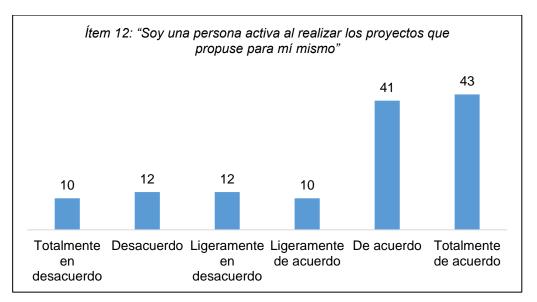


Figura 54. Ítem 12: "Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 54 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Totalmente de acuerdo" (33.6%), "De acuerdo" (32.0%) y "Desacuerdo" (9.4%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes son constantes y muy activos en la realización y cumplimiento de metas y objetivos previamente trazados.

Tabla 55.Ítem 17: "Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro"

ĺtem 17	f	%
Totalmente en desacuerdo	6	4.7
Desacuerdo	11	8.6
Ligeramente en desacuerdo	20	15.6
Ligeramente de acuerdo	11	8.6
De acuerdo	48	37.5
Totalmente de acuerdo	32	25.0

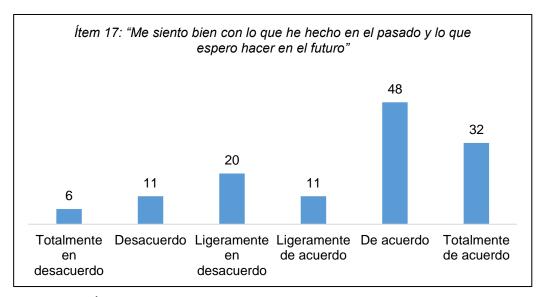


Figura 55. Ítem 17: "Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 55 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (37.5%), "Totalmente de acuerdo" (25.0%) y "Ligeramente en desacuerdo" (15.6%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes no se arrepienten por las experiencias obtenidas en las decisiones del pasado y se sienten satisfechos por lo conseguido, además, de tener mucha expectativa del futuro.

Tabla 56.Ítem 18: "Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí"

f	%
26	20.3
24	18.8
6	4.7
41	32.0
31	24.2
	24 6 41

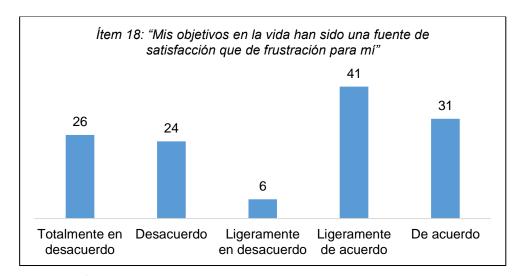


Figura 56. Ítem 18: "Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 56 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Ligeramente de acuerdo" (32.0%), "Totalmente de acuerdo" (24.2%) y "Totalmente en desacuerdo" (20.3%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes consideran que sus objetivos les permiten tener satisfacción en su vida y la frustración no impacta significativamente en sus vidas, el correcto manejo de sus emociones permite que sus decisiones se ajusten a sus propósitos en la vida.

Tabla 57. Ítem 23: "Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida"

Ítem 23	f	%
Totalmente en desacuerdo	9	7.0
Desacuerdo	11	8.6
Ligeramente en desacuerdo	12	9.4
Ligeramente de acuerdo	8	6.3
De acuerdo	44	34.4
Totalmente de acuerdo	44	34.4

Fuente: Elaboración propia

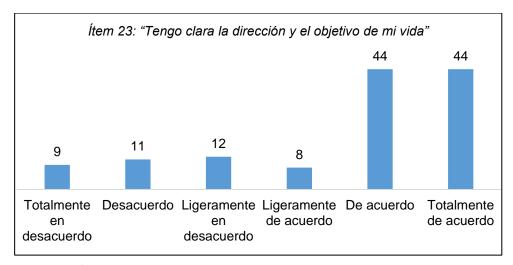


Figura 57. Ítem 23: "Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 57 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "De acuerdo" (34.4%), "Totalmente de acuerdo" (34.4%) y "Ligeramente en desacuerdo" (9.4%).

Los resultados reflejan que la gran mayoría de los participantes poseen claridad en el rumbo de su vida y los pasos a seguir para el alcance de sus objetivos, poseen una clara ruta en su vida.

Tabla 58. Ítem 29: "No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida"

Ítem 29	f	%
Totalmente en desacuerdo	43	33.6
Desacuerdo	47	36.7
Ligeramente en desacuerdo	17	13.3
Ligeramente de acuerdo	8	6.3
De acuerdo	8	6.3
Totalmente de acuerdo	5	3.9

Fuente: Elaboración propia

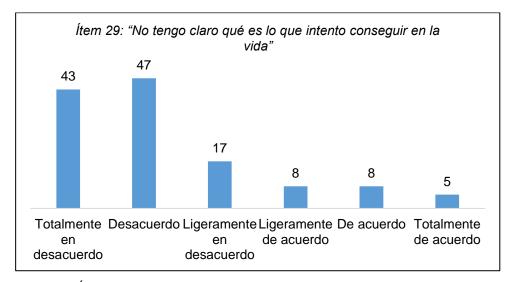


Figura 58. Ítem 29: "No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida"

Análisis e interpretación

En la tabla y figura 58 se puede identificar que una mayor cantidad de evaluados seleccionaron las alternativas "Desacuerdo" (36.7%), "Totalmente en desacuerdo" (33.6%) y "Ligeramente en desacuerdo" (13.3%).

Se evidencia a través del presente resultado que el personal evaluado posee una visión adecuada de lo que quiere en la vida y la importancia de alcanzar lo trazado como parte del propósito en la vida.

4.2. Prueba de hipótesis

4.2.1. Definición del estadístico de prueba.

A) Definición del tipo de estudio.

Tipo de estudio : No experimental – transversal (diseño).

Nivel de investigación : Correlacional.

Objetivo estadístico : Correlación

Variables de estudio : Cuantitativas (nivel de medición de intervalo).

B) Establecer nivel de significancia.

Nivel de significancia (alpha) $\alpha = 0.05$ (5%).

C) Seleccionar estadístico de prueba.

Se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman. La elección de esta prueba estadística se realizó en primer lugar debido a que ambas variables de estudio son cuantitativas y en segundo lugar, debido a que la distribución de datos no se ajusta al supuesto de normalidad.

D) Interpretación del valor del coeficiente.

El valor del coeficiente de correlación puede variar de −1.00 a +1.00, en donde un valor de −1.00 significa una correlación negativa perfecta y un valor de +1.00 significa una correlación positiva perfecta (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

- -1.00 = Correlación negativa perfecta.
- -0.90 = Correlación negativa muy fuerte.
- −0.75 = Correlación negativa considerable.
- −0.50 = Correlación negativa media.
- −0.25 = Correlación negativa débil.
- −0.10 = Correlación negativa muy débil.
- 0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.
- +0.10 = Correlación positiva muy débil.
- +0.25 = Correlación positiva débil.

- +0.50 = Correlación positiva media.
- +0.75 = Correlación positiva considerable.
- +0.90 = Correlación positiva muy fuerte.
- +1.00 = Correlación positiva perfecta.

4.2.2. Prueba de hipótesis de la hipótesis general.

H₁: Existe relación entre el Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

Ho: No existe relación entre el Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

Valor del coeficiente de correlación.

Tabla 59.

Correlación entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico

Síndrome de Burnout		Bienestar psicológico
Cansancio Emocional	rs	498**
Cansancio Emocional	Sig.	.000
Cinismo	rs	477**
	Sig.	.000
Eficacia profesional	r _s	.788**
	Sig.	.000

p < .001

Fuente: Elaboración propia

Valor del coeficiente de correlación: La variable Bienestar Psicológico presentó un coeficiente de correlación de -.498 con la dimensión Cansancio Emocional, un coeficiente de -.477 con Cinismo y uno de .788 con Eficacia profesional, con un Valor de p: Menor a .001. lo que indica que si existe Correlación negativa muy débil.

Conclusión: Con un 99% de confianza se puede afirmar que la variable Bienestar Psicológico presentó una correlación estadísticamente significativa con el Síndrome de Burnout, evaluado a través de sus 3 dimensiones. Presentó

"Correlación negativa débil" con las dimensiones Cansancio Emocional y Cinismo; mientras que presentó una "Correlación positiva considerable" con la dimensión Eficacia profesional. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y no se rechaza la hipótesis alterna, por lo que se puede afirmar que "Existe relación entre el Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020".

4.2.3. Prueba de hipótesis específica 1.

H₁: Existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cansancio Emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

H₀: No existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cansancio Emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

Valor del coeficiente de correlación.

Correlacion entre la dimension Cai Síndrome de Burnout	nsancio Emocional y el Bienestar Psicológico Bienestar psicológico		
Canaanaia Emaaianal	rs	498 ^{**}	
Cansancio Emocional	Sig.	.000	

p < .001

Tabla 60.

Fuente: Elaboración propia

Valor del coeficiente de correlación: La dimensión Cansancio Emocional presentó un coeficiente de correlación de -.498 con la variable Bienestar Psicológico.

Valor de p: Menor a .001.

Conclusión: Con un 99.9% de confianza se puede afirmar que la dimensión Cansancio Emocional presentó una "Correlación negativa débil" con la variable Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y no se rechaza la hipótesis alterna, por lo que se puede afirmar que "Existe relación entre Bienestar

Psicológico y el Cansancio Emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020".

4.2.4. Prueba de hipótesis específica 2.

H₁: Existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cinismo en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

H₀: No existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cinismo en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

Valor del coeficiente de correlación.

Tabla 61.
Correlación entre la dimensión Cinismo y el Rienestar Psicológico

Síndrome de Burnout		Bienestar psicológico
Cininana	rs	477**
Cinismo	Sig.	.000

p < .001

Fuente: Elaboración propia

Valor del coeficiente de correlación: La dimensión Cinismo presentó un coeficiente de correlación de -.477 con la variable Bienestar Psicológico.

Valor de p: Menor a .001.

Conclusión: Con un 99.9% de confianza se puede afirmar que la dimensión cinismo presentó una "Correlación negativa débil" con variable Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y no se rechaza la hipótesis alterna, por lo que se puede afirmar que "Existe relación entre Bienestar Psicológico y el Cinismo en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020".

4.2.5. Prueba de hipótesis específica 3.

H₁: Existe relación entre Bienestar Psicológico y la Eficacia Profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

H₀: No existe relación entre Bienestar Psicológico y la Eficacia Profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020.

Valor del coeficiente de correlación.

valor doi occincionio do como acion

Síndrome de Burnout	cacia Profesioni	Profesional y el Bienestar Psicológico Bienestar psicológico		
Eficacia profesional	rs	.788**		
Eficacia profesional	Sig.	.000		

p < .001

Tabla 62.

Fuente: Elaboración propia

Valor del coeficiente de correlación: La dimensión Eficacia Profesional presentó un coeficiente de correlación de .788 con la variable Bienestar Psicológico.

Valor de p: Menor a .001.

Conclusión: Con un 99.9% de confianza se puede afirmar que la dimensión Eficacia profesional presentó una "Correlación positiva considerable" con el Bienestar Psicológico por lo que se puede afirmar que "Existe relación entre Bienestar Psicológico y la Eficacia Profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020".

V. DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión y resultados.

El presente trabajo se realizó con la finalidad de contribuir con el entendimiento de la relación entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa, partiendo de la hipótesis de que existe relación entre ambas variables de estudio.

Para llevar a cabo esta investigación se tomaron como punto de partida las investigaciones más recientes acerca del tema (Bravo, 2019; Vasconez, 2019; Zuazo, 2018; Coaguila y Velásquez, 2018; Valladares, 2017; Oviedo y Talavera, 2016), así como los planteamientos teóricos más relevantes en estudio actual de ambas variables y sus respectivas dimensiones. En ese sentido, respecto a la variable Síndrome de Burnout, se consideró como referente teórico la conceptualización elaborada por Freudenberger (1974) y posteriormente, desarrollada por Maslach (1976) y por Maslach, Jackson y Leiter (1996). Por otro lado, respecto la variable Bienestar Psicológico, se consideró como principal referente teórico la formulación planteada por Ryff y Singer (2006), considerando además los aportes teóricos de otros autores como Maslow (1970), Allport (1961), Rogers (1961), Jahoda (1958), entre otros, respecto a las dimensiones de esta variable.

Asimismo, cabe señalar que la población de estudio estuvo conformada por personal policial del Departamento de Investigación Criminal de la DIVINCRI Arequipa, el cual se dedica a la investigación de delitos en contra del patrimonio, homicidios, secuestros y extorsiones, trata de personas, estafas, así como realizar labores de inteligencia contra la criminalidad en sus diferentes modalidades delictivas; en función a su ocupación laboral, teniendo en cuenta los diversos riesgos psicosociales implicados en una constante interacción con personas que viven al margen de la ley, el personal policial se encuentra expuesto al padecimiento de diversos problemas y consecuencias derivadas del estrés, tal

como lo es el Síndrome de Burnout, el cual puede llegar a reducir sus niveles de Bienestar Psicológico.

A continuación, se discuten los principales hallazgos del estudio. En primer lugar, en respuesta al objetivo general de la investigación, se analizó la correlación entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico. Cabe mencionar que el análisis de esta correlación se realizó considerando el Síndrome de Burnout como un constructo que presenta una estructura tridimensional, encontrándose este conformado por 3 dimensiones diferenciadas que nos permiten aproximarnos al conocimiento de la variable Síndrome de Burnout. En ese sentido, diversos estudios recomiendan mantener separadas las puntuaciones de las 3 escalas y no combinarlas en una puntuación única (Saborío e Hidalgo, 2015; Facal-Fondo, 2012; Gil Monté y Peiró, 2009). Considerando lo mencionado, se realizó el análisis correspondiente para determinar la correlación entre las dimensiones de Cansancio Emocional, Cinismo y Eficacia profesional y la puntuación total de la variable Bienestar Psicológico, identificado la presencia de correlaciones estadísticamente significativas. Se pudo identificar que, las dimensiones Cansancio Emocional y Cinismo presentaron una correlación negativa y estadísticamente significativa con el Bienestar Psicológico, lo que quiere decir que en cuanto mayores sean las puntuaciones obtenidas en las dimensiones Cansancio Emocional y Cinismo, menores serán, por tanto, las puntuaciones obtenidas en la variable Bienestar Psicológico; asimismo, en cuanto menores sean las puntuaciones obtenidas en estas dimensiones, mayores serán las puntuaciones obtenidas en Bienestar Psicológico. Por otro parte, en este mismo análisis de correlación se pudo identificar una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión Eficacia Profesional y la variable Bienestar Psicológico, lo que quiere decir que en cuanto mayores sean las puntuaciones de Eficacia Profesional, mayores serán también las puntuaciones de Bienestar Psicológico y viceversa.

Estos resultados se encuentran respaldados por el estudio elaborado por De Sousa (2019), quien refiere que el grado de Bienestar percibido por el personal policial, se presenta como una herramienta que ayuda a minimizar los diversos efectos negativos que puedan presentarse como producto de las demandas laborales. Asimismo, el presente hallazgo concuerda con el estudio presentado por

Navarro (2010), el cual señala que Síndrome de Burnout es un elemento negativo del trabajo, que presenta un profundo impacto sobre el bienestar laboral del personal policial. De igual forma, se identifican concordancias con los resultados reportados por Blasco, Llor, García, Sáez y Sánchez (2002), quienes identificaron relaciones negativas y significativas entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en profesionales de seguridad ciudadana españoles, de tal forma que aquellos trabajadores que presentaron mayor Burnout presentaron un menor nivel de bienestar. En esa misma línea, Durán (2001), señala que el padecimiento del Síndrome de Burnout socava tanto el bienestar psicológico como la calidad de vida laboral del personal policial, lo cual impacta de forma negativa sobre dicho grupo ocupacional, dificultando el cumplimiento de sus actividades laborales.

Asimismo, estos resultados pueden ser explicadas por Modelo de Comparación Social de Buunk y Schaufeli (1993), el cual corresponde a los modelos etiológicos basados en la teoría del Intercambio Social. Bajo este enfoque, el Síndrome de Burnout surge a partir de las relaciones interpersonales, las cuales inician un proceso de comparación social, en el cual se generan diversas percepciones como falta de equidad o falta de ganancia, lo cual finalmente llevaría a incrementar el riesgo de padecer Burnout.

En segundo lugar, en respuesta al objetivo específico 1 de esta investigación, se analizó la correlación correspondiente entre el Bienestar Psicológico y el Cansancio Emocional. Se identificó una correlación negativa y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo cual implica que en cuanto mayores sean las puntuaciones obtenidas en la variable Bienestar Psicológico, menores serán, por tanto, las puntuaciones de la dimensión Cansancio Emocional del Síndrome de Burnout. Este resultado, presenta cierta concordancia con los resultados reportados por Zuazo (2018), quien refiere que el personal policial que presenta un alto nivel de Agotamiento o Cansancio Emocional presenta a su vez un menor grado de bienestar y calidad de vida. Asimismo, Coaguila y Velásquez (2018), si bien reportaron altos niveles de Cansancio Emocional en suboficiales del Departamento de Criminalística de la policía de Arequipa, señalaron la relación existente entre el Cansancio Emocional y el clima laboral de este grupo de trabajadores.

En tercer lugar, en respuesta al objetivo específico 2 de esta investigación, se analizó la correlación entre el Bienestar Psicológico y el Cinismo. Se identificó una correlación negativa y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo cual implica que en cuanto mayores sean las puntuaciones obtenidas en la variable Bienestar Psicológico, menores serán, por tanto, las puntuaciones de la dimensión Cinismo del Síndrome de Burnout. Este resultado, presenta cierta concordancia con los resultados reportados por Bravo (2019), quién reportó que el personal policial que presentan indicadores de comportamientos de naturaleza hostil se encuentran vinculadas a diversos conflictos emocionales interpersonales; lo cual, se consideran y presentan implicaciones negativas sobre el bienestar psicológico del personal.

En cuarto lugar, en respuesta al objetivo específico 3 de esta investigación, se analizó la correlación entre el Bienestar Psicológico y la Eficacia Profesional, lo cual implica que en cuanto mayores sean las puntuaciones obtenidas en la variable Bienestar Psicológico, mayores serán también las puntuaciones de la dimensión Eficacia Profesional del Síndrome de Burnout. Este resultado, presenta cierta concordancia con los resultados reportados por Coaguila y Velásquez (2018), quienes evaluaron al personal policial del área de criminalística de las ciudades de Arequipa y Lima, identificando que aquellos trabajadores que presentaron un mayor nivel de autorrealización, comunicación y condiciones laborales presentaron a su vez mayores indicadores del Síndrome de Burnout.

Finalmente, consideramos que el presente trabajo de investigación constituye un punto de partida, cuyo aporte permitirá contribuir con el desarrollo de futuras investigaciones que puedan realizarse en personal policial, el cual, dada la naturaleza de su ocupación, se ve sometido a una constante interacción personal, que, finalmente, implica el desarrollo de Agotamiento Emocional, Cinismo y baja Realización Personal, que a su vez impacta de forma negativa sobre sus niveles de Bienestar Psicológico.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se Determinó qué existe relación significativa negativa entre el Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020, así como una relación significativa y positiva entre Bienestar Psicológico y Eficacia Profesional donde el padecimiento del Síndrome de Burnout repercute de forma perjudicial sobre los niveles de Bienestar Psicológico; mientras que, un alto nivel de bienestar se encontraría relacionado con una menor presencia de Agotamiento Emocional, Cinismo y una mayor percepción de Eficacia Profesional en los trabajadores.

Segunda:

Se logró determinar la relación significativa negativa débil entre bienestar psicológico y el cansancio emocional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020. Permitiéndonos señalar que el personal policial que presenta un mayor nivel de Cansancio Emocional tiende a presentar un menor nivel de bienestar, lo cual implica una menor conciencia de sí mismos, peores relaciones interpersonales, menor capacidad para sostener su propia individualidad, menor habilidad para crear entornos favorables para sí mismo, dificultades para desarrollar sus potencialidades y una escasa delimitación de objetivos vitales.

Tercera:

Se determinó la relación significativa y negativa débil entre la variable el bienestar psicológico y la dimensión cinismo en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020, significa que aquellos policías que manifiestan emociones, cogniciones y comportamientos de indiferencia y distanciamiento frente al trabajo que se está realizando y ante las personas que son objeto de su atención, tienden a presentar menos bienestar psicológico y, por tanto, presentan una menor conciencia de sí, peores relaciones interpersonales, menor capacidad para sostener su propia individualidad, menor habilidad para crear entornos favorables

para sí, dificultades para desarrollar sus potencialidades y una escasa delimitación de objetivos vitales.

Cuarta:

Finalmente se determinó la relación significativa positiva entre el bienestar psicológico y la eficacia profesional en el personal Policial del Departamento de Investigación Criminal del Distrito de Arequipa 2020, esto indica que aquel personal que cuenta con mayor eficacia profesional, tiende a presentar una mayor percepción de Bienestar Psicológico, expresada en una mayor conciencia de sí mismos, mejores relaciones interpersonales, una mayor capacidad para sostener su propia individualidad frente a los demás, una mayor habilidad para crear entornos favorables para sí, mayor facilidad para desarrollar sus potencialidades y una mejor delimitación de objetivos vitales.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Se plantea al coronel PNP jefe de la División de Investigación criminal, que promueva e incentive mejorar la estabilidad emocional, así como el bienestar psicológico estableciendo horarios que sean más manejables, así como una mejor distribución de los casos de investigación para cada uno de los efectivos policiales.

Segunda:

Se sugiere al Efectivo PNP encargado del área de Personal de la División de Investigación criminal gestione charlas, capacitaciones y actividades que ayuden a mejorar el desarrollo emocional en las distintas funciones de la PNP.

Tercera:

Se propone a las áreas afines de la salud mental de la institución PNP. Promover el desarrollo de programas de capacitación con el fin de mejorar la salud mental y emocional de todo el personal para poder brindar calidad en el servicio a la sociedad.

Cuarta:

Al Público en general se exhorta que puedan comprender y apreciar la labor policial en los distintos casos de investigación, de tal forma dar un valor muy significativo al personal de la Policía Nacional del Perú que verá un reconocimiento por parte de la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2006). *Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad.* s.l.: Revista Interamericana de Psicología, 40(1), 99-106.
- Allport, G. (1961). *Pattern and Growth in Personality.* Nueva York, Estados Unidos: Holt, Rinehart y Winston.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Apoyo a la Autonomía, Satisfacción de las Necesidades, Motivación y Bienestar en Deportistas: Un Análisis de la Teoría de la Autodeterminación. . s.l.: Revista de Psicología del Deporte, 17(1), 123-129.
- Blasco, J., & Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte.* Alicante España: Editorial Club Universitario.
- Bravo, J. (2019). El Feedback como método para reducir el Burnout y el comportamiento violento de los policías hacia la comunidad. Quito: Ed. Universidad San Francisco de quito USFQ.
- Buendía, J., & Ramos, F. (2001). *Empleo, Estrés y Salud.* Madrid: Pirámide.
- Buendía, José. (1993). Estrés y Psicopatología. Madrid. Ediciones Pirámide, S.A. pp.1-39. España.
- Buunk, P., & Schaufeli, B. (1993). Burnout: A prospective from social comparison theory. En W. B. Schaufeli, C. Maslach y T. Merek(Eds.). London: Professional Burnout: Recent developments in theory and research (pp. 53-69).
- Chávez, S. (2008). Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga. (Tesis de Licenciatura en Psicología). . Lima, Perú.: Pontificia Universidad Católica del Perú,.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la Personalidad*. México: Pearson Educación.
- Coaguila, M., & Velasquez, E. (2018). Clima laboral y síndrome de Burnout en personal policial que labora en el departamento de criminalística de Lima y Arequipa. Arequioa: Ed. Universidad Nacional de San Agustín.
- Cox, T., Kuk, G., & Leiter, M. (1993). Burnout, Health, Work Stress and Organizational Healthiness. En W. B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek(eds). London: Taylor & Francis.

- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burnout:Stages of disillusionment in the helping.*Nueva York: Human Sciences Press.
- Fleming, J. (2004). Psychological Perspectives on Human Development. s.l.: s.n.
- Freundenberger, H. (1974). Staff burn-out. Journal of School Issues.
- García, M. (1991). Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones.
- Gil, P., & Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. Anales de psicologia, 15(2), 261-268.
- Gil-Monte, P. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Editorial Pirámide.
- Golembiewski, R. T. (1983). *Phases of progressive Phases of progressive Burnout and their work site co-variants: Critical issues in OD.* s.l.: Journal of Applied Behaviour Science, 19(4), 461- 481.
- Guevara, A., Henao, P., & Herrera, A. (2014). Síndrome de desgaste profesional en médicos internos y residentes. . Colombia : ed. revista Médica 35(4):173-8.
- Hengler, J. (2009). *Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. Psiquiatría y Salud Mental.* Psiquiatría y Salud Mental, XXVI (3-4), 200-209.
- Hernádez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2015). *Metodologia de la investigación*. México: Ed. McGraw- Hill.
- Hérnandez, C., Fernández, C., & Baptista, L. (2015). *Metodologia de la Investigación*. México: ED. McGraw Hill.
- Hobfoll, E., & Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to Burnout. En W. B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek(Eds.)Professional Burnout: Recent developments in theory and research. London: Taylor y Francis.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health.* Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
- Kerlinger, F. (2003). *Metodologia de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Lluch, M. (2002). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental. Positiva Salud Mental. s.l.: Positiva Salud Mental., 25(4), 42-55.

- Lopategui, E. (2001). *Estrés: Concepto, Causas y Control.* San Juán: Ed. Universidad Interamericana de PR Metro, Facultad de Educación, Dept. de Educación Física.
- Martinez, A. (2018). Autoaceptación. s.l.: Psicologia en positivo.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. Human Behavior, 5, 16-22.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. . (1981). MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Jackson, E. (1986). *El inventario de agotamiento de Maslach.* Palo Alto, California, Estados Unidos: Consulting Psychologists Press.
- Maslach C. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. En: Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. (Ed) Maslach burnout inventory manual 3rd ed. California. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.:14-35.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality* (2 ed.). Nueva York, Estados Unidos: Harper & Row.
- Mora, C. (2010). *Crecimiento Personal: Su Alcance e Importancia.* Entorno Empresarial.
- Morris, C., & Maisto, A. (2009). Psicología. . México: Ed. Prentice-Hall, 13va.
- Morris, C., & Maisto, A. (2009). Psicologia. s.l.: Pearson Educación.
- Organización Mundial de la Salud . (2019 de 2 de 2019). Salud mental. Obtenido de Url: http://www.who.int/features/factfiles/mental health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (29 de mayo de 2019). El 'Burnout' toma peso en la lista de dolencias de la OMS. Obtenido de https://elpais.com/sociedad/2019/05/27/actualidad/1558956228_933147.ht ml
- Oviedo, M., & Talavera, R. (2016). Estrés Laboral, Dimensiones de la Personalidad y la Personalidad Resistente en Miembros de la Policía Nacional del Perú de Arequipa 2016 (Realizado en las Comisarias Santa Marta y Palacio Viejo Arequipa. Arequipa: Ed. Universidad Nacional de San Agustín.
- Roch, M. (2012). Síndrome de Burn out. ¿El médico de urgencias cias incansable? México: Ed. Rev Mex Med Urgencias.
- Rogers, C. (1958). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychoterapy. Boston, Massachusett, Estados Unidos: Houghton Mifflin Company.

- Rojas, L., & Morán, T. (2015). Síndrome de Burnout y satisfacción de vida en policías ministeriales mexicanos. México: Ed. Archivos de Criminología, Seguridad Privada y Criminalística- México.
- Rosenthal, M., & Okie, S. (2015). White Coat mood indigo-depression in medical school. London: Ed. J. Med.
- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). *La estructura del bienestar psicológico revisitada.* New York: Ed. Journal of Personality and Social Psychology.
- Ryff, C., & Singer, B. (2006). *Journal of Know Thyself and Become What You Are:*A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Happiness Studies, 9, 13-39.
- Sepúlveda, M. (2003). Autonomía moral: una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria. . Chile: Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XII, No. 1: 27-35. .
- Spaniol, L., & Caputo, G. (1979). *Professional Burnout: a personal survival kit.* Levington: MA: Human Services Associates.
- Tengland, P. (2001). *Mental Health: A Philosophical Analysis.* Malmoe, Suecia: Kluwer Academic Publishers.
- Thompson, S., Page, L., & Cooper, L. (1993). A test of Caver and Scheier's self-control model of stress in exploring Burnout among mental. Stress Medicine, 9, 221-235.
- Valladares, L. (2017). Sindrome de bournot en agentes policiales de la division Policial de Huaral Perú 2017. Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Vásconez, V. (2019). rasgos de personalidad y su influencia en el Burnout en los miembros de grupos élite de la policía nacional de la ciudad de Quito, en el año 2018. Quito Ecuador: Ed. Universidad Tecnologica Indoamérica.
- Winnubst, J. (1993). Organizational structure, social support and Burnout. En W. B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek. . London: Eds., Professional Burnout: recent.
- Zuazo, A. (2018). Burnout y Calidad de Vida Profesional en Policías de Lima Metropolitana. . Lima Perú: Ed. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

	TITULO: RELACIÓN ENTRE SINDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL POLICIAL DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL DEL DISTRITO AREQUIPA - 2020									
PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGIA						
PROBLEMA GENERAL:	OBJETIVO GENERAL:	HIPÓTESIS GENERAL:	VARIABLE 1:	TIPO DE INVESTIGACIÓN;						
			Síndrome de Burnout	Cuantitativo						
¿Cuál es la relación entre el síndrome de Burnout y bienestar psicológico en	Determinar la relación que existe entre síndrome de Burnout y	Existe una relación negativa significativa entre el síndrome	DIMENSIONES:	NIVEL DE INVESTIGACIÓN:						
el personal Policial del Departamento	,	de Burnout y bienestar	Agotamiento Emocional	Descriptivo correlacional,						
de Investigación Criminal del Distrito	personal Policial del Departamento	psicológico en el personal	Cinismo	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:						
de Arequipa 2020?	de Investigación Criminal del	Policial del Departamento de	Eficacia Profesional	No experimental, transaccional						
de Arequipa 2020:	Distrito de Arequipa 2020,	Investigación Criminal del	Lilicacia i Tolesioriai	o transversal POBLACIÓN DE						
	Biotino do 7 il oquipa 2020,	Distrito de Arequipa 2020.	VARIABLE 2:	ESTUDIO						
PROBLEMAS ESPECÍFICOS:	OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	Biotitic do / troquipa 2020.	Bienestar Psicológico	Efectivos policiales del						
• ¿Cuál es la relación entre el	•Determinar la relación entre	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:	DIMENSIONES:	DEPINCRI.						
bienestar psicológico y el cansancio	bienestar psicológico y el	•Existe relación entre Bienestar	Autoaceptación	MUESTRA DE ESTUDIO :128						
emocional en el personal Policial del	cansancio emocional en el	Psicológico y el Cansancio	Relaciones Positivas	efectivos policiales del						
Departamento de Investigación	personal Policial del Departamento	Emocional en el personal	Autonomía	DEPINCRI						
Criminal del Distrito de Arequipa	de Investigación Criminal del	Policial del Departamento de	Dominio del Entorno	TÉCNICA DE RECOLECCIÓN						
2020?	Distrito de Arequipa 2020.	Investigación Criminal del	Propósito en la vida	DE DATOS.						
		Distrito de Arequipa 2020.	Crecimiento Personal	fue la encuesta para ambas						
				variables.						
• ¿Cuál es la relación entre el	•Determinar la relación entre el	•Existe relación entre Bienestar		INSTRUMENTOS DE						
bienestar psicológico y el cinismo en	bienestar psicológico y el cinismo	Psicológico y el Cinismo en el		RECOLECCIÓN DE DATOS:						
el personal Policial del Departamento	el personal Policial del	personal Policial del		a) Cuestionario del MBI – GS						
de Investigación Criminal del Distrito	Departamento de Investigación	Departamento de Investigación		(MASLACH BURNOUT						
de Arequipa 2020?	Criminal del Distrito de Arequipa 2020.	Criminal del Distrito de		INVENTORY) b) Cuestionario de Bienestar						
	2020.	Arequipa 2020.		Psicológico Carol Diane Ryff						
•¿Cuál es la relación entre el bienestar	Determinar la relación entre el	•Existe relación entre Bienestar		MÉTODO DE ANÁLISIS DE						
psicológico y la eficacia profesional en	psicológico y la eficacia	Psicológico y la Eficacia		DATOS						
el personal Policial del Departamento	profesional en el personal Policial	Profesional en el personal		Estadística descriptiva e						
de Investigación Criminal del Distrito	del Departamento de Investigación	Policial del Departamento de		inferencial.						
de Arequipa 2020?	Criminal del Distrito de Arequipa	Investigación Criminal del								
	2020.	Distrito de Arequipa 2020.								

Anexo 2: Matriz de operacionalización

	DEFINICIÓN			
VARIABLE	CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
	Maslach y Jackson, (1986),		Desgaste laboral	Me siento emocionalmente agotado (a) por m trabajo Trabajar todo el día, es realmente estresante para mi
Síndrome de Burnout		Agotamiento Emocional	Limitación personal para ejercer el trabajo	 6. Me siento acabado (a) al final de la jornada 8. Me siento fatigado (a) al levantarme por la mañana y tener que enfrentarme a otro día de trabajo. 12. Me siento quemado, asqueado de mi trabajo
Dimensiones Agotamiento	Uno de los axiomas más	Ciniana	Emocionalmente agotado Influencia en el comportamiento	 Desde que comencé en este trabajo, he ido perdiendo mi interés en él. He ido perdiendo el entusiasmo en mi trabajo Me he vuelto más cínico, inseguro, acerca de si mi trabajo sirve para algo
Emocional Cinismo	reconocidos es la que aportan Borda, y otros, 2007, quienes precisaron como: "el cansancio	Cinismo	Indiferencia a las responsabilidades laborales	13. Solo quiero hacer lo mío y que o me molesten15. Dudo sobre el valor de lo que realizo laboralmente
Eficacia Profesional	emocional, es quien traslada a una merma de estimulación y que suele	quien erma de e suele acia entos de Eficacia Profesional	Logros laborales	Soy capaz de resolver adecuadamente los problemas que surgen en mi trabajo He realizado muchas cosas que valen la pena en mi trabajo
. Totodonal	desarrollarse hacia emociones, sentimientos de incompatibilidad,		Toma decisiones y resuelve problemas	7. Siento que estoy haciendo una buena contribución a la actividad de mi centro laboral10. En mi opinión, soy muy bueno (a) en lo que hago.
	frustración, desilusión".		Desarrolla habilidades y valora el trabajo	14. Me siento realizado cuando llevo a cabo algo en mi trabajo16. En mi trabajo estoy seguro de que soy eficaz haciendo las cosas.
Bienestar Psicológico	El concepto de bienestar se refiere a una experiencia positiva al funcionamiento	Autoaceptación	Actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo

	psicológico óptimo, la		del funcionamiento	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
	psicología ha concedido		psicológico positivo	19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
	mucha importancia el			25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida
	bienestar, en un principio se			31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
	decía que, no significa			2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes
	ausencia de enfermedad,		Relaciones sociales.	compartir mis preocupaciones
	sino que la psicología	Dalasianas	Tener amigos en quien	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
	estaba centrada en los	Relaciones Positivas	confiar. Capacidad para	14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
	problemas psicopatológicos		amar y una afectividad	20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo
	Ryff y Singer, (2006)		madura.	26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
				32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
				3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las
				opiniones de la mayoría de la gente
				4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
			Capacidad de la persona	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí
			de sostener su propia	10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros
		A cata in a mail a	individualidad resistir	piensan que son importantes
		Autonomía	mejor la presión social y	15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
			autorregular mejor su	21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso
			comportamiento.	general
				27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico
				33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en
				desacuerdo
		Dominio del Entorno	Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. mayor sensación de control sobre el mundo	 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen

		Capaces de influir sobre	28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida
		el contexto que les rodea.	diaria
			39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces
			para cambiarla
			24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
			30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios
		Consoided delindividue	en mi vida
		Capacidad del individuo	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como
		para generar	está
	Crecimiento desarrollar sus potencialidade creciendo	las condiciones para	35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno
			piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
		creciendo	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como
			persona
		como persona.	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como
			persona
			38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
			6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
			12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
		Tanan maataa alamaaaan	17. Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el
	Propósito	Tener metas claras y ser	futuro
	en la vida	capaz de definir sus	18. Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración
		objetivos vitales.	para mí
			23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
			29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida

Anexo 3: Instrumentos

CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 1

INVENTARIO PARA LA EVALUACIÓN DE SÍNDROME DE BURNOUT

Le pedimos su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario respondiendo de forma anónima, no existen ni respuestas buenas ni malas, responda tal cual usted lo siente, Marque con una (x), el casillero que crea por conveniente.

NOMBRE Y APELLIDOS: EDAD: ()	
SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()	

TIEMPO DE TRABAJO

- (0) Nunca
- (1) Un par de veces al año o menos
- (2) Una vez al mes o menos
- (3) Un par de veces al mes
- (4) Una vez a la semana
- (5) Un par de veces a la semana
- (6) Todos los días

	Nunca	Un par de veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Un par de veces al mes	Una vez a la semana	Un par de veces a la semana	Todos los días
Γ	0	1	2	3	4	5	6

N°	ÍTEMS	0	1	2	3	4	5	6
1	Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo.							
2	Me siento agotado(a) al final de la jornada laboral.							
3	Me siento cansado(a) cuando me levanto por la mañana							
	y tengo que enfrentar otro día en el trabajo.							<u> </u>
4	Me tensa trabajar todo el día							<u> </u>
5	Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen							
	en mi trabajo.							<u> </u>
6	Me siento cansado(a) por mi trabajo.							
7	Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que							
	mi organización se dedica.							l
8	Me he vuelto menos interesado(a) en mi trabajo desde							
	que comencé en él.							<u> </u>
9	Me he vuelto menos entusiasmado sobre mi trabajo.							<u> </u>
10	Considero que soy bueno en el trabajo que realizo							<u> </u>
11	Me siento contento cuando puedo lograr algo en el trabajo.							<u> </u>
12	He logrado muchas cosas que valen la pena en este							
	trabajo.							<u> </u>
13	Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado.							
14	Me he vuelto más cínico acerca de si mi trabajo aporta							
	algo.							l
15	Dudo de la importancia de mi trabajo.							
16	Me siento seguro(a) sobre mi buen desempeño dentro del							
	trabajo.							l

CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 2

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Nombres y Apellidos:	
Sexo: (F) (M)	
Edad:	
TIEMPO DE TRABAJO:	

Instrucciones: A continuación, se le presenta una serie de enunciados, los cuales tendrás que leer con mucha atención, luego marcarás con un aspa (X) la alternativa que más se ajuste a ti.

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						

25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza		
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico		
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria		
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí		
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está		
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo		
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona		
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona		
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento		
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla		

Anexo 4: Validación de instrumento

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020

Investigador: Bach. Pelé Santos Calizaya Mestas

Bach. Rodolfo Baily Delgado Tejada

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario de encuestas respecto a "Síndrome de burnout" que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5, donde:

1= Muy	2=	3=	4=	5= Muy
Deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Bueno

CUESTIONARIO SOBRE SÍNDROME DE BURNOUT

TESIS: RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL POLICIAL DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL DEL DISTRITO DE AREQUIPA 2020

Dim	ensión / Ítems	1	2	3	4	5
Dim	ensión: Agotamiento Emocional		_	5	_	5
	cador: Desgaste Laboral					
1.	Me siento emocionalmente agotado (a) por m trabajo					
(0)	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					
	Una vez al mes o menos					
` /	Un par de veces al mes					Х
	Una vez a la semana					
(5)	Un par de veces a la semana					
(6)	Todos los días					
2.	Me siento agotado(a) al final de la jornada laboral.					
(0)	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					
(2)	Una vez al mes o menos					
(3)	Un par de veces al mes					
` /	Una vez a la semana					Х
	Un par de veces a la semana					^
	Todos los días					
	cador: Limitación personal para ejercer el trabajo					
3.	Me siento cansado(a) cuando me levanto por la mañana y tengo que					
(0)	enfrentar otro día en el trabajo					
` /	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					Х
` /	Una vez al mes o menos					
	Un par de veces al mes					
` /	Una vez a la semana Un par de veces a la semana					
	Todos los días					
(<u>0) </u>	Me tensa trabajar todo el día.					
4. (0)	Nunca					
(0)	Un par de veces al año o menos					
	Una vez al mes o menos					Χ
(3)	Un par de veces al mes					
	Una vez a la semana					
	Un par de veces a la semana					
	Todos los días					
6.	Me siento cansado (a) por mi trabajo.					
(0)	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					
(2)	Una vez al mes o menos					
(3)	Un par de veces al mes					_
(4)	Una vez a la semana					Х
(5)	Un par de veces a la semana					
(6)	Todos los días					

Dim	ensión: Cinismo			,
	cador: Emocionalmente Agotado			\vdash
8.	Me he vuelto menos interesado (a) en mi trabajo desde que comencé en			
	él.			
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
(2)	Una vez al mes o menos			
(3)	Un par de veces al mes		Χ	
(4)	Una vez a la semana			
(5)	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
	cador: Influencia en el Comportamiento			
9.	Me he vuelto menos entusiasmado (a) sobre mi trabajo.			
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
(2)	Una vez al mes o menos			
(3)	Un par de veces al mes		X	
(4)	Una vez a la semana			
	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
	Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado (a).			
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
(2)	Una vez al mes o menos			
(3)	Un par de veces al mes			
(4)	Una vez a la semana		Χ	
(5)	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
	cador: Indiferencia a las responsabilidades laborales			
	Me he vuelto más cínico (a) acerca de si mi trabajo aporta algo.			
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
	Una vez al mes o menos			
(3)	Un par de veces al mes		Χ	
(4)	Una vez a la semana			
(5)	Un par de veces a la semana			
(6)	Todos los días			
15.	Dudo de la importancia de mi trabajo.			1
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
(2)	Una vez al mes o menos			
(3)	Un par de veces al mes		Χ	
	Una vez a la semana			
` /	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
	ensión: Eficacia Profesional			
	cador: Logros Laborales			\vdash
5.	Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen en mi trabajo.			\vdash
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
	Una vez al mes o menos			
(2) (3)				Χ
(3) (4)	Un par de veces al mes Una vez a la semana			
(4) (5)				
(5) (6)	Un par de veces a la semana			
(6)	Todos los días			<u> </u>

7	Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que mi organización			
	se dedica			
(0)	Nunca			
(1)	Un par de veces al año o menos			
(2)	Una vez al mes o menos			
	Un par de veces al mes		2	X
	Una vez a la semana			
	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
Indic	ador: Toma decisiones y resuelve problemas			
	Considero que soy bueno (a)en el trabajo que realizo			
	Nunca			
` ′	Un par de veces al año o menos			
	Una vez al mes o menos			
	Un par de veces al mes		X	
	Una vez a la semana			
	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
` /	ento contento (a) cuando puedo lograr algo en el trabajo.			
	Nunca			
` '	Un par de veces al año o menos			
	Una vez al mes o menos			
` ′	Un par de veces al mes			Χ
	Una vez a la semana			
	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
` /	ador: Desarrolla Habilidades y valora el trabajo			
	He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.			
	Nunca			
	Un par de veces al año o menos			
	Una vez al mes o menos			
` /	Un par de veces al mes			Χ
	Una vez a la semana			
	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
	Me siento seguro (a) sobre mi buen desempeño dentro del trabajo.			
	Nunca			
	Un par de veces al año o menos			
	Una vez al mes o menos			
	•			Χ
	Un par de veces a la semana			
	Todos los días			
(4)	Un par de veces al mes Una vez a la semana			X

RECOMENDACIONES

Revisen si las unidades de su muestra son tanto de sexo femenino como masculino, para que según el lo se considere o no el cambio de algunos términos utilizados para diferenciarlos.

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy Buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Variable: SÍNDROME DE BURNOUT

Jalemina Az

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Frida Palomino Arpi

DNI Nº: 29409233 Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: Av. San Martín 704 - Miraflores

Título Profesional: Licenciada en Educación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias Educación

Firma

Lugar y Fecha:

Arequipa, marzo del 2020

FORMATO B

FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Título de la Investigación: "Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020"
- 1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario sobre Síndrome de Burnout
- II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está Formulado con lenguaje apropiado																			х	
2. Objetividad	Está expresado en conductas Observables																		x		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			х	
4. Organización	Existe una Organización Lógica																			x	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			х	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																			х	

7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos										х	
8. Coherencia	Entre los Índices e Indicadores										x	
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnostico										x	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación										x	



PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Muy buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Variable: SÍNDROME DE BURNOUT

a) Deficienteb) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Frida Palomino Arpi

DNI Nº: 29409233 Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: Av. San Martín 704 - Miraflores

Título Profesional: Licenciada en Educación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias: Educación

Firma

Lugar y Fecha: Arequipa, marzo del 2∪∠∪

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020

Investigador: Bach. Pelé Santos Calizaya Mestas

Bach. Rodolfo Baily Delgado Tejada

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario de encuestas respecto a "Síndrome de burnout" que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5, donde:

1= Muy	2=	3=	4=	5= Muy
Deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Bueno

CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR PSICOLÓGICO

TESIS: RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL POLICIAL DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL DEL DISTRITO DE AREQUIPA 2020

	ensión / Ítems	1	2	3	4	5
	ensión 1 : Autoaceptación					
	cador: Actitudes positivas hacia uno mismo es una característica					
<u>tunc</u> 1.	damental del funcionamiento psicológico positivo					-
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento (a) con cómo han resultado las cosas					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					X
(4)	Ligeramente de acuerdo					^
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
7.	En general, me siento seguro (a) y positivo (a)conmigo mismo (a).					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					X
(4)	Ligeramente de acuerdo					
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo (a) que cambiaría					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					Х
(3)	Ligeramente en desacuerdo					``
(4)	Ligeramente de acuerdo					
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					X
(3)	Ligeramente en desacuerdo					
(4)	Ligeramente de acuerdo					
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					-
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado (a) de mis logros en la vida					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					X
(3)	Ligeramente en desacuerdo					^
(4)	Ligeramente de acuerdo					
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					Х

(4)	Ligaramento de acuardo				\neg
(5)	Ligeramente de acuerdo De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
	ensión 2: Relaciones Positivas				
	cador: Relaciones sociales. Tener amigos en quien confiar.				
	acidad para amar y una afectividad madura				
2.	A menudo me siento solo (a) porque tengo pocos amigos íntimos con				
(1)	quienes compartir mis preocupaciones				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo)	X	
	Ligeramente en desacuerdo				
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo Tatala caracteria de la carac				
(6)	Totalmente de acuerdo				
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				х
(3)	Ligeramente en desacuerdo				^
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas				
(1)	Totalmente en desacuerdo				Х
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo				
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que				
	yo				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo		,	Χ	
(3)	Ligeramente en desacuerdo			`	
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				v
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Х
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar				
(1)	en mí.				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo			X	
` '	Ligeramente en desacuerdo				
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				

Dim	ensión 3: Autonomía				
	cador: Capacidad de la persona de sostener su propia individualidad				
	stir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento				
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas				
	a las opiniones de la mayoría de la gente				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo			Х	
(3)	Ligeramente en desacuerdo			^	
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				Х
(3)	Ligeramente en desacuerdo				^
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo	L			
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Х
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				V
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Х
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo			V	
(4)	Ligeramente de acuerdo			Х	
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				\ \
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Х
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico (a).				
(1)	Totalmente en desacuerdo				

(2)		1		1	1	
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Х	
(4)	Ligeramente de acuerdo				^	
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
33. <i>F</i>	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en					
(1)	desacuerdo.					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					Х
` ′	Ligeramente en desacuerdo					
(4)	Ligeramente de acuerdo					
(5)	De acuerdo —					
(6)	Totalmente de acuerdo					
	ension 4: Dominion del entorno cador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables					
	sí mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de					1
	ir sobre el contexto que les rodea.					
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Х	
(4)	Ligeramente de acuerdo				^	
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					
(4)	Ligeramente de acuerdo					Х
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					
(4)	Ligeramente de acuerdo				X	
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					
(4)	Ligeramente de acuerdo				X	
(5)	De acuerdo					
(6)	Totalmente de acuerdo					
28.	Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en					\dashv
20.	la vida diaria					
(1)	Totalmente en desacuerdo					
(2)	Desacuerdo					
(3)	Ligeramente en desacuerdo					Х
(4)	Ligeramente de acuerdo					
(5)	De acuerdo					
(~)		l	ı	<u> </u>		

(6)	Troduced a language				
(6)	Totalmente de acuerdo				
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más				
(1)	eficaces para cambiarla				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				Χ
(3)	Ligeramente en desacuerdo				
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
	ension 5: Crecimiento Personal				
	cador: Capacidad del individuo para generar las condiciones para arrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.				
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí				
2 1.	mismo				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
1 - 1	Ligeramente en desacuerdo				X
1	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o				
00.1	Cambios en mi vida				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo			X	
(4)	Ligeramente de acuerdo				
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien				
54.	como está				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo				
(4)	Ligeramente de acuerdo				Χ
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que				
55.	uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo		l I,	,	
(4)	Ligeramente de acuerdo		4	X	
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo				
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho			+	
	como persona				
(1)	Totalmente en desacuerdo				
(2)	Desacuerdo				
(3)	Ligeramente en desacuerdo				Χ
(4)	Ligeramente de acuerdo				, \
(5)	De acuerdo				
(6)	Totalmente de acuerdo			_	

37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			_
(4)	Ligeramente de acuerdo			Х
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			Х
, ,	_			
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo Totalmento de acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	ensión 6: Propósito en la vida cador: Tener metas claras y ser capaz de definir sus objetivos vitales.			
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
` ′				
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			Х
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo Translation de la companya del companya della companya			
(6)	Totalmente de acuerdo			
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo		Х	
(3)	Ligeramente en desacuerdo		^	
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			V
(3)	Ligeramente en desacuerdo			Χ
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
18.	Mis Objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
	Ligeramente en desacuerdo			
(4)	Ligeramente de acuerdo		Χ	
, ,	De acuerdo			
(5)				
(6)	Totalmente de acuerdo			

23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			х
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
29.	No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			х
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			

RECOMENDACIONES

Analicen la pertinencia de considerar términos en femenino y masculino.

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena

Variable: Bienestar Psicológico

- Aflalemina As

a) Deficienteb) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Frida Palomino Arpi

DNI Nº: 29409233 Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: Av. San Martín 704 - Miraflores

Título Profesional: Licenciada en Educación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias: Educación

Firma

Lugar y Fecha: Arequipa, marzo del 2∪∠∪

FORMATO B

FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Título de la Investigación: "Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020"
- 1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario sobre Síndrome de Burnout
- II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está Formulado con lenguaje apropiado																			x	
2. Objetividad	Está expresado en conductas Observables																			x	
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		Х		
4. Organización	Existe una Organización Lógica																			х	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		Х		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																			x	

7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos										х	
8. Coherencia	Entre los Índices e Indicadores										х	
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnostico										х	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación										x	



PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Muy buena

Variable: Bienestar Psicológico

a) Deficienteb) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Frida Palomino Arpi

DNI Nº: 29409233 Teléfono/Celular:

Dirección domiciliaria: Av. San Martín 704 - Miraflores

Título Profesional: Licenciada en Educación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias: Educación

Firma Jalomine As

Lugar y Fecha:

Arequipa, marzo del 2020

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Areguipa 2020

Investigador: Bach. Pelé Santos Calizaya Mestas

Bach. Rodolfo Baily Delgado Tejada

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario de encuestas respecto a "Síndrome de burnout" que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5, donde:

1= Muy	2=	3=	4=	5= Muy
Deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Bueno

CUESTIONARIO SOBRE SÍNDROME DE BURNOUT

TESIS: RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL POLICIAL DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL DEL DISTRITO DE AREQUIPA 2020

Dim	ensión / Ítems					
		1	2	3	4	5
Dim	ensión: Agotamiento Emocional					
Indi	cador: Desgaste Laboral					
1.	Me siento emocionalmente agotado (a) por m trabajo					
(0)	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					
(2)	Una vez al mes o menos					
(3)	Un par de veces al mes					
(4)	Una vez a la semana					
(5)	Un par de veces a la semana					_
(6)	Todos los días					Х
2.	Me siento agotado(a) al final de la jornada laboral.					
(0)	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					
(2)	Una vez al mes o menos					
(3)	Un par de veces al mes					
(4)	Una vez a la semana					~
(5)	Un par de veces a la semana					Х
(6)	Todos los días					
Indi	cador: Limitación personal para ejercer el trabajo					
3.	Me siento cansado(a) cuando me levanto por la mañana y tengo que					
	entar otro día en el trabajo					
(0)	Nunca					
	Un par de veces al año o menos					V
` /	Una vez al mes o menos					Х
	Un par de veces al mes					
	Una vez a la semana					
	Un par de veces a la semana					
` /	Todos los días					
	Me tensa trabajar todo el día.					
` /	Nunca					
	In par de veces al año o menos					
` ′	Jna vez al mes o menos					
	In par de veces al mes					_
	Jna vez a la semana					Х
	In par de veces a la semana					
_ /	odos los días					
	Me siento cansado (a) por mi trabajo.					
(0)	Nunca					
(1)	Un par de veces al año o menos					
` /	Una vez al mes o menos					
	Un par de veces al mes					Х
` /	Una vez a la semana					^
	Un par de veces a la semana					
	Todos los días					
	ensión: Cinismo					
Indi	cador: Emocionalmente Agotado					

	Me he vuelto menos interesado (a) en mi trabajo desde que comencé en él.				
` /	lunca				
` ′	In par de veces al año o menos				
` ′	Ina vez al mes o menos				
	In par de veces al mes			X	
` ′	Ina vez a la semana			^	
	In par de veces a la semana				
	odos los días				
	cador: Influencia en el Comportamiento				
	Me he vuelto menos entusiasmado (a) sobre mi trabajo.				
(0)	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
(2)	Una vez al mes o menos			Х	
(3)	Un par de veces al mes			^	
` /	Una vez a la semana				
	Un par de veces a la semana				
	Todos los días				
	Yo sólo quiero hacer mi trabajo y no ser molestado (a).				
(0)	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
(2)	Una vez al mes o menos				
` ′	Un par de veces al mes			Х	
` ′	Una vez a la semana		•	^	
	Un par de veces a la semana				
` /	Todos los días				
	cador: Indiferencia a las responsabilidades laborales				
15.	Me he vuelto más cínico (a) acerca de si mi trabajo aporta algo.				
(0)	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
` ′	Una vez al mes o menos			X	
` ′	Un par de veces al mes			^	
` ′	Una vez a la semana				
	Un par de veces a la semana				
` /	Todos los días				
	Dudo de la importancia de mi trabajo.				
(0)	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
(2)	Una vez al mes o menos			_	
	Un par de veces al mes			X	
` /	Una vez a la semana				
(5)	Un par de veces a la semana				
	Todos los días				
	ensión: Eficacia Profesional				
	cador: Logros Laborales				
6.	Puedo resolver efectivamente los problemas que surgen en mi trabajo.				
` /	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
` ′	Una vez al mes o menos				Х
(3)	Un par de veces al mes				^
(4)	Una vez a la semana				
(5)	Un par de veces a la semana				
	Todos los días				
8.	Siento que estoy haciendo un aporte importante a lo que mi organización				
(6)	se dedica				
(0)	Nunca				

(1)	Un par de veces al año o menos				
(2)	Una vez al mes o menos				
(3)	Un par de veces al mes				X
(4)	Una vez a la semana				1
(5)	Un par de veces a la semana				
	Todos los días				
Indi	cador: Toma decisiones y resuelve problemas				<u></u>
11.	Considero que soy bueno (a)en el trabajo que realizo				
(0)	Nunca				1
(1)	Un par de veces al año o menos				1
(2)	Una vez al mes o menos				
(3)	Un par de veces al mes			X	
(4)	Una vez a la semana				
(5)	Un par de veces a la semana				
(6)	Todos los días				
Ме	siento contento (a) cuando puedo lograr algo en el trabajo.				
	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
(2)	Una vez al mes o menos				
(3)	Un par de veces al mes				X
(4)	Una vez a la semana				
(5)	Un par de veces a la semana				
(6)	Todos los días				1
Indi	cador: Desarrolla Habilidades y valora el trabajo				
13.	He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.				
(0)	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				1
(2)	Una vez al mes o menos				
(3)	Un par de veces al mes				X
(4)	Una vez a la semana				
	Un par de veces a la semana				1
(6)	Todos los días				
17.	Me siento seguro (a) sobre mi buen desempeño dentro del trabajo.				
(0)	Nunca				
(1)	Un par de veces al año o menos				
(2)	Una vez al mes o menos				
(3)	Un par de veces al mes				L
(4)	Una vez a la semana				X
(5)	Un par de veces a la semana				
(6)	Todos los días				
\ <u>`</u> '	and the state of t	1			

RECOMENDACIONES

Revisen si las unidades de su muestra son tanto de sexo femenino como masculino, para que según el lo se considere o no el cambio de algunos términos utilizados para diferenciarlos.

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy Buena

Variable: Síndrome de Burnout

a) Deficiente

b) Baja

c) Regular

d) Buena

e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Mappy Luisa Arce Figueroa

DNI N°: 29313661 Teléfono/Celular: 995996656

Dirección domiciliaria: Calle Sto Domingo 418 Cercado.

Título Profesional: Lic en Periodismo y Comunicación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias de la Comunicación

Musey and Feelings

Firma

FORMATO B

FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

III. DATOS GENERALES

- 1.3. Título de la Investigación: "Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020"
- 1.4. Nombre del instrumento: Cuestionario sobre Síndrome de Burnout

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está Formulado con lenguaje apropiado																			x	
2. Objetividad	Está expresado en conductas Observables																		х		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			х	
4. Organización	Existe una Organización Lógica																			х	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			х	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																			х	

7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos										х	
8. Coherencia	Entre los Índices e Indicadores										x	
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnostico										x	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación										x	



PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Muy buena

Variable: Síndrome de Burnout

a) Deficienteb) Baja c) Regular d) Buena

Nombres Apellidos: Mappy Luisa Arce Figueroa

DNI N°: 29313661 Teléfono/Celular: 995996656

Dirección domiciliaria: Calle Sto Domingo 418 Cercado.

Título Profesional: Lic en Periodismo y Comunicación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias de la Comunicación

Muny am Figure

e) Muy Buena

Firma

FORMATO A

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TESIS: Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020

Investigador: Bach. Pelé Santos Calizaya Mestas

Bach. Rodolfo Baily Delgado Tejada

Indicación: Señor certificador, se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del Cuestionario de encuestas respecto a "Síndrome de burnout" que se le muestra, marque con un aspa el casillero que crea conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, denotando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formación para su posterior aplicación

NOTA: Para cada ítem se considera la escala de 1 a 5, donde:

1= Muy	2=	3=	4=	5= Muy
Deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Bueno

CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR PSICOLÓGICO

TESIS: RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL POLICIAL DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN CRIMINAL DEL DISTRITO DE AREQUIPA 2020

Dimensión / Ítems	1	2	3	4	5
Dimensión 1 : Autoaceptación					
Indicador: Actitudes positivas hacia uno mismo es una característica	a				
fundamental del funcionamiento psicológico positivo					<u> </u>
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento (a) con cómo har	ו				
resultado las cosas					
(1) Totalmente en desacuerdo					
(2) Desacuerdo					
(3) Ligeramente en desacuerdo					Χ
(4) Ligeramente de acuerdo					
(5) De acuerdo					
(6) Totalmente de acuerdo					<u> </u>
7. En general, me siento seguro (a) y positivo (a)conmigo mismo (a).					
(1) Totalmente en desacuerdo					
(2) Desacuerdo					
(3) Ligeramente en desacuerdo					Χ
(4) Ligeramente de acuerdo					``
(5) De acuerdo					
(6) Totalmente de acuerdo					
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo (a) que					
cambiaría					
(1) Totalmente en desacuerdo					
(2) Desacuerdo					Χ
(3) Ligeramente en desacuerdo					
(4) Ligeramente de acuerdo					
(5) De acuerdo					
(6) Totalmente de acuerdo					<u> </u>
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
(1) Totalmente en desacuerdo					
(2) Desacuerdo					Х
(3) Ligeramente en desacuerdo					^
(4) Ligeramente de acuerdo					
(7) De acuerdo					
(8) Totalmente de acuerdo					
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado (a) de mis logros en la	vida				
(1) Totalmente en desacuerdo					
(2) Desacuerdo					
(3) Ligeramente en desacuerdo					
(4) Ligeramente de acuerdo					X
(5) De acuerdo					
(6) Totalmente de acuerdo					
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llev	/0	+	+		T
(1) Totalmente en desacuerdo	. •				
(2) Desacuerdo					
(3) Ligeramente en desacuerdo					Х
(4) Ligeramente de acuerdo					

(5)		1		
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	ensión 2: Relaciones Positivas cador: Relaciones sociales. Tener amigos en quien confiar.			
	acidad para amar y una afectividad madura			
	menudo me siento solo (a) porque tengo pocos amigos íntimos con			
	ilenes compartir mis preocupaciones			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
` ′	Ligeramente en desacuerdo		X	
	Ligeramente de acuerdo			
` ′	De acuerdo			
` ′	Totalmente de acuerdo			
	tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito			
	ablar			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
1 - 1	Ligeramente en desacuerdo			X
` '	Ligeramente de acuerdo			
, ,	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas			
(1)	Totalmente en desacuerdo			X
1	Desacuerdo			
`´	Ligeramente en desacuerdo			
1	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			
(4)	Ligeramente de acuerdo		X	
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
1 _ 1	Ligeramente en desacuerdo			X
` '	Ligeramente de acuerdo			
` ′	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en			
	ní.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
1 - 1	Ligeramente en desacuerdo		X	
	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
\sim	ensión 3: Autonomía			
Indic	cador: Capacidad de la persona de sostener su propia individualidad			

resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento			
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a			
las opiniones de la mayoría de la gente			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo		X	
(3) Ligeramente en desacuerdo		^	
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			X
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			X
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que	+ +		
otros piensan que son importantes			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			Х
(3) Ligeramente en desacuerdo			
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo	4		-
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo		Х	
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso			
general (1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			Х
(3) Ligeramente en desacuerdo			
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo	+		-
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémico (a).			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			

(S) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 33. Al menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Dimension 4: Dominion del entorno Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para si mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. 5. Me resulta dificil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Totalmente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Totalmente en desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo	[70]		 T _V	
(6) Totalmente de acuerdo 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo. (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Elevando de entorno Elevando d	(4) Ligeramente de acuerdo		X	
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo. (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Dimension 4: Dominion del entorno Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para si mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. 5. Me resulta dificil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) De acuerdo (9) Totalmente de de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) De acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente en desacuerdo (1) Ligeramente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De ac				
desacuerdo. (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Desacuerdo (6) Totalmente de acuerdo Desacuerdo Des				<u> </u>
(1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Dimension 4: Dominion del entorno Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para si mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. S. Me resulta dificil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) De acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente en desacuerdo (1) Ligeramente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo				
(2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Dimension de l'entrono Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para si mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de infiluir sobre el contexto que les rodea. 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (6) Desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo				
(3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (8) De acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de desacuerdo (1) Desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desa				
(4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Dimension 4: Dominion del entorno Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para si mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Ligeramente en desacuerdo (9) Desac	` '			Х
(5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo Dimension de l'acuerdo Desacuerdo De	1 1 2			
(6) Totalmente de acuerdo Dimension 4: Dominion del entorno Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. S. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de desacuerdo (4) Ligeramente de desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de desacuerdo (4) Ligeramente de desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 . /			
Dimension 4: Dominion del entorno Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. 5. Me resulta dificil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Esacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacu				
Indicador: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de infifluir sobre el contexto que les rodea. 5. Me resulta dificil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				<u> </u>
para sí mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de influir sobre el contexto que les rodea. S. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Totalmente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Totalmente de acuerdo				-
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) De acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	para sí mismos mayor sensación de control sobre el mundo Capaces de			
(1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Totalmente en desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	•			
(2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) De acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	,			
(3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) De acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) De acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 ` '			
(4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (11) He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (12) Desacuerdo (23) Ligeramente en desacuerdo (34) Ligeramente de acuerdo (45) De acuerdo (56) Totalmente de acuerdo (57) De acuerdo (68) Totalmente de acuerdo (79) Desacuerdo (80) Ligeramente de acuerdo (81) Ligeramente en desacuerdo (82) Desacuerdo (83) Ligeramente en desacuerdo (84) Ligeramente de acuerdo (85) De acuerdo (86) Totalmente de acuerdo (87) De acuerdo (88) De acuerdo (89) De acuerdo (99) Desacuerdo (10) Totalmente en desacuerdo (20) Desacuerdo (30) Ligeramente en desacuerdo (40) Ligeramente en desacuerdo (51) De acuerdo (52) De acuerdo (53) Ligeramente de acuerdo (54) Ligeramente de acuerdo (55) De acuerdo (56) Totalmente de acuerdo (57) De acuerdo (58) De acuerdo (59) De acuerdo (69) Totalmente en desacuerdo (70) Totalmente de acuerdo (70) De acuerdo	1 ` '		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
(5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 ` / •		X	
(6) Totalmente de acuerdo 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 10. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 , , , , ,			
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) De acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	` '	+ +		
(2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente en desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1			
(3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Totalmente de acuerdo (8) Totalmente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) De acuerdo (9) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 ` '			
(4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente en desacuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) De acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				Х
(6) Totalmente de acuerdo 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) De acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 , , , , ,			
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) De acuerdo (8) Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Espacia de la vida diaria a menudo me deprimen (9) Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente en desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente en desacuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				-
(2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De sacuerdo (6) Totalmente de desacuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1			
(3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Ligeramente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	1 ` '			
(4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (10) Totalmente de acuerdo (11) Totalmente de acuerdo (12) Desacuerdo (13) Ligeramente de acuerdo (14) Ligeramente de acuerdo (15) De acuerdo (16) Totalmente de acuerdo			Х	
(6) Totalmente de acuerdo 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Ligeramente de acuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) De acuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo (7) Desacuerdo (8) Ligeramente de acuerdo (9) Desacuerdo (1) Totalmente de acuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente de acuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				<u> </u>
(2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	· ·			
(3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo				
(4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(3) Ligeramente en desacuerdo		Х	
(6) Totalmente de acuerdo 28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(4) Ligeramente de acuerdo			
28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(5) De acuerdo			
la vida diaria (1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(6) Totalmente de acuerdo			
(2) Desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	28. Soy bastante bueno (a) manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria			
(3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(1) Totalmente en desacuerdo			
 (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo 	(2) Desacuerdo			У
(5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(3) Ligeramente en desacuerdo			^
(5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	(4) Ligeramente de acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo	1 ' '			
39. Si me sinuera inienz con mi situación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana los basos más encaces i litilitativa inienzación de vida dana litilitativa inienzación de vida da litilitativa de litilitativa inienzación de vida da litilitativa inienzación de vida da litilitativa inienzación de vida da litilitativa de litilitativa inienzación de vida da litilitativa de vida da litilitativa de vida da litilitativa de vida da litilitativa de vida de vid	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces			

Control to the		1	
para cambiarla			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			X
(3) Ligeramente en desacuerdo			
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
Dimension 5: Crecimiento Personal			
Indicador: Capacidad del individuo para generar las condiciones para			
desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.			
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			X
(3) Ligeramente en desacuerdo			
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o Cambios en mi vida			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			X
(3) Ligeramente en desacuerdo			
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			X
(4) Ligeramente de acuerdo			^
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que			
uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo		,	x
(4) Ligeramente de acuerdo		1	^
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho			
como persona			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			
(4) Ligeramente de acuerdo			X
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como		+	
persona			
L Personal			

(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo			
(4)	Ligeramente de acuerdo			X
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y			
	crecimiento			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			Х
(3)	Ligeramente en desacuerdo			
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	nensión 6: Propósito en la vida			
	icador: Tener metas claras y ser capaz de definir sus objetivos vitales.			
	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad. Totalmente en desacuerdo			
$\begin{pmatrix} 1 \\ 2 \end{pmatrix}$	Desacuerdo			
$\begin{pmatrix} 2 \\ 3 \end{pmatrix}$				
(3)	Ligeramente en desacuerdo Ligeramente de acuerdo			Х
(5)	De acuerdo			
` ′	Totalmente de acuerdo			
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí			
12.	mismo.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo		Х	
(3)	Ligeramente en desacuerdo		^	
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que			
	espero hacer en el futuro.			
	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			Х
(3)	Ligeramente en desacuerdo			
(4)	Ligeramente de acuerdo			
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
	Mis Objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.			
(1)	Totalmente en desacuerdo			
(2)	Desacuerdo			
(3)	Ligeramente en desacuerdo		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
(4)	Ligeramente de acuerdo		Х	
(5)	De acuerdo			
(6)	Totalmente de acuerdo			
(0)	Totalmente de dederdo			

23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			х
(4) Ligeramente de acuerdo			
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			
29. No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.			
(1) Totalmente en desacuerdo			
(2) Desacuerdo			
(3) Ligeramente en desacuerdo			х
(4) Ligeramente de acuerdo			$ \hat{\ } $
(5) De acuerdo			
(6) Totalmente de acuerdo			

RECOMENDACIONES

Analicen la pertinencia de considerar términos en femenino y masculino.

PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy buena

Variable: Bienestar Psicológico

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Mappy Luisa Arce Figueroa

DNI N°: 29313661 Teléfono/Celular: 995996656

Dirección domiciliaria: Calle Sto Domingo 418 Cercado.

Título Profesional: Lic en Periodismo y Comunicación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias de la Comunicación

Murphy and Forenies

Firma

FORMATO B

FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

III. DATOS GENERALES

- 1.3. Título de la Investigación: "Relación entre síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal policial del departamento de investigación criminal del distrito de Arequipa 2020"
- 1.4. Nombre del instrumento: Cuestionario sobre Síndrome de Burnout
- IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está Formulado con lenguaje apropiado																			х	
2. Objetividad	Está expresado en conductas Observables																		X		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			Х	
4. Organización	Existe una Organización Lógica																			х	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			Х	
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																			X	

7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos										х	
8. Coherencia	Entre los Índices e Indicadores										х	
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnostico										х	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación										x	



PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Muy buena

Variable: BIENESTAR PSICOLÓGICO

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres Apellidos: Mappy Luisa Arce Figueroa

DNI N°: 29313661 Teléfono/Celular: 995996656

Dirección domiciliaria: Calle Sto Domingo 418 Cercado.

Título Profesional: Lic en Periodismo y Comunicación

Grado Académico: Doctora

Mención: Ciencias de la Comunicación

Murphy and Forenies

Firma

Anexo 5: Matriz de datos

CASO	EDAD	CEDAD	SEXO	TDETRAB	NTDETRAB	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	AGOT	CINI	EFIC
	▼	▼	▼	~	~	¥	~	¥	~	¥	¥	•	•	•	¥	¥	¥	~	¥	¥	¥	¥	_	_
1	42	4	1	18	4	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	0	0	36
2	28	2	1	8	2	5	5	5	1	3	3	3	1	1	2	2	4	4	2	3	3	19	11	17
3	39	4	1	15	3	5	5	4	4	4	1	2	1	1	1	5	5	5	3	3	3	19	13	20
4	56	4	1	32	4	6	6	4	4	3	3	3	0	6	0	1	1	5	5	3	3	23	19	11
5	41	4	1	23	4	0	0	2	2	3	3	1	1	1	5	5	5	1	1	3	3	7	7	22
6	31	3	1	9	3	4	2	2	2	1	1	2	0	5	5	5	1	1	2	2	3	11	10	17
7	43	4	1	20	4	1	1	3	3	2	5	3	0	5	3	3	1	1	3	2	2	13	11	14
8	58	4	1	32	4	1	2	1	1	1	2	4	0	0	2	2	2	0	6	6	0	7	12	11
9	46	4	1	22	4	1	1	2	4	4	4	1	5	5	1	1	1	3	3	1	5	12	17	13
10	30	3	1	11	3	0	0	3	3	1	2	5	0	1	1	0	6	6	6	1	3	8	14	16
11	25	1	1	7	2	6	6	2	6	1	0	6	0	6	5	5	0	0	3	3	0	20	12	17
12	38	4	1	16	4	0	1	1	1	6	6	2	0	1	0	6	6	0	3	4	4	9	8	24
13	53	4	1	28	4	1	1	5	5	5	1	2	1	1	6	6	1	1	2	4	4	13	9	24
14	26	2	1	4	1	1	1	2	5	5	1	5	0	5	5	5	1	1	3	3	5	10	12	26
15	23	1	1	1	1	0	0	0	6	6	1	4	0	0	3	3	5	5	1	3	3	7	9	24
16	27	2	1	7	2	0	0	6	3	3	3	6	1	1	2	2	4	4	4	0	5	12	10	22
17	23	1	1	3	1	0	5	0	0	5	5	0	0	0	2	2	2	0	5	5	0	10	10	11
18	25	1	1	5	2	1	1	1	6	6	6	0	0	0	2	3	1	1	1	4	1	15	6	13
19	39	4	1	15	3	5	3	1	1	1	1	5	5	1	1	1	0	4	4	1	0	11	15	8
20	31	3	1	7	2	0	0	0	0	0	5	1	0	0	3	0	0	0	0	4	4	5	4	8
21	44	4	1	27	4	0	0	0	6	6	1	4	0	1	2	0	6	6	6	3	3	7	16	21
2	38	4	1	15	3	1	1	5	1	3	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	9	8	20
23	30	3	1	4	1	0	6	0	0	0	0	6	0	0	0	5	0	0	2	2	2	6	4	13
24	21	1	2	2	1	0	0	1	6	3	1	5	0	1	1	5	1	1	1	5	5	8	8	20
25	29	2	1	9	3	0	0	1	1	1	5	5	0	0	6	6	3	3	0	1	2	7	4	23
26	28	2	2	8	2	1	0	6	6	6	0	6	0	0	0	2	2	2	3	5	5	13	10	21
27	26	2	1	8	2	0	6	6	6	0	0	6	0	0	0	6	0	0	3	3	6	18	6	18
28	53	4	1	30	4	1	1	5	5	3	3	6	5	1	5	0	5	2	2	2	1	15	12	20
29	30	3	1	10	3	5	2	3	3	5	5	5	1	1	1	5	4	1	3	1	5	18	7	25
30	42	4	1	20	4	1	1	1	4	3	4	5	1	2	2	5	5	5	1	1	4	11	10	24
31	25	1	1	5	2	1	1	1	4	4	5	5	5	5	3	3	1	1	3	3	3	12	17	19
32	29	2	1	10	3	0	0	0	6	6	6	6	0	0	0	6	6	6	6	0	5	12	12	29
33	50	4	1	28	4	1	1	1	4	1	4	1	1	5	1	1	5	5	5	1	5	11	17	14
34	22	1	1	2	1	0	0	0	0	2	2	5	1	1	4	4	4	4	2	2	2	2	10	21
35	30	3	1	10	3	5	1	5	1	1	1	6	0	1	1	1	5	1	3	3	5	13	8	19
36	23	1	1	3	1	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	1	1	6	0	8	36
37	36	3	1	14	3	2	5	3	2	3	2	6	0	4	3	6	2	2	0	0	4	14	6	24
38	34	3	1	13	3	3	3	2	4	5	2	6	0	0	6	6	6	1	0	0	6	14	1	35
39	45	4	1	25	4	1	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	1	0	36
40	22	1	1	1	1	0	3	0	0	6	0	6	0	0	6	6	3	0	0	0	6	3	0	33
41	50	4	1	30	4	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	6	0	6	0	12	36
42	28	2	1	8	2	4	3	2	1	0	1	6	0	6	6	6	6	6	0	0	6	11	12	30
43	36	3	1	16	4	0	0	0	0	6	0	6	0	2	3	6	2	3	0	2	3	0	7	26
44	31	3	1	5	2	2	1	1	2	6	0	6	1	0	5	6	5	6	0	0	6	6	7	34
45	23	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	0	0	5	6	2	0	0	0	6	5	0	26
46	30	3	1	10	3	3	1	0	0	6	1	6	0	0	0	1	0	0	0	1	0	5	1	13
47	34	3	1	10	3	0	1	0	0	5	0	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	1	0	35
48	32	3	1	10	3	4	3	3	1	3	6	6	2	1	6	6	6	5	2	2	6	17	12	33

49							_							_										_
	30	3	1	8	2	2	5	2	2	5	2	2	0	2	2	2	4	4	2	2	5	13	10	20
50	26	2	2	3	1	4	3	3	1	3	5	6	2	1	6	6	6	5	3	2	6	16	13	33
51	22	1	1	8	2	0	1	0	0	5	0	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	1	0	35
								_						_					_					
52	30	3	1	10	3	3	1	0	0	6	1	6	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	1	13
53	25	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	2	1	6	6	6	6	0	0	6	5	9	31
54	31	3	1	5	2	2	1	1	2	6	0	6	1	0	5	6	5	6	0	0	6	6	7	34
					4															_				
55	36	3	1	16		0	0	0	0	6	0	5	0	2	3	6	2	3	0	2	3	0	7	25
56	28	2	1	8	2	4	3	2	1	0	1	6	0	6	6	6	6	6	0	0	6	11	12	30
57	54	4	1	34	4	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
58	22	1	1	1	1	0	3	0	0	6	0	6	0	0	6	6	3	0	0	0	6	3	0	33
								_						_								_		
59	49	4	1	26	4	1	0	0	0	6	1	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	2	6	36
60	36	3	1	12	3	3	3	2	4	5	2	6	0	0	6	6	6	1	0	0	6	14	1	35
61	53	4	1	30	4	2	5	3	2	3	2	6	0	4	ω	6	2	2	0	0	3	14	6	23
62	37	3	2	18	4	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
														_						_		_		
63	24	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	24
64	21	1	1	1	1	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
65	52	4	1	30	4	5	5	4	2	3	5	6	0	0	6	6	6	З	0	0	6	21	3	33
66	28	2	1	8	2	5	6	0	1	2	2	0	0	1	2	3	4	5	6	4	3	14	16	14
67	34	3	1	13	3	2	6	2	4	4	4	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	18	6	34
68	30	3	1	5	2	0	2	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	2	6	36
69	37	3	2	15	3	1	1	1	0	6	1	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	4	6	36
70	38	4	1	18	4	0	1	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	1	1	6	1	8	36
									_				_	_						_	_		_	
71	28	2	1	7	2	4	4	3	3	5	3	5	1	6	6	6	4	6	0	0	6	17	13	32
72	51	4	1	31	4	0	2	2	1	6	1	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	6	6	36
73	29	2	2	5	2	1	1	0	0	6	0	6	2	2	6	6	6	6	0	0	6	2	10	36
74	40	4	2	15	3	1	3	1	1	6	1	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	7	0	36
75	25	1	1	8	2	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
76	34	3	1	10	3	3	3	1	1	1	0	4	3	6	6	6	6	1	0	0	6	8	10	29
77	25	1	1	6	2	2	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	6	0	6	2	12	36
78	51	4	1	28	4	0	0	0	0	0	0	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	0	0	30
																				_				
79	25	1	1	5	2	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
80	29	2	1	11	3	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
81	32	3	1	12	3	6	6	4	4	6	2	6	0	2	6	6	6	4	0	0	6	22	6	36
82	40	4	1	17	4	0	1	0	0	4	0	6	0	0	6	6	6	4	0	0	6	1	4	34
		1		1	1								_	_						_	_		_	
83	22		1			3	3	0	2	6	2	5	0	0	6	6	4	6	1	1	6	10	8	33
84	25	1	1	4	1	1	3	1	1	6	1	6	0	1	3	6	4	6	0	0	6	7	7	31
85	42	4	2	18	4	1	3	1	2	6	0	6	0	0	6	6	6	0	2	0	6	7	2	36
86	27	2	1	7	2	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	36
87	32	3	1	12	3	3	3	2	0	6	3	6	3	2	6	6	6	6	1	1	6	11	13	36
88	25	1	1	5	2	5	2	3	0	6	0	6	0	0	6	6	6	3	0	0	6	10	3	36
89	31	3	1	12	3	3	3	0	3	6	3	6	0	0	6	6	6	0	0	0	6	12	0	36
90	40	4	2	16	4	5	6	0	5	5	5	6	6	6	6	6	3	4	0	0	4	21	16	30
91	40	4	2	20	4	1	2	2	2	6	2	5	2	2	5	6	5	5	1	0	6	9	10	33
									-				_	-		_					-		_	
92	28	2	2	8	2	2	3	0	2	2	2	6	0	0	5	6	6	6	0	0	6	9	6	31
93	27	2	2	8	2	5	0	0	3	0	0	0	0	0	6	6	6	0	0	0	6	8	0	24
94	31	3	1	8	2	3	2	1	1	6	1	6	2	1	6	6	6	1	0	0	6	8	4	36
95	34	3	1	19	4	2	2	0	2	2	4	2	0	0	5	6	5	5	0	0	6	10	5	26
														_						_				
96	32	3		8	2	0	0	0	0	0	0	6	0	0	6	6	6	6	0	0	6	0	6	30
97	27		1				2							0	0	6	6	0	0				0	24
98		2	1	6	2	4	3	4	0	6	0	0	0	U						0	6	11		
99		2	1	6	2	3		0	6				0		0	6	6	0	0			11 11	6	24
22	50	4	1 1	6 29	4	3	2	0	6	6	0	0	0	6		6	6			0	6	11	6	24
	50 22	4 1	1 1 1	6 29 0	4 1	3	2	0	6 0	6 3	0 2	0 6	0	6 0	6	6	5	2	2	0	6	11 6	4	32
100	50 22 49	4 1 4	1 1 1	6 29 0 27	4 1 4	3 2 2	2 2 3	0 0 4	6 0 4	6 3 6	0 2 4	0 6 5	0 0 1	6 0 1	6 6	6 6	5 6	2	2	0 0	6 6	11 6 17	4 8	32 35
100 101	50 22 49 27	4 1 4 2	1 1 1 1 2	6 29 0 27 6	4 1 4 2	3 2 2 3	2 2 3	0	6 0 4	6 3 6 5	0 2 4 1	0 6 5 5	0	6 0 1	6 6 5	6 6 5	5	2	2 0 1	0 0 0	6 6 6	11 6 17 9	4 8 5	32
100	50 22 49	4 1 4	1 1 1	6 29 0 27	4 1 4	3 2 2	2 2 3	0 0 4	6 0 4	6 3 6	0 2 4	0 6 5	0 0 1	6 0 1	6 6	6 6	5 6	2	2	0 0	6 6	11 6 17	4 8	32 35
100 101	50 22 49 27	4 1 4 2	1 1 1 1 2	6 29 0 27 6	4 1 4 2	3 2 2 3	2 2 3	0 0 4 1	6 0 4	6 3 6 5	0 2 4 1	0 6 5 5	0 0 1	6 0 1	6 6 5	6 6 5	5 6 5	2 6 1	2 0 1	0 0 0	6 6 6	11 6 17 9	4 8 5	32 35 30
100 101 102 103	50 22 49 27 30 34	4 1 4 2 3 3	1 1 1 2 1	6 29 0 27 6 3 8	4 1 4 2 1 2	3 2 2 3 0	2 3 3 0 0	0 0 4 1 0	6 0 4 1 3	6 3 6 5 0	0 2 4 1 0	0 6 5 5 6	0 0 1 1 0	6 0 1 1 0	6 6 5 6	6 6 5 6	5 6 5 6	2 6 1 0 6	2 0 1 0	0 0 0 1 0	6 6 5 6	11 6 17 9 3 0	4 8 5 0 6	32 35 30 30 26
100 101 102 103 104	50 22 49 27 30 34 29	4 1 4 2 3 3 2	1 1 1 2 1 1 2	6 29 0 27 6 3 8	4 1 4 2 1 2 3	3 2 2 3 0 0	2 2 3 3 0 0	0 0 4 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2	6 3 6 5 0 1	0 2 4 1 0 0	0 6 5 5 6 1 6	0 0 1 1 0 0	6 0 1 1 0 0	6 6 5 6 6	6 5 6 6	5 6 5 6 6	2 6 1 0 6	2 0 1 0 0	0 0 0 1 0 0	6 6 5 6 6	11 6 17 9 3 0 7	4 8 5 0 6 2	32 35 30 30 26 36
100 101 102 103 104 105	50 22 49 27 30 34 29	4 1 4 2 3 3 2 1	1 1 1 2 1 1 2 1	6 29 0 27 6 3 8 10	4 1 4 2 1 2 3 1	3 2 2 3 0 0 2	2 2 3 3 0 0 2 2	0 0 4 1 0 0 0	6 0 4 1 3 0 2	6 3 6 5 0 1 6	0 2 4 1 0 0 1	0 6 5 5 6 1 6 5	0 0 1 1 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1	6 6 5 6 6 6	6 5 6 6 5	5 6 5 6 6 6 5	2 6 1 0 6 1 5	2 0 1 0 0 0	0 0 0 1 0 0 0	6 6 5 6 6 5	11 6 17 9 3 0 7	4 8 5 0 6 2 5	32 35 30 30 26 36 30
100 101 102 103 104 105 106	50 22 49 27 30 34 29 22	4 1 4 2 3 3 2 1 2	1 1 1 2 1 1 2 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2	4 1 4 2 1 2 3 1 3	3 2 2 3 0 0 2 0 2	2 2 3 3 0 0 2 2 1	0 0 4 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2	6 3 6 5 0 1 6 6	0 2 4 1 0 0 1 0	0 6 5 5 6 1 6 5	0 0 1 1 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5	6 5 6 6 6 4	6 5 6 6 5 4	5 6 5 6 6 6 5 5	2 6 1 0 6 1 5 4	2 0 1 0 0 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0	6 6 5 6 6 5 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8	4 8 5 0 6 2 5	32 35 30 30 26 36 30 30
100 101 102 103 104 105	50 22 49 27 30 34 29	4 1 4 2 3 3 2 1	1 1 1 2 1 1 2 1	6 29 0 27 6 3 8 10	4 1 4 2 1 2 3 1	3 2 2 3 0 0 2	2 2 3 3 0 0 2 2	0 0 4 1 0 0 0	6 0 4 1 3 0 2	6 3 6 5 0 1 6	0 2 4 1 0 0 1	0 6 5 5 6 1 6 5	0 0 1 1 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1	6 6 5 6 6 6	6 5 6 6 5	5 6 5 6 6 6 5	2 6 1 0 6 1 5	2 0 1 0 0 0	0 0 0 1 0 0 0	6 6 5 6 6 5	11 6 17 9 3 0 7	4 8 5 0 6 2 5	32 35 30 30 26 36 30
100 101 102 103 104 105 106 107	50 22 49 27 30 34 29 22 29	4 1 4 2 3 3 2 1 2	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2	2 3 3 0 0 2 2 1 2	0 0 4 1 0 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2	6 3 6 5 0 1 6 6 6	0 2 4 1 0 0 1 0 2	0 6 5 5 6 1 6 5 5	0 0 1 1 0 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5	6 5 6 6 4 5	6 5 6 6 5 4 6	5 6 5 6 6 5 5 5	2 6 1 0 6 1 5 4	2 0 1 0 0 0 0 2	0 0 0 1 0 0 0 0 0 3	6 6 5 6 6 5 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8	4 8 5 0 6 2 5	32 35 30 30 26 36 30 30 30
100 101 102 103 104 105 106 107 108	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2	2 3 3 0 0 2 2 1 2	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6	0 2 4 1 0 0 1 0 2 0	0 6 5 6 1 6 5 5 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0	6 5 6 6 4 5 6	6 5 6 6 5 4 6	5 6 5 6 6 5 5 5 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6	2 0 1 0 0 0 0 2 0	0 0 0 1 0 0 0 0 3 0	6 6 5 6 6 5 5 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2	4 8 5 0 6 2 5 18 6	32 35 30 30 26 36 30 30 30 31 4
100 101 102 103 104 105 106 107 108	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5	4 1 4 2 1 2 3 3 1 3 2 2 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2	2 3 3 0 0 2 2 1 2 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6	0 2 4 1 0 0 1 0 2 0 0	0 6 5 6 1 6 5 5 6 1 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1	6 5 6 6 4 5 6 6	6 5 6 6 5 4 6 1	5 6 5 6 6 5 5 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 3 0 0	6 6 5 6 6 5 5 6 0	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30	4 1 4 2 3 3 2 1 1 2 1 3 1 3	1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6	4 1 4 2 1 2 3 1 1 3 2 2 2 1 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2	2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 0 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6	0 2 4 1 0 0 1 0 2 0 0 1	0 6 5 6 1 6 5 5 6 1 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0	6 5 6 6 4 5 6 5	6 5 6 6 5 4 6 1 6	5 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6	0 0 0 1 0 0 0 0 0 3 0 0 0	6 6 5 6 6 5 5 6 0 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 2 1 3 3 1 3 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 2 1 2 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 0 2 0 0	2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 0 0 1 0 4	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6	0 2 4 1 0 0 0 1 0 2 0 0 0 1 0 0	0 6 5 5 6 1 6 5 6 1 6 6 3	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0 0 3	6 6 5 6 6 4 5 6 5 6	6 6 6 6 5 4 6 1 6 3	5 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6 6 3	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30	4 1 4 2 3 3 2 1 1 2 1 3 1 3	1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6	4 1 4 2 1 2 3 1 1 3 2 2 2 1 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2	2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 0 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6	0 2 4 1 0 0 1 0 2 0 0 1	0 6 5 6 1 6 5 5 6 1 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0	6 5 6 6 4 5 6 5	6 5 6 6 5 4 6 1 6	5 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6	0 0 0 1 0 0 0 0 0 3 0 0 0	6 6 5 6 6 5 5 6 0 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 2 1 1 2 2 1 3 3 1 3 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 0 2 0 0 2 0 0 2 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 3	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4	0 2 4 1 0 0 0 1 0 2 0 0 0 1 0 0 4 4 2	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 3	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2	6 0 1 1 0 0 5 0 1 0 0 3 0	6 6 5 6 6 4 5 6 6 5 6	6 6 5 6 6 5 4 6 1 6 6 6 3	5 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6 5 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 1 3 1 1 3 1 1 3 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 5	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 2 1 1 3 2 2 1 3 2 2 1 3 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 0 2 0 2 0 2 0 2	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 1 2 1 3	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 3 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 4 6	0 2 4 1 0 0 1 0 2 0 0 1 0 0 1 0 0 4 2	0 6 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0 0 3 0 0	6 6 5 6 6 6 4 5 6 6 5 6 3 6	6 6 5 6 6 5 4 6 1 6 6 3 6	5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 5 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 5 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 1 3 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 4 11 5 1	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 1 2 2 1 3 2 1 3 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1 1 1 2 1 3 0	0 0 4 1 0 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 0 1 0 4 1 2	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 6 4	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 1 0 4 2 0	0 6 5 6 1 6 5 6 1 6 6 6 3 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0 0 0 3 0 6 6	6 6 5 6 6 6 4 5 6 6 5 6 3 6 5	6 6 5 6 6 5 4 6 1 6 6 3 6 6	5 6 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6 5 5 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 8	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 22	4 1 4 2 3 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 1 1 1 1	1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 4 11 5 1 0 0	4 1 4 2 1 2 3 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 2 0 0 2 0 0 0 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1 1 2 1 3 0 0	0 0 4 1 0 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 0 1 1 0 4 1 1 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6	0 2 4 1 0 0 0 1 0 2 0 0 0 1 0 0 4 2 0 0	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 7 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 7 7 8 7 8	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0 0 3 0 6 6	6 6 5 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6	6 6 5 6 6 6 5 4 6 1 6 6 3 6 6 6	5 6 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6 5 5 6 6 2 6	111 6 177 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 12 4 14 12	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 1 3 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 4 11 5 1	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 1 2 2 1 3 2 1 3 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 2 1 1 1 1 2 1 3 0	0 0 4 1 0 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 0 1 0 4 1 2	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 6 4	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 1 0 4 2 0	0 6 5 6 1 6 5 6 1 6 6 6 3 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 1 0 0 0 3 0 6 6	6 6 5 6 6 6 4 5 6 6 5 6 3 6 5	6 6 5 6 6 5 4 6 1 6 6 3 6 6	5 6 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6 5 5 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 8	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 25 20 47	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 3 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 0 27	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 0 0 0 2 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0	0 0 4 1 0 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 6 4 6 6 3	0 2 4 1 0 0 0 1 0 2 0 0 1 0 4 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 6 1 6 6 5 5 6	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0	6 0 1 1 0 0 5 0 1 0 0 3 0 6 6	6 6 5 6 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6	6 6 5 6 6 6 5 4 6 1 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0 0 6 0 2	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 5 6 6 6 6 6	111 6 177 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 22 20 47	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 3 1 3 3 1 3 1 3 1 3 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 2 0 0 2 0 0 0 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 3 0 0 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	6 0 4 1 3 0 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 0 2 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 6 4 6 6 3 4	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 1 0 0 4 2 0 0 0 0 3 4 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 6 5 5 6 2 1 6 6 5 6 6 7 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 8 8 7 8 8 8 8 8 7 8 8 8 8 7 8	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 6 0 6 0	6 0 1 1 0 0 1 0 5 0 0 1 0 0 3 0 6 6 0 3	6 6 5 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 7 6 6 6 6 6 6 6 6	6 6 5 6 6 6 5 4 6 6 6 3 6 6 6 6 6	5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 2 1 0 6 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 2 2 2 2	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0 0 6 2 0 4 5	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 6 6	111 6 177 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 8 0 0	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36 31 31 32 33 34 35 36 36 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 22 20 47 21	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 1 3 1 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1 7	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 1 1 2 1 3 0 0 0 0 0 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 3 1 1 1 1 2 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0 0 2 2 2 2 3	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 1 2 0 0 4 1 2 0 0 2 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 6 4 6 6 3 4 1	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 1 0 4 2 0 0 0 3 4 4 1	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 6 5 5 6 2 3 6 6 5 3 6 6 6 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 6 6 2 5 4	6 0 1 1 0 0 0 1 0 5 0 0 0 3 0 6 6 6 0 0 3	6 6 5 6 6 4 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 6	6 6 5 6 6 5 4 6 6 6 3 6 6 6 6 6 6 6	5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 0 0 6 6 6 2 4	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 2 1 0 6 6 2 4 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 7 8	2 0 1 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 6 6	111 6 177 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 8 0 0 9	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36 31 36 36 31 36 36 37 36 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 22 20 47	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 1 3 1 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 2 27 7 1 7 22	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 1 3 2 1 1 2 1 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 2 0 2 0 2 2 0 0 2 0 0 0 0	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 3 0 0 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 6 4 6 6 3 4 6	0 2 4 1 0 0 0 1 0 2 0 0 0 4 2 0 0 0 0 3 4 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 7 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 6 0 6 0	6 0 1 1 0 0 0 1 0 5 0 0 0 3 0 6 6 6 0 0 3 1	6 6 6 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 6 6	6 6 5 6 6 6 5 4 6 6 6 3 6 6 6 6 6	5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 2 1 0 6 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 2 2 2 2	2 0 1 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0 0 6 2 0 4 5	0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	111 6 177 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 8 0 0	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36 31 31 32 33 34 35 36 36 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 22 20 47 21	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 1 3 1 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1 7	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 1 1 2 1 3 0 0 0 0 0 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 3 1 1 1 1 2 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0 0 2 2 2 2 3	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 1 2 0 0 4 1 2 0 0 2 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 6 4 6 6 3 4 1	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 1 0 4 2 0 0 0 3 4 4 1	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 6 5 5 6 2 3 6 6 5 3 6 6 6 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 6 6 2 5 4	6 0 1 1 0 0 0 1 0 5 0 0 0 3 0 6 6 6 0 0 3	6 6 5 6 6 4 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 6	6 6 5 6 6 5 4 6 6 6 3 6 6 6 6 6 6 6	5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 0 0 6 6 6 2 4	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 2 1 0 6 6 2 4 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 7 8	2 0 1 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 6 6	111 6 177 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 8 0 0 9	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17	32 35 30 30 26 36 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36 31 36 36 31 36 36 37 36 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 22 20 47 21 26 47	4 1 4 2 3 3 3 2 1 1 3 1 3 1 1 3 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 5 8 0 6 4 4 11 5 1 0 27 1 7 22 9 9	4 1 4 2 1 2 3 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	3 2 2 3 0 0 2 2 0 0 2 2 2 0 0 1 1 1 1	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1	0 0 4 1 0 0 0 0 0 1 0 0 3 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 0 0 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 6 6 6 3 4 1 1 2	0 2 4 1 0 0 0 1 0 0 2 0 0 0 4 2 0 0 0 0 3 4 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 6 7 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 0 2 0 6 0 0 6 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 0 0 1 0 0 3 0 6 6 6 0 3 1 4 1 5	6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 7 6 6 6 6	6 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 2 1 0 6 6 2 4 4 6 6 6 6 6 7 8 7 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8 7	2 0 1 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0 9 10 9	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 16 12	32 35 30 30 26 36 30 36 14 35 36 21 36 18 36 32 16 11 13 15
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 120	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 25 20 47 21 26 47 31 29	4 1 4 2 3 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 6 3 8 10 2 11 5 8 8 0 6 4 4 11 5 5 1 0 2 27 1 7 7 22 9 6 6	4 1 4 2 3 1 2 3 2 2 1 2 1 3 2 2 1 1 2 1 2 1 2	3 2 2 3 0 0 2 2 0 0 2 2 2 0 0 1 1 1 1 1	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 3 0 0 1 0 0 2 2 2 3 4 4 2 3	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 1 4 4 5 3 3	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 6 3 4 1 1 1 2 3	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 0 4 2 0 0 0 3 4 1 1 1 2 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0 6 5 5 6 1 6 6 6 6 3 6 6 1 6 6 5 5 7 6 6 7 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0 0 1 1 0 0 0 0 0 4 0 0 0 2 0 6 6 0 0 6 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 0 0 0 3 0 6 6 6 0 3 1 4 1 5 5 5	6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	6 6 6 5 6 6 6 1 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 1 1 1 1 1	5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 2 1 0 6 6 2 4 4 2 2 4 2 4 2 4 2 2 4 2 4 2 4 2	2 0 0 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 2 4 5	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1	11 6 17 9 3 0 7 4 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0 0 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 1 2 4 14 12 20 17 16 12 14 14 14	32 35 30 30 26 36 30 36 14 35 36 21 36 18 36 32 16 11 13 15
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 121 121 121 121 121 121 121 121	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 20 47 21 26 47 31 29	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 1 4 1 1 1 2 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1 7 7 22 2 9 6 6 1	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1 1	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 3 0 0 1 0 0 2 2 2 3 4 4 2 3 3 3	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 4 4 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 3 4 1 1 1 2 3 2 3	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 0 4 2 0 0 0 3 4 1 1 1 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 6 5 5 6 1 6 6 6 6 3 6 1 6 6 5 5 7 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 2 0 6 0 6 2 5 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 0 1 0 0 3 0 6 6 6 0 3 1 4 1 5 5	6 6 6 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 4 1 1 1 1	5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2 2 4 2 1	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 2 2 4 2 4 2 3 1 5 2 4 2 2 3 3 1 3 4 4 2 2 4 3 2 4 3 2 4 3 2 4 3 3 4 3 4	2 0 0 0 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 5 2 4 5 1 1 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 3 1 1 1 2 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0 0 9 10 9 9 11 11 11 13	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 17 16 12 14 14 14 15	32 35 30 30 26 36 30 36 14 35 36 21 36 18 36 32 16 11 13 15 14
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 121 122 123	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 30 24 32 25 22 20 47 21 26 47 31 29 22 22 29	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 1 4 4 1 1 2 4 4 4 4 4 4 4 4 1 1 1 1 1	1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1 7 22 9 6 6 1 3 3	4 1 4 2 1 2 3 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 4 4 1 1 2 4 4 1 1 1 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1 1	2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 2 2 2 3 4 2 3 5	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 0 4 1 2 0 0 2 1 1 2 0 1 1 4 1 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 6 3 4 1 1 2 3	0 2 4 1 0 0 0 1 0 0 2 0 0 0 4 4 2 0 0 0 3 4 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 1 2 2 4 4 4 4	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 5 6 7 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 2 0 6 6 2 5 4 4 1 1 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 0 1 0 0 3 0 6 6 6 0 3 1 4 1 5 5 2	6 6 6 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 6 6 6 1 1 4 5 5 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 4 1 1 1 1	5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2 2 4 2 1 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 6 2 2 1 0 6 6 5 2 2 4 2 3 3 1 5 2 3 3 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 0 0 0 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0 0 6 2 2 0 4 5 5 2 4 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 3 1 1 1 2 5 5 5 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 1 15 6 8 0 0 9 10 9 9 11 11 13	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 16 12 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	32 35 30 30 36 36 36 37 36 36 36 36 36 36 36 37 36 36 36 36 37 36 36 37 36 37 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 121 121 121 121 121 121 121 121	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 30 24 32 25 20 47 21 26 47 31 29	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 1 4 1 1 1 2 4 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1 7 7 22 2 9 6 6 1	4 1 4 2 1 2 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1 1	2 2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 3 0 0 1 0 0 2 2 2 3 4 4 2 3 3 3	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 4 4 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 3 4 1 1 1 2 3 2 3	0 2 4 1 0 0 0 2 0 0 0 4 2 0 0 0 3 4 1 1 1 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 6 5 5 6 1 6 6 6 6 3 6 1 6 6 5 5 7 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 2 0 6 0 6 2 5 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 0 1 0 0 3 0 6 6 6 0 3 1 4 1 5 5	6 6 6 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 4 1 1 1 1	5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2 2 4 2 1	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 2 2 4 2 4 2 3 1 5 2 4 2 2 3 3 1 3 4 4 2 2 4 3 2 4 3 2 4 3 2 4 3 3 4 3 4	2 0 0 0 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 5 2 4 5 1 1 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 3 1 1 1 2 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0 0 9 10 9 9 11 11 11 13	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 17 16 12 14 14 14 15	32 35 30 30 26 36 30 36 14 35 36 21 36 18 36 32 16 11 13 15 14
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 121 122 123	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 30 24 32 25 22 20 47 21 26 47 31 29 22 22 29	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 1 4 4 1 1 2 4 4 4 4 4 4 4 4 1 1 1 1 1	1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 4 11 5 1 0 27 1 7 22 9 6 6 1 3 3	4 1 4 2 1 2 3 3 1 3 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 4 4 1 1 2 4 4 1 1 1 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1 1	2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 2 2 2 3 4 2 3 5	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 0 4 1 2 0 0 2 1 1 2 0 1 1 4 1 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 6 3 4 1 1 2 3	0 2 4 1 0 0 0 1 0 0 2 0 0 0 4 4 2 0 0 0 3 4 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 1 2 2 4 4 4 4	0 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 6 5 5 6 1 6 5 5 6 1 6 5 6 7 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	0 0 1 1 0 0 0 0 4 0 0 1 0 2 0 6 6 2 5 4 4 1 1 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 0 1 0 0 3 0 6 6 6 0 3 1 4 1 5 5 2	6 6 6 6 6 6 4 5 6 6 5 6 6 6 6 6 1 1 4 5 5 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 4 1 1 1 1	5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2 2 4 2 1 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 6 2 2 1 0 6 6 5 2 2 4 2 3 3 1 5 2 3 3 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 0 0 0 0 0 0 0 2 0 0 6 0 2 0 0 6 2 2 0 4 5 5 2 4 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 3 1 1 1 2 5 5 5 5	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 1 15 6 8 0 0 9 10 9 9 11 11 13	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 16 12 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	32 35 30 30 36 36 36 37 36 36 36 36 36 36 36 37 36 36 36 36 37 36 36 37 36 37 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 121 122 121 122 123	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 32 25 22 20 47 21 26 47 31 29 22 22 20 24 32 25 22 27 28 29 24 30 24 30 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 1 3 1 1 4 4 1 2 4 3 2 4 4 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 6 4 11 5 1 0 27 1 7 22 9 6 6 1 3 8 8 30	4 1 4 2 1 2 3 3 2 2 1 1 3 2 2 1 1 4 4 1 2 4 3 2 1 1 2 1 4 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1	2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 2 2 2 3 4 2 3 3 5 4 4 2 2 3 3 4 4 4 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 4 5 5 1 4 5 5 1 4 5 5 1 4 5 5 1 4 5 5 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 3 4 1 1 2 3 2 3 4	0 2 4 1 0 0 0 1 0 0 0 4 2 0 0 0 0 3 4 1 1 1 2 2 2 4 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 2 2 4 4 4 4	0 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 1 6 6 5 5 2 2 3 4 5 5 2 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1	0 0 1 1 0 0 0 0 4 4 0 0 0 2 0 6 0 6 2 5 4 1 1 1 5 5 2 1 1 1 5 5 2 1 1 1 1 5 2 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 5 0 0 0 3 0 6 6 6 6 0 3 1 1 1 5 5 5 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 1 6 6 6 6 6 6 6 6 4 1 1 1 2 3 3 5 3	5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2 4 2 1 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 5 2 2 4 2 3 3 1 5 3 4 2 3 3 4 4 2 3 3 4 4 2 3 3 4 4 4 2 3 3 3 4 4 4 3 3 4 4 4 4	2 0 0 0 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 2 4 5 1 1 1 2 4 4 3	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 3 4 1 15 6 8 0 0 0 9 10 9 9 11 11 11 13 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 16 12 14 14 15 9	32 35 30 30 30 36 34 35 36 36 36 21 36 36 21 36 36 18 36 36 18 36 31 36 18 36 37 36 37 38 38 39 39 39 39 39 39 39 39 39 39
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 121 122 123 124 125 126	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 30 24 32 25 22 20 47 21 26 47 21 26 47 21 29 22 29 20 21 22 29 24 30 24 30 24 30 25 26 27 27 27 27 27 27 27 27 27 27	4 1 4 2 3 3 3 2 1 1 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1 2 4 3 3 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 5 8 0 6 4 4 11 5 5 1 0 27 1 7 22 9 9 6 1 1 3 3 8 30 17	4 1 4 2 1 2 3 3 1 3 2 2 1 1 2 1 4 4 1 2 4 3 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	3 2 2 3 0 0 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 2 0 0 1 1 1 1 1	2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 2 2 3 4 2 3 3 5 4 2 2 2	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 0 1 1 0 2 2 2 2 0 0 0 1 1 1 4 5 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 3 4 1 1 2 2 3 2 5 1	0 2 4 1 0 0 0 1 0 0 0 4 2 0 0 0 0 3 4 1 1 1 2 2 2 2 4 4 1 1 2 2 4 4 4 4 4 4	0 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 1 6 6 5 5 2 2 3 4 5 5 2 2 1 5 5 5 2 5 1 5 5 5 2 5 2 5 2 5	0 0 1 1 0 0 0 0 4 4 0 0 0 6 0 0 6 2 5 4 1 1 1 5 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 0 1 1 0 0 5 0 0 1 0 0 0 3 0 6 6 6 6 0 0 3 1 4 1 5 5 5 2 1 1 1 5 5 5 2 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 1 1 1 1 1 2 3 3 5 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 5 2 1 2 3 1 5 2 4 2 3 3 4 4 2 3 3 4 4 4 2 3 3 3 4 4 4 2 3 3 3 3	2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 6 0 2 0 0 6 2 0 4 5 2 4 5 1 1 1 2 4 4 1 1 1 2 4 1 1 1 2 4 1 1 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 6 6 6 5 5 6 0 6 6 5 6 6 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 7 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 7	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 4 1 15 6 8 0 0 9 9 10 11 11 11 13 10 10 12 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 1 24 14 14 12 20 17 16 12 14 14 15 9 9 11 19 9	32 35 30 30 30 36 14 35 36 21 36 18 36 36 11 11 13 15 14 19 19 25 16 11 13 15 16 17 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19
100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 121 122 121 122 123	50 22 49 27 30 34 29 22 29 24 34 24 32 25 22 20 47 21 26 47 31 29 22 22 20 24 32 25 22 27 28 29 24 30 24 30 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40	4 1 4 2 3 3 2 1 2 1 3 1 3 1 1 3 1 1 4 4 1 2 4 3 2 4 4 3 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 29 0 27 6 3 8 10 2 11 5 8 0 6 6 4 11 5 1 0 27 1 7 22 9 6 6 1 3 8 8 30	4 1 4 2 1 2 3 3 2 2 1 1 3 2 2 1 1 4 4 1 2 4 3 2 1 1 2 1 4 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 2 2 3 0 0 2 0 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1	2 3 3 0 0 2 2 1 1 1 1 2 1 3 0 0 0 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1	0 0 4 1 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 2 2 2 3 4 2 3 3 5 4 4 2 2 3 3 4 4 4 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4	6 0 4 1 3 0 2 2 2 2 0 0 1 0 4 1 2 0 0 2 1 1 4 5 5 1 4 5 5 1 4 5 5 1 4 5 5 1 4 5 5 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	6 3 6 5 0 1 6 6 6 6 6 6 4 4 6 6 3 4 1 1 2 3 2 3 4	0 2 4 1 0 0 0 1 0 0 0 4 2 0 0 0 0 3 4 1 1 1 2 2 2 4 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 2 2 4 4 4 4	0 6 5 5 6 1 6 6 6 3 6 1 6 6 5 5 2 2 3 4 5 5 2 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1	0 0 1 1 0 0 0 0 4 4 0 0 0 2 0 6 0 6 2 5 4 1 1 1 5 5 2 1 1 1 5 5 2 1 1 1 1 5 2 1 1 1 1	6 0 1 1 0 0 5 5 0 0 0 3 0 6 6 6 6 0 3 1 1 1 5 5 5 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6 6 6 6 6 6 1 6 6 6 6 6 6 6 6 4 1 1 1 2 3 3 5 3	5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 2 4 2 1 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 6 1 0 6 1 5 4 6 0 5 6 2 1 0 6 6 5 2 2 4 2 3 3 1 5 3 4 2 3 3 4 4 2 3 3 4 4 2 3 3 4 4 4 2 3 3 3 4 4 4 3 3 4 4 4 4	2 0 0 0 0 0 0 2 0 6 0 2 0 6 2 0 4 5 2 4 5 1 1 1 2 4 4 3	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	11 6 17 9 3 0 7 4 8 2 3 3 4 1 15 6 8 0 0 0 9 10 9 9 11 11 11 13 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	4 8 5 0 6 2 5 18 6 1 12 6 12 1 24 14 12 20 17 16 12 14 14 15 9	32 35 30 30 30 36 34 35 36 36 36 21 36 36 21 36 36 18 36 36 18 36 31 36 18 36 37 36 37 38 38 39 39 39 39 39 39 39 39 39 39

NAGOT	NCINI	NEFIC	SBO	B1	B7 ▼	B13	B13-i ▼	B19 ▼	B25	B25-i ▼	B31	B2	B2i •	B8	B8i	B14	B20	B20i ▼	B26	B26i	B32	B3	B4	B4i	B9 ▼		B10	B15	B15i		B27	B27i ▼	B33	B33i ▼
1	1	3	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	1	1	6	6	1	6	1	6
3	2	1	1	1	1	5	2	2	3	4	2	1	6	2	5	2	5	2	5	2	4	4	4	3	6	1	6	5	2	5	5	2	4	3
3	3	2	1	5	3	3	4	5	5	2	5	5	2	2	5	3	5	2	3	4	3	2	3	4	1	6	1	3	4	1	3	4	3	4
3	3	1	2	3	2	4	3	5	6	1	1	5	2	5	2	2	5	2	1	6	1	3	5	2	2	5	2	2	5	3	1	6	5	2
2	2	2	1	2	3	6	1	1	3	4	4	5	2	3	4	1	5	2	2	5	2	6	6	1	3	4	1	5	2	2	5	2	4	3
2	2	1	1	2	2	2	5	5	3	4	3	2	5	3	4	2	4	3	1	6	3	2	5	2	2	5	4	3	4	3	1	6	3	4
3	2	1	1	2	1	2	5	1	1	6	5	2	5	1	6	2	3	4	1	6	5	5	5	2	5	2	5	2	5	3	5	2	5	2
2	3	1	1	3	3	2	5	2	3	4	2	1	6	1	6	6	1	6	5	2	3	1	5	2	3	4	3	6	1	6	5	2	3	4
3	3	1	2	2	2	3	4	2	4	3	2	2	5	2	5	4	2	5	3	4	2	5	5	2	2	5	2	5	2	4	3	4	5	2
2	3	1	1	2	2	1	6	5	5	2	2	3	4	2	5	1	3	4	5	2	5	1	5	2	4	3	5	4	3	3	5	2	2	5
3	3	1	2	1	4	5	2	1	3	4	6	1	6	1	6	6	1	6	3	4	6	4	6	1	1	6	1	3	4	6	3	4	3	4
2	2	2	1	6	2	5	2	1	1	6	6	6	1	2	5	5	1	6	4	3	1	3	3	4	4	3	1	1	6	1	4	3	1	6
3	2	2	1	2	2	1	6	3	2	5	5	2	5	3	4	5	3	4	2	5	2	4	4	3	3	4	1	1	6	3	3	4	5	2
2	3	2	1	1	4	4	3	2	2	5	4	1	6	2	5	3	5	2	2	5	3	5	3	4	2	5	4	3	4	5	2	5	2	5
2	2	2	1	1	2	5	2	2	1	6	2	1	6	4	3	5	2	5	1	6	5	5	4	3	2	5	3	2	5	2	4	3	2	5
3	2	2	1	4	5	4	3	1	2	5	5	4	3	5	2	4	4	3	4	3	4	2	2	5	2	5	2	2	5	4	4	3	3	4
2	2	1	1	1	1	6	1	6	3	4	1	1	6	3	4	1	6	1	1	6	6	6	6	1	3	4	1	3	4	6	3	4	6	1
3	2	1	1	5	2	4	3	1	2	5	1	4	3	2	5	2	5	2	3	6	5	4	5	5	4	3	2	2	5	5	3	4	1	5
2	3	1	1	2	3	5	6 2	1	3	4	2	2	5	3	4	5	5	6	4	3	5	2	2	5	1	6	2	3	6	3	2	5	2	6
2	3	2	1	1	1	1	6	2	2	5	5	2	5	1	6	5	2	5	4	3	2	2	2	5	3	4	3	5	2	5	2	5	1	6
2	2	2	1	2	5	1	6	1	3	4	2	2	5	2	5	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	4	1	6	4	3	4	5	2
2	1	1	1	1	6	1	6	1	3	4	1	2	5	6	1	4	1	6	1	6	3	1	1	6	1	6	1	1	6	1	3	4	3	4
2	2	2	1	2	4	3	4	6	6	1	1	2	5	5	2	3	3	4	5	2	5	4	4	3	5	2	5	1	6	3	1	6	1	6
2	1	2	1	1	2	6	1	1	3	4	3	1	6	2	5	2	6	1	3	4	1	2	3	4	2	5	2	1	6	6	1	6	4	3
3	2	2	1	5	3	2	5	5	2	5	3	5	2	5	2	4	2	5	3	4	3	2	2	5	5	2	1	2	5	2	5	2	2	5
3	2	1	1	1	5	5	2	1	6	1	3	1	6	5	2	5	6	1	6	1	3	6	6	1	5	2	1	6	1	3	1	6	3	4
3	3	2	1	1	1	6	1	2	6	1	3	1	6	1	6	1	4	3	6	1	3	6	6	1	6	1	6	1	6	6	1	6	6	1
3	2	2	1	2	3	3	4	3	4	3	3	2	5	5	2	3	5	2	4	3	5	5	4	3	2	5	2	3	4	3	4	3	4	3
2	2	2	1	2	4	5	2	3	3	4	5	2	5	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	4	5	3	4	3	4	3	3	4
3	3	1	2	3	2	3	4	2	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	5	3	4	2	3	4	5	5	2	3	4
3	3	2	1	5	2	2	5	5	5	2	4	5	2	5	2	5	3	4	2	5	4	3	3	4	2	5	5	2	5	3	3	4	4	3
2	3	1	1	2	_		4	2	2	5	2	2		3	4		5		2	5	2	_		3	3		3	2	5	2	3	4	2	5
1	2	2	1	2		5			3			2			_			2		_		3					3		4		3		2	5
3	2	1	1	5	_		2	2	1	6		5		2	5		2		2	5	2	_	_	4	2		5	3		4	2	-		2
1	2	3	1	3			3	5	4	3	5		6	1	6		5	2	2	5	4				1		4	3		1	2	5		5
3	2	2	1	5	5		2	5	2	5	5	2	5	1	6	_	4	3	2	5	4	_	-	5	3	4	6	3		5	2	5	3	4
3	1	3	1	5			3	4	2	5		2		2	5		_	5	3	4		5		5	4	3	5	2		5	2	-	2	5
1	1	3	1	6		1	6		1	6		1		1	_		_	6		_	6						1				1	-	1	
2	1	2	1	6	_	1	6	6	1	6		1	6	_	1	_		5		6		1			_		6	1		6	1	-		6
1	3	3	1	6			1	6	1	6	6		6	1	6		2		1	6	6			6		6	6	1		6	1	6	1	6
2	3	2	1	2	-		2	5	3	4	5	2	5	2	5	_	_	-	2	5	5				1	6	2	2	_	5	2	5	5	2
2	2	2	1	5		2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	_	2	5	2	2		-	3	3		5	2		5	4			5
2	1	2	1	5			5	5	3	4		2			5		3	_	3	4	5			2	2		2	2		5	3			4
2	1	1	1	4			5	2	4	3	4	4	3	3	4		_	4	2	5	2			5	2	5	4	2		2	5	2	4	3
1	1	3	1	5			2	5	2	5	5	2	5	2	5	_		5	2	5	5				2		2	5		5	2	5	2	5
3	3	2	1	5	-		2	5		5	5	_		5			_	5		_	5		_	5	2		5	4		5	2			5
J	J	۷.	1	J	J	J	۷.	J		J	J	۷.	J	J	4	J		J	۷.	J	J	J		J		J	J	7	J	J	۷.	J	۷	J

3	2	2	1	5	3	3	4	2	5	2	2	5	2	3	4	3	3	4	5	2	2	5	5	2	5	2	2	3	4	3	5	2	2 !
3	3	2	1	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	5	4	3	5	2	5	2 !
1	1	3	1	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
2	1	1	1	4	5	2	5	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	_	2	5	2	3	2	5	2	5	4	2	5	2	5	2	4
2	2	2	1	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	3	_	2	5	5	5	5	2	2	5	2	2	5	5	2	5	2
1	2	2	1	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	5	2	5	5 2	3	2	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2
2	3	2	1	2	6	5	2	5	3	4	5	2	5	2	5	5	2	_	2	5	5	5	5	2	1	6	2	2	5	5	2	5	5
1	2	3	1	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	1	6	6	1	_	1	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1 (
2	1	2	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	_	1	6	6	1	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1 (
1	2	3	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	1	1	6	1	1	6	1 (
3	1	3	1	5	5	4	3	4	2	5	5	2	5	2	5	2	2	5	3	4	4	5	2	5	4	3	5	2	5	5	2	5	2
3	2	2	1	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	1	6	6	4	_	2	5	4	6	2	5	3	4	6	3	4	5	2	5	3 4
1	2	3	1	3	6	4	3	5	3	4	6	1	6	1	6	4	5		1	6	4	5	1	6	1	6	4	3	4	1	1	6	1 (
1	2	2	1	1	2	2	5	2	2	5	2	2	5	5	2	2	2		2	5	2	3	3	4	5	2	3	4	3	5	4	3	2 !
1	2	3	1	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	1	6	4			1	6	4	6 5	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1
3	3	2	2	1	5	3	4	5	2	5	5	2	5	5	2	2	2	_	2	3	6 4	1	2	5	4	3	6	2	5	5 2	5	2	3
3	2	2	1	2	2	5	2	5	2	5	5	1	6	5	2	5	_	_	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	2	2
1	2	3	1	6	6	4	3	6	1	6	6	2	5	1	6	4	_	_	1	6	6	1	1	6	1	6	1	1	6	6	1	6	1
2	2	3	1	6	6	4	3	6	1	6	6	1	6	1	6	4		_	1	6	6	6	1	6	4	3	4	4	3	6	1	6	4
1	2	3	1	6	6	5	2	6	1	6	6	1	6	1	6	5	1		1	6	6	6	1	6	1	6	4	6	1	6	2	5	1 (
3	3	2	1	6	5	6	1	6	1	6	6	2	5	4	3	5	1	6	1	6	6	6	4	3	4	3	4	5	2	6	1	6	5
2	2	3	1	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	1	6	6	1	_	3	4	6	2	1	6	2	5	3	6	1	6	3	4	1 (
1	2	3	1	4	6	6	1	4	-	3	6	2	5	1	6	4		_	4	3	6	6	1	6	1	6	6	4	3		4	3	6
2	1	3	1	5	5	4	3	5	_	5	5	2	5	2	5	5	_		2	5	5	6	2	5	2	5	5	2	5	6		5	2
1	2	3	1	4	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	1	_	1	6	6	6	4	5	1	6	6	1	6		1	6	1
2	3	3	1	6	5 6	3	6	5	2	5 6	5 6	1	6	1	6	2 6	2		2	6	5 6	5	2	6	2	3	6	3 6	1	5 6	2	5 6	4
1	1	2	1	6	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6		_	1	6	6	6	1	6	1	6	5	1	6	6	1	6	1
1	2	3	1	5	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	2		1	6	6	5	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	1
1	2	3	1	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	2	2	5	5	2	5	2 !
3	2	3	1	6	5	4	3	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	2	2	5	5	2	5	2
1	1	2	1	2	6	2	5	6	4	3	1	1	6	1	6	1	1	_	2	5	1	6	2	5	1	6	1	1	6		4	3	3 4
2	2	2	1	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	1	6	6	_	_	1	6	1	6	1	6	1	6	6	6	1	6	1	6	6
2	2	2	1	5	6	2	5	6	1	6	6	1	6	2	5	2		_	2	5	5	6	1	6	1	6	4	1	6	5	1	6	1 (
2	1	3	1	5	6	2	5	6	1	6	6	1	6	2	5	2	_	_	2	5	5	6	1	6	1	6	4	1	6	5	1	6	1 (
2	3	3	1	5	5	4	3	5	2	6 5	5	2	5	2	5	6 4	2		2	5	5	5	1	6	2	5	5	6 2	5	6 5	2	5	2
2		1	1	,	,	۲	,	J		,			,		,	7		,	2	_			-				J		,	J	- 2		1
/	1	3	1	6	6	3	4	6	1	6	6	2	5	1	6	6	1	6	1	6	6 I	5	1	6	1	6	6	2	5	5	1	6	
3	1	3	1	6	6 5	3	4 5	5	2	6 5	6 5	2	5	2	5	6 5	2		2	5	5	5	1	6	2	5	6 5	2	5 4	5	2	5	2
_	_							_	_						_	_	_	5		_			-						_				_
3	1	3	1	3	5	2	5	5	2	5	5 6 5	2	5	2	5	5	2	5 4	2	5	5	5 4 6	1	6	2	5	5	3	4	5	2	5	2 !
3 3 2 2	1 3 2 2	3 2 2 2	1 1 1	3 6 6 5	5 2 6 6	2 4 2 1	5 3 5 6	5 5 5 6	2 2 2 1	5 5 5 6	5 6 5 6	2 2 1	5 5 6	2 2 1	5 5 6 6	5 4 4 6	2 3 2 1	5 4 5 6	2 3 2 1	5 4 5 6	5 5 5	5 4 6 6	1 2 2	6 5	2 2 2 1	5 5 5	5 2 2 6	3 2 1 2	4 5 6 5	5 5 5	2 2 2 1	5 5 5 6	2 ! 2 ! 2 !
3 3 2 2 2	1 3 2 2 1	3 2 2 2 2	1 1 1 1	3 6 6 5 6	5 2 6 6	2 4 2 1	5 3 5 6 6	5 5 5 6 6	2 2 2 1	5 5 5 6 6	5 6 5 6	2 2 1 1	5 6 6	2 2 1 1	5 5 6 6	5 4 4 6 6	2 3 2 1 1	5 4 5 6 6	2 3 2 1 1	5 4 5 6 6	5 5 5 6 6	5 4 6 6	1 2 2 1	6 5 5 6 6	2 2 2 1	5 5 6 6	5 2 2 6 6	3 2 1 2	4 5 6 5 6	5 5 5 6 6	2 2 2 1	5 5 6 6	2 ! 2 ! 2 ! 1 (
3 3 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1	3 2 2 2 2 2 3	1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6	5 2 6 6 6	2 4 2 1 1 4	5 3 5 6 6 3	5 5 5 6 6	2 2 2 1 1 4	5 5 5 6 6 3	5 6 5 6 6	2 1 1 1	5 5 6 6 6	2 1 1 1 2	5 5 6 6 6 5	5 4 4 6 6	2 3 2 1 1	5 4 5 6 6 3	2 3 2 1 1 4	5 4 5 6 6 3	5 5 5 6 6	5 4 6 6 6 5	1 2 2 1 1 5	6 5 5 6 6	2 2 2 1 1 3	5 5 6 6 4	5 2 2 6 6 3	3 2 1 2 1 5	4 5 6 5 6 2	5 5 5 6 6	2 2 2 1 1 3	5 5 6 6 4	2 2 2 2 1 1 1 5 5 2 2
3 3 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2	3 2 2 2 2 2 3 2	1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5	5 2 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2	5 3 5 6 6 3 5	5 5 5 6 6 6	2 2 2 1 1 4	5 5 5 6 6 3 6	5 6 5 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2	5 6 6 6 5	2 1 1 1 2	5 6 6 6 5	5 4 4 6 6 6 2	2 3 2 1 1 4 2	5 4 5 6 6 3 5 5	2 3 2 1 1 4 2	5 4 5 6 6 3 5	5 5 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6	1 2 2 1 1 5	6 5 5 6 6 2	2 2 2 1 1 3	5 5 6 6 4 6	5 2 2 6 6 3 6	3 2 1 2 1 5	4 5 6 5 6 2 6	5 5 6 6 5 6	2 2 2 1 1 3	5 5 6 6 4 6	2 2 2 2 1 1 1 1 5 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 1	1 3 2 2 1 1 2 2	3 2 2 2 2 2 3 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6	5 2 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2	5 3 5 6 6 3 5	5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1	5 5 6 6 3 6	5 6 5 6 6 6 6	2 1 1 1 1 2	5 6 6 6 5	2 1 1 1 2 1 4	5 6 6 6 5 6 3	5 4 4 6 6 6 2 6	2 3 2 1 1 4 2	5 4 5 6 6 3 5 6 6	2 3 2 1 1 4 2	5 4 5 6 6 3 5 6	5 5 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6	1 2 2 1 1 5 1	6 5 5 6 6 2 6	2 2 2 1 1 3 1 6	5 5 6 6 4 6	5 2 2 6 6 3 6	3 2 1 2 1 5 1 6	4 5 6 5 6 2 6 1	5 5 6 6 5 6	2 2 2 1 1 3 1	5 5 6 6 4 6	2 ! 2 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 !
3 3 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2	3 2 2 2 2 2 3 2	1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5	5 2 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2	5 3 5 6 6 3 5	5 5 5 6 6 6	2 2 2 1 1 4	5 5 5 6 6 3 6	5 6 5 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2	5 6 6 6 5	2 1 1 1 2	5 6 6 6 5	5 4 4 6 6 6 2	2 3 2 1 1 4 2	5 4 5 6 3 5 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2	5 4 5 6 6 3 5	5 5 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6	1 2 2 1 1 5	6 5 5 6 6 2	2 2 2 1 1 3	5 5 6 6 4 6	5 2 2 6 6 3 6	3 2 1 2 1 5	4 5 6 5 6 2 6	5 5 6 6 5 6	2 2 2 1 1 3	5 5 6 6 4 6	2 2 2 1 1 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2	3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6	5 2 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4	5 3 5 6 6 3 5 6 3	5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2	5 5 5 6 6 3 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6	2 1 1 1 1 2 1	5 6 6 6 5 6	2 1 1 1 2 1 4	5 6 6 6 5 6 3 1	5 4 4 6 6 6 2 6 2	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5	5 4 5 6 6 3 5 6 6 2	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6	5 5 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5	1 2 2 1 1 5 1 1	6 5 5 6 6 2 6 6	2 2 2 1 1 3 1 6	5 5 6 6 4 6 1	5 2 2 6 6 3 6 6 2	3 2 1 2 1 5 1 6	4 5 6 5 6 2 6 1 2	5 5 6 6 5 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5	2 ! 2 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 ! 1 ! ! 1 ! ! ! 1 !
3 3 2 2 2 2 2 2 2 1 2 2	1 3 2 2 1 1 1 2 2 1 2	3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2	5 5 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5	2 2 1 1 1 1 2 1 1 2 2 2	5 6 6 6 5 6 5 5	2 1 1 2 1 4 6	5 6 6 6 5 6 3 1 5	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5	5 4 5 6 6 5 6 6 2 5 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 1 2	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5	5 5 6 6 6 6 6 5 4	5 4 6 6 5 6 5 6 5 5	1 2 2 1 1 5 1 1 1 5	6 5 5 6 6 2 6 6 6 2 6	2 2 1 1 3 1 6 1 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4	5 5 6 6 5 6 6 6 5	2 2 1 1 3 1 1 2 5	5 5 6 6 4 6 5 2 3	2
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 2 2 2 2	3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 7 7	5 2 6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 5	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5	2 2 1 1 4 1 1 1 2 1 2	5 5 6 6 3 6 6 6 5 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5	2 2 1 1 1 2 1 1 2 5 2	5 6 6 6 6 5 6 5 5 2	2 2 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 5 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	5 4 5 6 6 6 2 5 5 4 4	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 3	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2	6 5 5 6 6 2 6 6 6 2 5 5	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5	5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 3	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3	5 5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5	2 2 1 1 1 1 5 1 1 1 1 1 1 1 2 1 3 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1	3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 7 6 6 6 7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 2 6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2 1 2 3	5 5 6 6 3 6 6 6 5 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5	2 2 1 1 1 2 1 2 5 2 1	5 6 6 6 6 5 6 5 5 2 5	2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5 2 2 2 3 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 2 5 5 4 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 5 2 4 6	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5	5 4 6 6 6 5 6 6 5 6 5 5 3 6	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2	6 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 1 2 3 1	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5	5 5 6 6 6 5 6 6 6 5 5 5 5 3	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6	2 2 2 1 1 1 1 5 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 7 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5	2 2 1 1 4 1 1 2 1 2 3 1	5 5 6 6 3 6 6 6 5 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5	2 2 1 1 1 2 1 2 5 2 1 1	5 6 6 6 6 5 6 5 5 5 5 6 6	2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5 2 2 2 3 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 2 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6	5 4 6 6 6 5 6 5 6 5 5 6 1	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 1	6 5 5 6 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 1 2 3 1	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 1 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6	5 5 6 6 5 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6	2 ! 2 ! 2 ! 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 1 2 2 1 2 2 3 4 1 1 1 1 2 2 2 3 4 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 5 5 6	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1	5 5 5 6 6 6 6 5 6 5 4 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5	2 2 1 1 1 2 1 1 2 2 5 2 1 1 1	5 6 6 6 5 6 6 5 5 5 6 6 6 6 6	2 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 3 5 5 5 4 6 6 5 5 5	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 5	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6	5 4 6 6 6 5 6 5 6 5 5 5 5 1 5	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 1 1	6 5 5 6 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6	2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6 5 5	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 1 2 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6	5 5 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 5 5 5 5	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6	2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 2 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 1 2 5 5 5 5 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 5 2	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 1 2 3 1 1 1	5 5 6 6 6 6 5 6 5 4 6 6 6 6 5	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5	2 2 1 1 1 2 1 2 5 2 1 1 1 2 2 1 1 2 2 1	5 6 6 6 5 6 5 5 2 5 6 6 6	2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 5 2 2 2 3 3 1 1 1 2 2 4	5 4 5 6 6 3 3 5 6 6 2 2 5 5 4 6 6 6 5 3 3	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1 1 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4	5 5 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 1 1 1 2	6 5 5 6 6 2 6 6 6 2 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 3 1 6 1 2 1 2 3 1 1 2 5	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6 5 2	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3	5 5 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 5 2 6	2 ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 4 5 5	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 6 7	2 4 2 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 1 2 2 1 2 2 3 4 1 1 1 1 2 2 2 3 4 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 5 5 6	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 5	5 5 5 6 6 6 6 5 6 5 4 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5	2 2 1 1 1 2 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 3	5 6 6 6 5 6 6 5 5 5 6 6 6 6 6	2 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 5 2 2 3 3 1 1 1 2 4 4 5 5	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 2 5 5 5 4 6 6 5 3 2 2	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 5	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 6 6 6 5 6 5 6 5 5 5 5 1 5	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 1 1 2 1 2	6 5 5 6 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 6 6	2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6 5 5	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 1 2 2 2 3 3	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 6 2 2 6 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3	5 5 6 6 6 5 6 6 6 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 4 4 4 4 4 4 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6	2 !
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 3 1 2 2 3 1 2 2 3 1 2 3 2 3	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 6 7	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 1 2 3 3 3 4 5 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 6 3 2 5 4 4 3 6 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 1 2 3 1	5 5 6 6 3 6 6 6 5 4 6 6 6 5	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 1 6	2 1 1 1 1 2 1 2 5 2 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1	5 6 6 6 5 6 5 5 2 5 6 6 6 6 5	2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 3	5 4 4 6 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 6 4 4	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 4 5 1 1	5 4 5 6 6 6 3 3 5 6 6 6 2 5 5 4 6 6 6 5 3 3 2 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1 2 3 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3	5 5 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 5 6 5 5 5 5 3 6 1 5 5 5	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 1 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 6 6	2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6 5 4 6 6 5 2 2 2	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4 5	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 6 2 2 6 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 4 6	2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2 5 5	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 5 2 2 3 5 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 5 5 5 4 6 6 6 5 5 5 5	5 2 6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 2 3 4 4 1 4 5 2 3 4 4 4 4 4 4 4 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 5 5 4 4 4 4 4 4 5 5 5 5 4 4 4 4 5 5 5 5 5 3 4 4 4 5 5 5 3 4 4 4 5 5 3 4 4 4 5 3 4 4 4 5 5 3 4 4 5 5 3 4 4 5 5 3 4 4 5 5 5 5	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 4 3 6 6 6 7 4 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 3 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 5 4 6 6 6 6 5 6	5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 1 6 6	2 1 1 1 1 2 1 2 5 2 1 1 1 2 3 1 6	5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 4 6	2 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2 4 1	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 2 4 6 6 2 4 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 4 4 4 6 6 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 4 5 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 4 5 6 6 6 3 5 6 6 6 2 5 5 5 4 6 6 5 3 2 6 6 5 5 6 6 6 7 5 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1 1 2 3 4 4 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 6	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 4 6 6 6 5 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 1 1 2 1 2 1 4 1	6 5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 2 3 3 6	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4 5 6	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 2 6 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 4 6 6 6 5 5	2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2 5 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 2 2 3 5 6	2
3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 2	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 5 5 5 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 5 3 4 5 6 6 6 7 6 7 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 5 6 2 5 4 3 6 6 7 4 3 6 6 7 4 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 2 6 6 6 6 5 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 2 5 2 2 1 1 1 2 2 3 1 6 2 1	5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 2 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2 4 4 1 5 5	5 5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 2 4 6 1 5 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 5 5 5 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 2 3 1 1 1 2 2 4 4 5 5 1 1 2 2 1 1	5 4 5 6 6 6 3 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 3 4 1 1 2 2 3 4 4 2 2 5 3 4 4 1 2 2 6 3 4 4 1 2 2 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 6 5 5 5 5 5 5 5 6 1 5 5 6 6 1 5 5 6 6 1 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 1 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 6	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4 5 6 5 6 5 6 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 2 1 2 5 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 4 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 2 2 3 5 6 6 6 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2
3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 3 2 2 3 2 2 3 2 2 3 2 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 5 5 5 5	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 1 5 5 2 6 6 6 6 6 7 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 3 5 6 6 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 5 4 3 2 4 3 2 4 3 2 4 3 5 2 4 4 3 2 4 4 3 2 5 4 4 3 2 5 4 4 4 3 5 4 4 4 5 5 5 4 4 4 5 5 5 5 5	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 1 2 3 1 1 1 1 2 3 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 3 1 6 2 1 3	5 6 6 6 5 6 6 5 5 2 5 6 6 6 5 4 6 6 1 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 1 5 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5	5 5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 5 5 6 2 4 6 6 1 5 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 5 6 6 5 5 5 6 6 6 6	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 2 4 4 5 5 1 1 2 2 1 1 6 6	5 4 5 6 6 6 2 5 5 4 6 6 5 3 2 6 6 5 5 6 1 1	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 1 1 1 2 2 3 4 1 1 2 4 4 1 2 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 6 5 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 4 6 6 6 5 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 1 5 5 6 6 1 5 5 6 6 6 1 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 5 2 2 2 1 1 2 1 2 2 1 1 2 3 1 3 1 3 1 3 1	6 5 5 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 5 6 6 3 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 5	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 4	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 3 3 6 6 2 1 2 1 2 2 1 2 2 3 6 1 2 2 2 2 2 3 3 6 1 2 2 2 2 2 3 3 3 3 6 2 3 3 6 3 3 6 3 3 3 3	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4 5 6 5 6 5 6 6 7 6 6 7 6 6 6 7 6 7 6 7 7 8 7 8 7 8	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 1 3 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3	5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 4 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 2 2 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 3 2 1 3 1 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 5 7 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 1 5 5 2 6 6 6 6 6 7 6 7 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 5 4 3 2 4 3 6 6 6 5 1 7 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 1 8 1 1 8 1 1 8 1	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 5 4 6 6 6 6 5 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 6 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 1 6 6 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 3 1 6 2 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2 4 1 5 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 1 1 5 1	5 6 6 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 2 4 6 1 5 5 6 2 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 5 6 6 5 5 6 6 6 6	2 3 2 1 1 1 4 4 2 1 1 5 5 2 2 3 1 1 1 2 2 4 5 1 2 2 1 6 1 1 1 6 1 1	5 4 5 6 6 6 3 5 6 6 6 2 5 5 4 6 6 5 5 5 6 6 1 6 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 1 2 5 3 4 1 1 2 2 3 4 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 4 5 6 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 6 5 1 6 6 6 7 1 7 1 8 1 8 1 1 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 5 6 5 5 5 5 5 5 6 1 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 3 1 1 2 1 3 1 3	6 5 5 6 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 7 6 6 7 6 7 6 7	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 1 2 5 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 5 2 6 4 6 6 7	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 2 1 2 2 1 2 2 3 6 1 2 2 2 2 3 3 6 2 2 2 3 3 3 6 2 2 3 3 6 3 3 6 3 3 6 3 3 6 3 3 3 3	3 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4 5 6 5 6 5 6 5 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 6 7	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 1 3 5 1 3 5 1 3 5 1 3 1 3 5 1 3 1 3	5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 5	2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 1 1 2 1 5 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 2 6 5 6 6 7 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	2
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 2 2 3 2 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 5 7 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 5 6 6 6 7 7	5 3 5 6 6 3 2 5 4 4 3 6 6 6 5 2 2 5 4 3 2 2 5 1 1 3 2 1 3 2 1 3 1 3 1 1 3 1 3 1 3 1 3	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 5 4 4 6 6 6 6 6 5 6 6 6 7 7 8 9 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 1 9 1 9 1 9 1	5 6 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 1 6 6 5 5 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 2 3 1 1 6 6 2 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2	5 6 6 6 5 6 6 5 2 5 6 6 6 6 6 5 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 2 1 4 6 2 1 5 3 1 6 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 6 6 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7	5 4 4 6 6 6 2 6 2 5 5 5 5 5 6 5 5 5 6 6 5 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5 5 2 2 3 1 1 1 2 2 4 5 1 2 2 1 6 1 1 4 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 1 4 1	5 4 5 6 6 6 3 5 5 5 6 6 5 5 5 6 6 1 6 3 3 6 6 6 3 3 6 6 6 7 5 7 5 7 6 7 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 3 1 1 2 3 4 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 6 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 5 4 6 5 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 5 6 5 5 5 5 5 6 1 5 5 6 6 2 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 7 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 2 3 1 1 2 5 5 1 2 5 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 4 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 8 7 8 7 8	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 3 3 6 6 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 3 3 6 1 2 2 3 3 3 3 6 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	3 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 6 5 1 5 6 5 6 5 6 5 6 6 7 6 6 6 6 7 6 6 7 6 7	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 5 5 5 5 5 5 5 7 5 7 7 7 7 7 7 7 8 7 7 7 7	5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 1 1 1 2 5 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2	5 5 5 6 6 4 4 6 6 5 5 2 3 3 5 6 5 5 6 6 3 6 5 5 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6	2
3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1	1 3 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 2 2 1 3 2 2 3 2 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 2 3 4 1 5 2 6 4 1 5 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 5 2 2 5 4 3 2 2 5 4 3 6 6 6 5 7 1 7 1 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 2 2 4 1 1 1 1 1 2 2 2 4 1 1 1 2 2 2 2	5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 1 6 6 5 4 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 3 1 1 6 2 1 3 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2	5 6 6 6 6 5 6 6 5 2 2 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 6 2 4 6 6 1 5 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 6 5 5 5 6 6 6 6 2 2 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 5 2 2 2 3 1 1 1 2 2 4 4 5 5 1 1 2 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 2 1 1 4 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 3 5 5 5 6 6 5 5 5 6 6 1 6 6 3 5 5 6 6 7 1 6 6 7 5 7 5 7 6 7 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 3 3 4 1 1 2 2 3 4 1 1 2 6 6 6 6 6 6 7 1 1 1 2 1 2 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 4 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 1 3 6 6 6 4	5 5 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 6 6 1 5 5 6 6 6 7 5 6 6 6 6 7 5 6 6 6 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 2 6 6 6 5 5 6 6 5 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 1 2 5 1 2 5 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 2 2 3 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 4 6 5 6 5 6 6 6 5 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 3 3 6 6 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 3 3 6 1 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 6 5 5 1 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 1 4 4 5 1 1 2 5 1 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3	5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 5	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 1 2 5 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2	5 5 5 6 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 3 6 5 5 5 5	2
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 1 1 1 1	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 3 2 2 1 3 2 3 3 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 3	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 4 5 5 5 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 2 5 4 4 3 6 6 6 5 2 2 1 3 2 4 3 2 4 3 6 6 6 6 5 2 1 3 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 1 6 6 5 4 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 2 5 2 1 1 2 2 3 1 6 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 2	5 5 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 1 5 5 3 1 6 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 6 2 4 6 6 1 5 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 6 6 5 5 6 6 6 6 2 2 6 6 6 6	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 5 2 2 2 3 1 1 1 2 2 4 4 5 5 1 1 2 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 2 7 5 5 6 5 5 6 1 6 3 5 6 6 6 6 7 5 6 6 6 7 5 6 6 7 5 6 6 7 6 7	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 1 2 2 5 3 1 1 1 2 2 3 4 4 1 1 2 2 6 6 4 1 1 1 3 3 6 6	5 4 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 1 3 6 6 6 4 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 2 6 6 2 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 4 1 2 2 3 1 3 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 5 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 1 2 5 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6 5 2 2 2 6 5 2 6 6 6 6 6 7 7 8 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8	5 2 2 6 6 6 2 1 1 2 2 2 3 3 6 6 2 2 1 2 2 5 1 2 6 6 5 1 2 2 6 6 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 7 1 2 7 2 6 7 2 6 7 2 7 6 7 2 7 6 7 2 7 6 7 7 7 7	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 6 5 5 1 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 1 3 5 1 3 1 3 5 1 3 1 3 1 3 1 3	5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 5 5	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 2 1 1 5 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	5 5 6 6 4 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 5 2 2 3 5 6 6 6 6 7 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 1 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 2 3	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 7 5 7 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 5 1 2 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 5 4 4 3 6 6 6 5 2 2 4 3 2 2 5 1 3 6 6 6 5 2 2 6 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6	2 2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 1 6 6 5 5 5 5	2 2 1 1 1 1 2 2 2 3 1 6 2 1 3 1 2 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 5 6 2 4 6 6 1 5 6 2 4 6 6 1 5 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 2 2 5 5 5 5	2 3 2 1 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 1 1 3 3 3	5 4 5 6 6 6 2 7 5 5 6 6 7 5 5 6 6 7 5 6 6 4 4 6 6 6 7 5 7 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 1 2 2 5 3 1 1 1 2 2 6 6 4 1 1 1 3 3 6 6 6 6 6	5 4 5 6 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 4 3 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 8 8	5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 5 5 6 6 4 6 6 2 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 4 1 2 3 1 3 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 1 2 1 2	6 5 5 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 2 5 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 5 2 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7	5 2 2 6 6 6 2 1 1 6 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 2 2 1 2 5 1 2 6 6 2 2 5 1 2 6 6 6 2 6 6 7 2 6 6 7 2 6 6 7 2 6 6 7 2 6 6 7 2 6 7 2 6 7 2 6 6 7 2 6 6 7 2 6 7 2 6 7 2 6 7 2 6 7 2 6 7 2 6 7 2 7 6 7 2 7 6 7 2 7 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 3 1 1 5 6 5 5 1 2 3 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	4 5 6 5 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 5 4 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 2 3 1 1 2 2 1 5 1 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	5 5 6 6 4 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 6 7 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 8 8 8 8 8	2
3 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 1 2 2 1 1 1 1	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 1 3 2 2 1 3 2 3 3 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 3	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 4 5 5 5 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 2 5 4 4 3 6 6 6 5 2 2 1 3 2 4 3 2 4 3 6 6 6 6 5 2 1 3 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 2 3 1 1 1 2 1 2 3 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 1 6 6 5 4 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 1 2 2 5 2 1 1 2 2 3 1 6 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2	5 5 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 1 5 5 3 1 6 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 6 2 4 6 6 1 5 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 2 2 5 5 5 5	2 3 2 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 1 1 3 3 1 1	5 4 5 6 6 6 2 5 5 6 6 6 5 5 6 6 1 6 6 3 5 6 6 4 6 6 6 6 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 1 2 2 5 3 1 1 1 2 2 3 4 4 1 1 2 2 6 6 4 1 1 1 3 3 6 6	5 4 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 1 3 6 6 6 4 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 2 6 6 2 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 4 1 2 2 3 1 3 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 5 6 5 6 6 5 6 6 7 6 6 6 7 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 1 2 5 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 1 6 5 6 6 5 2 2 2 6 5 2 6 6 6 6 6 7 7 8 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 2 2 6 6 6 2 1 1 2 2 2 3 3 6 6 2 2 1 2 2 5 1 2 6 6 5 1 2 2 6 6 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 6 7 1 2 7 1 2 7 2 6 7 2 6 7 2 7 6 7 2 7 6 7 2 7 6 7 7 7 7	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 6 5 5 1 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 1 3 5 1 3 1 3 5 1 3 1 3 1 3 1 3	5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 2 1 1 5 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	5 5 6 6 4 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 5 2 2 3 5 6 6 6 6 7 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 3 2 2 1 1 2 2 2 1 1 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 6 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 4 3 2 2 5 1 1 3 3 6 6 6 6 6 6 5 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 1 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 1 6 6 5 4 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 3 1 6 2 1 1 2 1 3 1 1 2 1 3 1 1 3 1 1 2 1 3 1 1 3 1 1 3 1 3	5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 1 5 3 3 1 6 2 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 3 6 2 4 6 6 1 5 6 2 4 6 6 1 6 6 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 6 6 6 2 2 5 5 5 5 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 5 5 2 2 2 3 3 1 1 1 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 1 1 3 1 1 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 1 1 3 1 1 2 2 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 2 5 5 6 6 6 5 5 6 6 1 6 3 5 6 6 4 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 2 5 5 3 1 1 1 2 2 2 6 6 4 1 1 1 3 3 6 6 6 6 5 5 4 4 1 1 1 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8	5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 5 5 6 6 4 6 6 2 6 6 6 7 5 6 6 6 6 6 6 7 5 7 6 6 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 2 1 1 2 1 2 1 2	6 5 5 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 5 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 1 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 6 5 2 6 6 5 6 6 7 7 8 8 8 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 8 9 8 8 8 8 8 9 8 8 9 8 9 8 8 8 8 8 8 8 8 8 9 8	5 2 2 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 2 1 2 2 5 1 2 2 5 1 2 2 5 2 5 1 2 2 5 2 5	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 3 1 1 5 6 5 6 5 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6	4 5 6 5 6 1 2 6 4 5 4 6 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 5 4 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1	5 5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 5	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2
3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 3 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 2 2 1 3 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 5 5 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 2 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 4 5 2 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 4 3 2 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2 3 1 1 1 1 5 1 1 2 2 1 2 2 1 6 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6	5 5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 3 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1	5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 1 5 5 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 4 6 1 5 5 6 6 1 5 5 6 6 1 5 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 2 7 6 6 6 7 7 8 7 8 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 1 5 2 2 2 3 1 1 2 2 1 1 6 6 1 1 4 4 2 2 1 1 3 3 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 3 3 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 3 5 6 6 6 5 5 5 6 6 1 1 6 6 6 5 6 4 6 6 5 5 6 4 6 6 6 5 6 6 6 7 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 2 2 5 3 1 1 1 2 2 6 6 4 1 1 1 3 6 6 6 5 5 4 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 1 3 6 6 6 6 6 7 7 8 9 1 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 5 5 5 5 5 6 6 4 6 6 2 6 6 5 5 6 6 7 5 6 6 6 7 5 6 6 6 7 5 7 6 6 6 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	1 2 2 1 1 5 1 1 5 1 2 2 2 1 1 2 2 1 3 1 3 2 1 3 2 1 4 4 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	6 5 5 6 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 5 1 1 2 2 5 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 7 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 2 2 6 6 6 3 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 2 2 1 2 2 5 5 1 2 2 2 2 3 3 6 6 2 2 3 3 3 3 6 6 6 2 2 3 3 3 3	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 6 5 1 2 3 4 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 2 5 1 1 2 4 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 5 5 5 6 6 6 5 5 5 6 6 6 7 5 7 6 7 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 2 3 5 4 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 3 3 3 2 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3	1 3 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 3 3 1 3 3 3 3	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 6 6 8 5 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 5 2 6 4 1 5 2 6 4 1 5 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 2 2	5 3 5 6 6 3 5 6 3 2 2 5 4 4 3 2 5 5 6 6 6 3 2 2 5 1 1 3 2 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 1 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 1 2 2 1 6 6 1 1 6 6 1 7 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1	5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 1 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 5 2 1 1 1 2 2 3 1 1 2 2 3 1 1 2 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1	5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 4 6 2 2 2 4 1 5 5 5 1 3 1 3 2 2 2 4 1 1 3 2 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 3 6 2 2 6 4 6 1 5 5 6 2 4 6 6 1 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 6 5 5 6 6 5 6 6 2 2 5 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 4 2 2 3 1 1 1 2 2 2 3 3 1 1 1 2 4 4 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 3 5 6 6 6 5 5 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 1 2 2 5 3 3 1 1 1 2 2 6 6 4 1 1 1 3 6 6 6 5 5 4 4 2 2 3 3 2 2	5 4 5 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 4 3 6 6 5 5 4 3 6 6 6 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 5 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6	5 4 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 6 4 6 6 2 6 6 3 3 4 2 2 2 3 3 4 4 2 2 3 3 4 4 4 4 4 4	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 7 7 8 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 5 1 1 2 5 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 4 6 5 4 6 6 5 2 2 6 6 5 2 2 6 6 6 1 3 3 4 6 6 6 1 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 2 6 6 6 2 1 1 2 2 3 3 6 6 2 2 5 5 1 2 2 2 6 6 5 5 1 2 2 6 6 6 7 2 2 6 6 6 6 7 2 7 2 6 6 7 2 6 7 2 6 7 2 7 2	3 2 1 5 1 6 5 1 1 3 2 3 1 1 5 4 5 6 5 2 6 6 5 2 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	4 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 2 5 4 1 2 5 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2
3 3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 1 2 2 2 2 1 1 2 2 2 2 2 1 1 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 3 3 2 2 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 7 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 5 1 2 1 5 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 3 5 6 6 3 5 4 3 6 6 6 5 2 4 3 6 6 6 5 2 2 4 3 3 6 6 6 6 6 6 5 2 2 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 2 2 2 1 1 2 2 4 4 1 1 1 1 2 2 4 4 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 1 1 2 2 3 1 1 2 2 1 1 2 1 2	5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 2 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 1 4 4 6 2 2 1 5 3 3 1 6 2 2 2 4 4 1 3 3 2 1 1 6 1 6 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1	5 6 6 6 6 5 6 2 4 6 1 5 5 6 2 2 4 6 4 6 4 6 4 6 4 6 6 4 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 2 2 5 5 5 5	2 3 4 4 5 1 1 2 2 1 1 3 1 2 2 1 3 3 5 5 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	5 4 5 6 6 3 5 6 6 2 7 5 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 2 2 5 3 1 1 1 2 2 3 3 4 4 1 1 1 3 6 6 6 6 5 4 4 2 2 3 3 2 4 4 4 1 1 1 1 3 7 6 6 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 4 3 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 5 5 5 5 5 5 5 6 4 6 6 2 6 6 5 5 6 6 7 5 6 6 7 5 6 6 6 7 5 7 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2	6 5 5 6 6 6 6 2 6 5 5 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 9 8 8 8 9 8 8 8 8 8 8 8	2 2 2 1 1 3 1 6 6 1 2 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 2 5 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 5 4 6 6 5 2 2 6 6 5 2 2 6 6 6 1 3 3 4 6 6 6 1 3 3 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 2 6 6 6 2 1 1 6 5 5 5 1 2 2 3 3 6 6 2 2 2 5 1 2 6 6 2 2 2 3 3 6 6 6 6 6 2 2 2 2 2 3 6 6 6 6	3 2 1 2 1 5 1 6 5 5 1 3 2 3 3 1 1 5 4 5 5 6 6 5 5 2 3 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 8 7 8 7	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 5 4 1 1 2 1 2 1 3 5 5 4 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 5 5 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 3 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 1 2 2 1 1 1 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2
3 3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 3 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2	1 3 2 1 1 1 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 3 3 2 1 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 7 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 1 1 2 5 1 2 6 4 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 4 3 2 2 5 1 1 3 6 6 6 6 6 6 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 1 2 3 1 1 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 6 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 1 1 2 2 3 1 1 2 2 1 1 2 1 2	5 6 6 6 6 5 6 6 5 5 6 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 1 1 1 2 1 4 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 4 1 3 2 1 1 6 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	5 6 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 3 6 2 2 4 6 4 6 1 5 6 6 4 6 6 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 3 2 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 4 5 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1	5	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 1 2 2 5 3 3 1 1 1 2 2 3 4 4 1 1 1 1 3 3 6 6 6 5 5 4 4 2 2 3 3 2 4 4 5 5	5 4 5 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 4 3 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 6 5 5 6 5 5 5 5 5 6 6 1 5 5 6 6 2 6 6 2 6 6 3 3 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 1 2 2 1 4 4 1 2 2 3 1 2 1 2 1 2 4 4 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 2 6 5 5 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 3 1 1 2 5 5 5 1 2 5 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 6 6 5 5 6 6 6 7 7 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 2 2 6 6 6 5 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 5 5 5 1 2 2 2 6 6 5 2 2 2 3 6 6 2 2 3 3 6 6 2 2 2 2 2 2 2 2	3 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 1 1 5 4 5 6 6 5 5 2 6 6 4 2 2 3 6 6 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 5 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 4 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 1 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 1 2 2 1 4 1 2 2 1 1 2 2 2 2	5 5 6 6 4 4 6 6 5 2 3 5 4 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6	2
3 3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 3 2 2 1 2 2 2 1 1 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 3 2 1 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 2 5 3 4 1 1 2 5 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 5 2 4 3 2 5 5 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 1 2 2 3 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1	5 5 5 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 2 2 2 3 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 3 1 3	5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 4 1 5 5 1 3 1 3 2 1 1 2 1 3 2 1 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 2 4 3 3 2 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 2 4 3 3 3 2 4 3 3 3 2 4 3 3 3 2 4 3 3 3 2 3 3 3 3	5 6 6 6 5 6 2 4 6 1 5 5 5 3 6 2 2 4 6 4 6 4 5 5 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 6 6 6 2 7 5 5 5 6 6 6 6 2 2 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 3 3 1 1 2 4 5 1 2 2 1 1 4 2 1 1 1 2 1 3 1 1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2	5 4 5 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7	2 3 2 1 1 1 4 2 1 1 1 1 2 2 1 3 3 4 1 1 2 2 2 6 6 4 1 1 1 3 3 6 6 6 5 5 4 4 2 2 3 3 2 4 4 5 5 5 5	5 4 5 6 6 6 6 6 5 2 4 6 6 5 5 4 3 6 6 6 6 6 7 7 8 9 1 1 1 1 1 1 2 1 3 1 3 1 4 1 1 1 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 7 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2	6 5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 7 6 6 7 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	2 2 2 1 1 3 1 1 2 3 1 1 2 5 5 1 2 5 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 6 5 4 6 6 5 2 2 2 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 7 2 2 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 2 6 6 6 5 5 1 2 2 2 3 3 6 6 5 5 1 2 2 2 6 5 5 2 2 2 6 6 2 2 2 2 3 3 6 6 2 2 2 2 2 2 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 1 5 4 5 6 5 2 6 6 5 2 6 6 5 2 3 6 6 6 5 2 3 6 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 5 4 1 1 2 2 4 1 1 2 2 4 1 1 2 2 4 1 1 2 4 1 2 4 4 5 5 5 5 5 5 5 4 4 1 1 2 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	5 5 5 6 6 6 6 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 3 1 1 1 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 4 1 2 2 2 1 4 1 2 2 2 2	5 5 6 6 4 4 6 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 5 5 6 6 5 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 1 2 5 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 2	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 5 1 3 6 6 5 6 6 6 7 2 2 5 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2 3 1 1 1 1 5 1 1 2 2 2 4 1 1 1 6 6 1 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 1 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 2 5 2 1 1 1 2 2 2 3 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 3 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 1 3 1 3 1 3 1 2 1 1 3 2 4 4 6 1 2 4 1 1 1 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	5 5 6 6 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 3 6 2 2 6 4 6 4 6 6 1 5 5 5 6 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 4 6 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 2 2 6 6 2 5 5 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 2 1 1 3 3 1 1 2 2 3 3 5 5 2 2 5 4 4 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 7 7 7 7 7 7 7	2 3 4 1 1 2 2 3 3 4 1 1 3 6 6 6 5 4 4 1 1 3 3 2 4 4 5 5 5 2 2	5 4 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 5 1 3 6 6 6 4 1 1 1 2 2 3 5 4 5 5 5 1 1 3 5 5 6 6 6 6 7 5 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6	5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 5 6 5 5 5 5 5 6 6 4 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6	1 2 2 1 1 5 5 1 1 1 5 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 7 6 6 7 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 2 3 1 1 2 5 5 5 1 1 2 2 5 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 4 6 6 5 2 2 6 6 5 2 2 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 3 3 6 6 2 2 2 5 1 2 2 6 5 2 2 2 3 3 5 2 6 6 2 2 2 2 3 3 5 2 2 3 3 5 2 2 2 3 3 3 3 3	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 3 1 1 5 4 5 6 6 5 6 6 6 7 6 6 7 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8	4 5 6 5 6 2 6 1 2 6 4 6 6 6 2 3 2 1 2 5 1 1 2 5 4 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 1 2 1 2	5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 4 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 2 2	5 5 6 6 4 4 6 6 5 2 2 3 5 4 4 6 6 6 5 5 6 6 2 2 6 6 6 7 5 6 6 6 7 5 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8	2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 2 2 1 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 5 5 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 3 4 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 5 2 2 5 1 1 2 2 5 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 4 3 3 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6	2 2 2 1 1 4 1 1 1 2 3 1 1 1 1 5 1 1 2 2 2 1 1 6 6 1 1 6 1 6 1 6 1 7 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 6 1 6 6 6 6	2 2 1 1 1 1 2 2 5 2 2 1 1 1 2 2 3 1 6 2 1 1 2 2 1 3 4 4 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 1 3 2 1 3 2 1 4 4 6 2 2 4 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	5 5 6 6 6 3 1 5 6 2 2 4 6 1 5 5 3 6 2 2 6 4 6 4 6 6 1 5 5 6 6 7 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 4 4 6 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 3 2 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 1 2 2 4 5 5 1 2 2 2 1 1 3 3 1 1 2 2 3 3 5 5 2 2 5 5 4 2 2 2 2 2 2	5 4 5 6 6 6 7 7 7 7 7 7 7	2 3 4 1 1 2 2 3 4 1 1 3 3 6 6 6 5 4 4 2 2 3 3 2 4 4 5 5 5 5 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 6 5 2 4 6 6 6 5 5 1 3 6 6 6 4 1 1 2 2 3 5 4 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 5 6 6 6 6 6 6 6 5 4 5 5 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 5 6 5 5 5 5 5 6 6 1 5 5 5 6 6 6 2 6 6 5 5 6 6 6 7 5 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	1 2 2 1 1 5 1 1 2 2 1 1 2 1 2 1 4 1 2 3 3 1 2 2 1 4 4 2 2 1 4 2 2 5 5 4 4 3 3 4 4 4 4 4 5 5 5 5 4 4 4 5 5 5 5	6 5 5 6 6 2 6 6 5 5 5 6 6 6 3 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 2 5 5 5 1 1 2 2 5 5 1 1 2 1 2 1 2 1	5 5 6 6 4 6 5 5 4 6 6 5 2 2 2 6 6 5 5 6 6 5 7 6 6 7 7 8 7 8 8 8 8 8 8 9 8 9 8 8 8 8 8 8 8	5 2 2 6 6 6 2 1 1 2 2 3 3 6 6 2 2 2 6 5 5 5 1 2 2 2 6 6 5 2 2 2 3 3 5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 1 3 2 3 3 1 1 5 4 5 6 6 5 2 6 6 6 7 2 2 3 6 6 6 6 6 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 8 7 8 7	4 5 6 5 6 1 2 6 4 5 4 6 6 6 2 3 2 1 2 5 1 3 5 4 1 1 2 4 1 1 2 4 1 1 2 4 1 1 2 4 1 2 4 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 5	2 2 2 1 1 3 1 1 2 5 4 4 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 3 2 2 2 2	5 5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 3 5 4 6 6 6 6 5 5 5 6 6 6 7 5 7 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	2
3 3 3 2 2 2 2 2 1 2 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2 2 1 2 2 2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 2	1 3 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 3 3 3 3	3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 2 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6	2 4 2 1 1 4 5 2 3 4 1 1 1 2 5 3 4 5 2 6 4 1 1 2 5 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 2	5 3 5 6 6 3 2 5 4 3 6 6 6 5 2 2 5 1 3 6 6 5 6 6 6 7 2 2 5 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 6 6 6 6 6	2 2 2 1 1 4 1 1 2 3 1 1 1 1 5 1 1 2 2 1 1 2 2 3 1 1 1 6 6 1 1 1 1 1 2 2 2 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 5 5 6 6 6 6 6 5 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 5 5 5 5 5 6 1 6 6 6 6	2 2 1 1 1 2 2 5 2 2 1 1 1 2 2 2 5 2 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 4 4 4 4	5 5 6 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2 2 1 1 4 6 2 2 1 5 3 1 6 2 2 2 4 1 3 1 3 1 3 1 2 1 1 3 2 4 4 6 1 2 4 1 1 1 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	5 5 6 6 6 5 6 3 1 5 6 2 4 6 1 5 5 5 6 2 2 4 6 1 5 5 6 6 2 2 6 6 6 6 6 6 7 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	5 4 4 6 6 6 2 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 2 2 5 5 5 5	2 3 2 1 1 4 4 2 1 1 5 2 2 3 1 1 2 4 5 5 1 1 2 2 1 1 3 3 1 1 2 2 3 3 5 2 5 5 4 4 2 2 2 5 5 5 6 4 2 2 2 5 5 5 6 6 6 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 7 7 7 7 7 7 7	2 3 4 1 1 2 2 6 4 4 1 1 3 3 6 6 6 5 4 2 3 2 4 4 5 5 5 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5 4 5 6 6 6 6 5 1 3 6 6 6 4 1 1 1 2 2 3 5 5 4 5 3 2 2 2 2 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	5 4 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 5 5 5 6 6 4 6 6 2 2 2 2 2 2 2 4 4 2 2 2 4 4 2 2 2 2	1 2 2 1 1 5 5 1 1 1 5 2 2 1 1 2 2 1 1 2 2 1 2 1	6 5 5 6 6 6 6 6 5 5 6 6 6 5 6 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	2 2 2 1 1 3 1 6 1 2 2 3 1 1 2 5 5 5 1 1 2 2 5 1 1 2 1 1 2 1 1 1 1	5 5 6 6 4 6 5 4 6 6 5 2 2 6 6 5 2 2 6 6 5 6 6 5 6 6 6 6	5 2 2 6 6 6 2 1 6 5 5 5 1 2 2 3 3 6 6 2 2 2 5 1 2 2 6 5 2 2 2 3 3 5 2 6 6 2 2 2 2 3 3 5 2 2 3 3 5 2 2 2 3 3 3 3 3	3 2 1 2 1 5 1 6 5 1 3 2 3 3 1 1 5 4 5 6 6 5 6 6 6 7 6 6 7 6 6 6 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8	4 5 6 5 6 1 2 6 4 5 4 6 6 6 2 3 2 1 2 5 5 4 1 1 2 5 5 6 4 1 1 1 2 2 5 5 4 1 1 1 2 2 5 5 5 5 5 6 6 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7	5 5 5 6 6 6 6 6 6 5 5 5 3 6 6 6 5 5 5 6 6 6 6	2 2 2 1 3 1 1 2 5 4 2 3 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 4 1 2 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 2 2	5 5 6 6 4 6 6 5 2 3 3 5 4 6 6 5 5 6 6 5 6 6 5 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	2

1	,	٢	٢	1	,	ſ	((1	•	1	•	ſ	1	•	((ſ	٢	r	1	٢	1	_	20	21	42	20
1	6	6	6	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	1	6	36	31	43	36 15
4	3	2	2	5	2	4	2	3	2	5	5	2	5	5	2	5	2	2	2	2	2	3	2	5	12	21	26	15
3	4	1	5	1	6	2	4	5	5	2	3	4	1	2	5	3	4	3	3	5	5	1	2	5	24	19	26	22
2	5	4	5	4	3	1	1	5	5	2	1	6	3	3	4	5	5	2	4	3	5	1	5	2	15	15	28	19
6	1	1	5	2	5	5	5	5	5	2	4	3	2	5	2	5	1	1	1	5	2	5	2	5	15	16	21	22
5	2	4	3	3	4	5	4	3	5	2	1	6	1	1	6	1	4	4	4	3	2	3	5	2	21	23	30	22
6	1	5	5	5	2	4	4	3	3	4	1	6	3	1	6	1	4	6	1	5	1	5	3	4	20	28	26	21
5	2	2	1	6	1	5	2	3	2	5	5	2	3	1	6	2	4	5	2	2	2	1	5	2	19	29	23	13
3	4	1	1	4	3	5	2	4	2	5	3	4	4	1	6	2	2	3	5	3	1	2	1	6	15	25	26	16
5	2	2	4	3	4	5	2	1	3	4	4	3	2	4	3	4	4	5	1	4	5	1	2	5	19	21	24	19
6	1	6	3	6	1	1	6	1	1	6	1	6	3	1	6	1	1	1	3	5	2	1	6	1	18	34	30	18
5	2	6	1	6	1	1	1	1	6	1	1	6	3	3	4	3	1	5	1	3	6	6	6	1	23	21	27	12
5	2	5	6	4	3	2	1	5	2	5	2	5	5	1	6	1	1	5	5	1	1	5	3	4	23	25	27	19
3	4	4	2	5	2	5	5	2	2	5	2	5	2	2	5	2	2	4	2	3	2	5	2	5	19	24	37	22
3	4	3	2	5	2	4	3	1	2	5	2	5	4	3	4	2	2	2	3	4	5	1	2	5	15	30	31	18
2	5	4	2	5	2	3	5	2	3	4	3	4	5	5	2	1	1	5	4	5	1	5	3	4	23	19	30	21
6	1	6	3	1	6	1	1	3	1	6	4	3	4	6	1	1	1	6	6	6	1	3	3	4	14	24	27	18
2	5	2	2	2	5	1	3	2	1	6	2	5	1	2	5	4	3	1	2	3	1	2	1	6	17	21	36	18
2	5	5	2	3	4	3	6	1	2	5	3	4	1	1	6	1	5	4	3	5	6	3	4	3	15	33	29	25
1	6	1	1	6	1	2	6	6	5	2	1	6	5	2	5	1	1	3	5	5	1	6	2	5	16	25	37	17
3	4	3	5	5	2	5	1	2	5	2	1	6	1	4	3	4	4	1	3	1	1	2	5	2	20	26	32	20
1	6	2	5	4	3	3	1	3	3	4	2	5	1	1	6	1	4	1	5	1	2	2	2	5	20	29	38	20
6	1	3	3	1	6	1	6	1	5	2	3	4	1	1	6	1	1	6	1	1	5	5	3	4	19	25	29	20
2	5	6	3	1	6	2	2	1	2	5	1	6	5	5	2	1	1	2	1	5	1	3	2	5	18	21	35	24
2	5	6	1	6	1	1	3	3	5	2	3	4	2	2	5	2	2	4	6	1	1	6	1	6	12	19	34	17
3	4	1	2	4	3	5	5	2	2	5	2	5	3	3	4	3	5	3	1	3	5	4	5	2	26	20	24	20
6	1	1	6	3	4	1	3	6	1	6	3	4	1	1	6	3	3	2	1	1	1	3	1	6	13	18	24	16
6	1	6	6	1	6	1	6	1	3	4	6	1	1	3	4	3	6	1	6	3	1	1	1	6	9	20	33	26
3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	4	2	5	2	2	5	2	5	5	5	3	2	3	4	3	18	20	28	17
4	3	3	3	3	4	4	5	5	2	5	3	4	4	3	4	5	2	3	3	5	2	3	2	5	20	22	29	22
2	5	4	3	2	5	4	4	4	22	-15	4	3	4	4	3	4	2	5	2	5	2	3	3	4	16	19	28	25
3	4	5	2	2	5	3	5	5	5	2	2	5	5	2	5	5	2	2	3	5	5	5	3	4	23	22	32	24
3	5 4	5	3	2	5	5	5	3	5	2	4	3	4	4	3	2	2	3	5	3	5	2	5	4	17	21	30	22
					_						4				_									2	22	20	29	27
3	4	5	3	4	3	3	2	6	2	5	5	2	5	2	5	3	4	2	5	3	2	2	2	5	19	22	32	22
1	6	4	6	1	6	6	2	6	4	3	3	4	2	3	4	1	1	6	6	4	4	6	1	6	25	27	36	30
1	6	5	5	2	5	5	4	5	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	2	5	27	29	39	30
2	5	4	6	2	5	4	2	5	2	5	4	3	4	2	5	4	6	5	4	5	5	4	2	5	27	25	38	26
1	6	6	1	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	36 36	31 30	38	31 26
	6		6		1	1	6	6	1	6	3		6		1	6	6			6	6	6	1	6		36	43 48	36
1		6	6	1	6	6	6	6				4		1	6			6	6		6	6	1	6	31			
2	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	6	6	2	5	5	2	5	24	30	32	27 27
			5	2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5		5	5	5	5	5	2	5	27	27	31	
2	5	5	4	2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	30	24	33	29
2	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	29	28	32	29
4	3	2	4	1	6	3	5	2	2	5	2	5	4	5	2	4	3 5	2	4	2	1	1	2	3	23	21	29	23
2	5	5	5	2	5	5	5	5		5	2	5	5		5	5			5	5	5	5	2	5	27	30	34	30
2	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	27	27	38	30

-	2 -			г	2	2	1	г	2	-	1	2	1	1	2	1	2	2	2	г	2	Е	2	5	18	17	25	15
	2 2 5 9			2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	3 5	5	5	5	5	2	5	27	17 27	25 38	30
_	5 5	_	_	2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	27	30	34	30
	3 2	-	_	1	6	3	4	2	2	5	2	5	3	5	2	3	2	2	4	2	1	1	4	3	23	21	29	22
2	5 5	; ;	;	2	5	5	5	5	2	5	2	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	30	29	34	30
2	5 5	, 4	ŀ	2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	30	24	33	29
2	5 2		;	2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	27	27	31	27
	5 5	_	_	2	5	5	2	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	6	6	2	5	5	2	5	24	30	32	27
_	6 6	-	_	1	6	6	6	6	1	6	3	4	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	31	36	48	36
	6 6	_	_	6	1	1	6	6	1	6	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	6	6	1	6	36	31	43	26
_	6 6 5 4	-	_	1	5	6	6	6	1	6	4	3	4	6	1	4	6	6 5	4	5	5	6	6	1	36	31	38	31
	5 4 6 5	-	_	2	5	5	4	5	3	5 4	4	3	4	3	5 4	4	6 4	5	5	4	4	5	2	5	27 27	25 29	38 39	26 30
	6 4		_	1	6	6	1	5	4	3	3	4	1	1	6	5	6	6	6	4	4	5	1	6	27	28	38	29
_	4 3	_		5	2	4	2	5	4	3	2	5	5	5	2	4	4	2	2	4	2	5	4	3	17	21	28	19
	6 6	-		1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	31	32	48	36
2	5 6	; 6	5	2	5	4	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	1	5	5	5	2	5	23	29	35	31
3	4 5	j 2	2	2	5	6	5	3	5	2	2	5	1	2	5	3	4	4	4	3	1	2	5	2	21	22	28	27
	5 5		_	2	5	5	5	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	21	22	37	30
_	6 6	-	_	1	6	6	1	6	1	6	6	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	33	32	38	30
	6 6			1	6	6	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	33	29	37	36
	6 4		_	1	6	5	6	6	2	5	1	6	6	1	6	6	6	6	6	5	6	6	1	6	32	35	40	33
	6 6		_	2	6	6	5	6	3	4	4	3	6	4	3	6	6	6	6	6	1	6	1	6	30 31	31 34	32 33	35 35
	3 6		_	2	5	4	6	6	2	5	4	3	6	4	3	6	6	4	6	4	6	6	2	5	24	27	37	30
	5 6	_	_	2	5	5	2	5	1	6	2	5	5	5	2	5	5	6	5	5	5	6	2	5	28	30	42	28
	6 6			1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	6	34	36	45	31
1	6 5	5 2	2	2	5	5	2	6	2	5	2	5	5	2	5	5	6	5	6	2	2	6	2	5	30	29	36	25
	6 6		_	1	6	6	6	6	1	6	6	1	6	2	5	6	6	6	6	6	6	6	1	6	36	36	32	36
	6 1	-	_	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	36	36	47	30
	6 5		_	1	6	6	6	6	1	6	4	3	6	4	3	6	6	6	6	6	6	6	1	6	35	35	47	35
	5 5		_	2	5	5	5	5	2	5	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	30	30	37	30
	2 5 5 6			2	5	5	5	5	2	5	4	3	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	2	5	29	30	37	27
	5 6 6 6		_	1	6	6	6	6	1	5 6	1	6	3 6	6	1	3 6	6	3 6	6	6	6	5 6	1	6	23 31	25 26	37 38	27 36
	6 5	_		1	6	6	6	6	2	5	1	6	5	1	6	6	5	5	5	5	6	6	1	6	34	28	45	35
	6 5	-		1	6	6	6	6	2	5	1	6	5	1	6	6	5	5	5	5	6	6	1	6	34	28	45	35
1	6 6		_	1	6	6	1	6	1	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	36	36	43	31
1	6 5	, ,		2	5	5	2	5	1	6	2	5	5	2	5	5	5	6	5	5	5	5	2	5	28	29	41	28
1	6 6	5 5	;	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	1	6	34	35	45	35
	6 5			2	5	5	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	28	30	40	31
	5 5	-	_	2	5	5	4	5	2	5	2	5	5	5	2	3	6	4	5	6	5	5	2	5	27	27	36	29
	6 5	_	_	2	5	5	5	5	2	5	4	3	5	1	6	5	5	5	5	5	5	5	2	5	32	31	39	31
	6 6	i 6		1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	35 36	36 36	47 48	36 31
	6 5	-	_	1	6	6	6	6	5	2	1	6	6	2	5	6	6	6	5	6	4	6	1	6	30	29	27	34
	6 6	-	_	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	2	5	6	6	6	6	5	1	6	1	6	34	29	48	36
	6 1			1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	36	33	38	31
1	6 5	, ,	;	1	6	6	6	6	1	6	2	5	6	1	6	6	6	6	5	5	1	6	1	6	33	27	38	34
5	2 2		5	2	5	5	5	1	1	6	1	6	5	1	6	5	5	6	6	5	1	5	1	6	29	28	33	24
	6 5	_	_	1	6	5	4	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	6	5	5	2	6	1	6	31	30	41	31
	5 5	_	_	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	6	5	5	5	5	2	5	30	21	40	27
	5 5			3	4	4	5	5	2	5	2	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	26	27	32	28
	6 6	_	_	1	6	6	1	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	5	6	6	1	6	36	36	43	26
	6 9		_	2	5	5	6	6	2	5	2	5	5	2	5	5	6	2 6	5	5	5	6	2	5	31 34	30 32	39 35	31 33
	_	; 5		1	6	5	6	5	1	6	1	6	5	1	6	5	4	5	5	5	5	5	1	6	26	27	36	34
	5 5		_	4	3	4	4	3	5	2	3	4	4	5	2	4	3	5	4	3	5	4	4	3	24	20	25	25
	6 6	-	_	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	32	36	43	36
2	5 5	, ,	5	2	5	5	5	5	5	2	1	6	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	27	23	32	30
_	6 6		_	2	5	5	6	5	2	5	2	5	6	2	5	6	6	5	5	6	6	5	1	6	32	28	33	33
			_	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	1	6	31	31	33	36
	3 4	_	_	6	1	4	6	6	4	3	6	1	6	6	1	6	6	3	2	3	6	6	3	4	12	18	24	22
		_	_	1	6	6	1	6	1	6	4	3	6	1	6	6	6	6 5	6	5	6	6	1 2	4	36 27	36 26	43	31 21
	6 6 2 5			3	4	5	6	3	4	3	6	6 1	1	2	5	6	6 2	5	5	5	5	5	2	5	23	26 26	36	21
	6 6	_	_	1	6	6	6	6	1	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	36	31	43	36
	2 3	_	_	3	4	1	1	6	6	1	6	1	1	6	1	1	6	2	3	6	2	4	6	1	23	24	26	17
	3 5	_		3	4	3	4	3	3	4	2	5	2	4	3	4	2	5	6	3	5	3	3	4	28	26	27	20
5	2 3	1 2	2	5	2	2	2	2	3	4	2	5	4	5	2	3	5	3	3	2	2	5	3	4	22	19	27	13
	5 4	_	_	3	4	3	3	4	2	5	2	5	2	2	5	4	2	2	2	3	1	4	3	4	17	20	25	21
	5 4	_	_	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	2	1	2	2	4	2	2	2	5	19	17	26	22
	5 3	_	_	4	3	5	3	5	3	4	2	5	5	2	5	2	5	4	4	3	5	3	3	4	22	24	31	21
	_			2	5	3	4	2	5	2	4	3	2	4	3	2	2	3	3	5	2	2	3	4	16	18	31	21
	4 2 3 4	_	_	2	5	2	4	3	4	3	5	2	5	2	5	2	4	5 2	2	4	2	2	2	5	22	16	28	22
	5 1	_		3	3	4	4	3	1	5 6	3	4	5 4	1	6	2	2	1	3	3	5 1	4	3	5 4	21 15	23 20	26 35	18 20
	3 2			3	4	2	5	5	2	5	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	1	5	2	5	14	31	29	18
_	3 2			1	6	2	2	6	5	2	2	5	5	5	2	2	2	5	5	3	2	5	2	5	16	19	31	18
	_	_		3	4	4	2	5	4	3	2	5	2	5	2	5	5	2	5	2	2	5	4	3	20	23	34	19
																											_	_

CRECIM	PROPOS	BIETO	NACEPTA-	NRELAPO	NAUTON	NDOMIN	NCRECIN	NPROPO -	NBIETO
42	31	219	3	3	3	3	3	3	3
24	16	114	1	2	2	1	2	1	1
24	22	137	2	2	2	2	2	3	2
30	17	124	1	1	3	1	3	1	1
20	19	113	1	1	1	2	1	2	1
23	18	137	2	3	3	2	2	2	2
27	22	144	2	3	2	2	2	3	2
25	14	123	2	3	2	1	2	1	1
27	20	129	1	3	2	1	2	2	1
21	21	125	2	2	2	1	2	3	1
24	13	137	1	3	3	1	2	1	2
19	22	124	2	2	2	1	1	3	1
28	21	143	2	3	2	1	3	3	2
23	21	146	2	3	3	2	2	3	2
23	20	137	1	3	3	1	2	2	2
19	24	136	2	2	3	2	1	3	2
19	26	128	1	3	2	1	1	3	1
26	15	133	1	2	3	1	2	1	1
23	24	149	1	3	3	3	2	3	2
26	25	146	1	3	3	1	2	3	2
22	10	130	2	3	3	2	2	1	1
24	16	147	2	3	3	2	2	1	2
16	22	131	2	3	3	2	1	3	1
21	17	136	1	2	3	3	2	1	2
20	24	126	1	2	3	1	1	3	1
27	18	135	3	2	2	2	2	2	2
29	14	114	1	2	2	1	3	1	1
20	18	126	1	2	3	3	1	2	1
26	21	130	1	2	3	1	2	3	1
29	21	143	2	3	3	2	3	3	2
5	21	114	1	2	3	3	1	3	1
29	24	154	2	3	3	3	3	3	2
23	21	134	1	2	3	2	2	3	2
21	20	139	2	2	3	3	2	2	2
30	19	144	2	3	3	2	3	2	2
21	32	171	2	3	3	3	2	3	2
28	28	181	3	3	3	3	3	3	2
32	28	176	3	3	3	3	3	3	2
37	31	204	3	3	3	3	3	3	3
22	36	193	3	3	3	3	2	3	2
40	36	227	3	3	3	3	3	3	3
35	29		2	3	3	3	3	3	2
35	30	177 177	3	3	3	3	3	3	2
			3	3	3	3		3	
35	30	181					3		2
30	29	177	3	3	3	3	3	3	2
25 35	13 30	134 186	3	3	3	2	2	1	2
	5U	เสต	- 3	. 3	3	3	3	3	2

		1	1		1				
26	22	123	1	1	2	1	2	3	1
35	30	187	3	3	3	3	3	3	2
35	30	186	3	3	3	3	3	3	2
22	13	130	2	2	3	2	2	1	1
32	30	185	3	3	3	3	3	3	2
35	30	181	3	3	3	3	3	3	2
35	30	177	3	3	3	3	3	3	2
35	29	177	2	3	3	3	3	3	2
40	36	227	3	3	3	3	3	3	3
22	36	194	3	3	3	3	2	3	2
37	31	204	3	3	3	3	3	3	3
32	28	176	3	3	3	3	3	3	2
28	28	181	3	3	3	3	3	3	2
30	31	183	3	3	3	3	3	3	2
28	18	131	1	2	3	1	3	2	1
42	36	225	3	3	3	3	3	3	3
35	26	179	2	3	3	3	3	3	2
23	16	137	2	3	3	3	2	1	2
32	27	169	2	3	3	3	3	3	2
32	36	201	3	3	3	3	3	3	3
37	36	208	3	3	3	3	3	3	3
41	35	216	3	3	3	3	3	3	3
42	36	206	3	3	3	3	3	3	3
34	31	198	3	3	3	3	3	3	3
35	31	184	2	3	3	3	3	3	2
33	32	193	3	3	3	3	3	3	2
37	36	219	3	3	3	3	3	3	3
37	26	183	3	3	3	3	3	3	2
36	36	212	3	3	3	3	3	3	3
42	36	227	3	3	3	3	3	3	3
36	36	224	3	3	3	3	3	3	3
29	30	186	3	3	3	3	3	3	2
28	30	181	3	3	3	3	3	3	2
22	24	158	2	3	3	3	2	3	2
37	36	204	3	3	3	3	3	3	3
39	33	214	3	3	3	3	3	3	3
39	33	214	3	3	3	3	3	3	3
37	36	219	3	3	3	3	3	3	3
36	31	193	3	3	3	3	3	3	2
42	31	222	3	3	3	3	3	3	3
35	29	193	3	3	3	3	3	3	2
31	30	180	3	3	3	3	3	3	2
34	30	197	3	3	3	3	3	3	3
42	36	232	3	3	3	3	3	3	3
37	36	224	3	3	3	3	3	3	3
37	33	190	3	3	2	3	3	3	2
41	30	218	3	3	3	3	3	3	3
42	36	216	3	3	3	3	3	3	3
41	29	202	3	3	3	3	3	3	3
34	29	177	3	3	3	3	3	3	2
32	30	195	3	3	3	3	3	3	2
29	31	178	3	2	3	3	3	3	2
34	30	177	3	3	3	3	3	3	2
42	35	218	3	3	3	3	3	3	3
17	27	175	3	3	3	3	1	3	2
37	32	203	3	3	3	~		3	3
37	31	191	3			3	3		
22				3	3	3	3	3	2
	24	140				3	3	3	2
	24	140	2	2	2	3 3	3 2	3	2
42	36	225	2	2	2 3	3 3 3	3 2 3	3 3 3	2 2 3
			2	2	2	3 3	3 2	3	2
42 30	36 27	225 169	2 3 3	2 3 3	2 3 3	3 3 3 3	3 2 3 3	3 3 3	2 2 3 2
42 30 38	36 27 33	225 169 197	2 3 3 3	2 3 3 3	2 3 3 3	3 3 3 3	3 2 3 3 3	3 3 3 3	2 2 3 2 3
42 30	36 27	225 169	2 3 3	2 3 3	2 3 3	3 3 3 3	3 2 3 3	3 3 3	2 2 3 2
42 30 38 42	36 27 33 31	225 169 197 204	2 3 3 3 3	2 3 3 3 3	2 3 3 3 3	3 3 3 3 3	3 2 3 3 3 3	3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3
42 30 38 42 29	36 27 33 31 24	225 169 197 204 129	2 3 3 3 3 1	2 3 3 3 3 2	2 3 3 3 3 2	3 3 3 3 3 3 2	3 2 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 3
42 30 38 42 29 39	36 27 33 31 24 36	225 169 197 204 129 221	2 3 3 3 3 1 3	2 3 3 3 3 2 3	2 3 3 3 3 2 3	3 3 3 3 3 3 2	3 2 3 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3
42 30 38 42 29	36 27 33 31 24	225 169 197 204 129	2 3 3 3 3 1	2 3 3 3 3 2	2 3 3 3 3 2	3 3 3 3 3 3 2	3 2 3 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 3
42 30 38 42 29 39 27	36 27 33 31 24 36 26	225 169 197 204 129 221 170	2 3 3 3 3 1 1 3	2 3 3 3 3 2 3 3	2 3 3 3 3 2 2 3	3 3 3 3 3 3 2 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2	3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3 2
42 30 38 42 29 39 27 21	36 27 33 31 24 36 26 30	225 169 197 204 129 221 170 163	2 3 3 3 3 1 1 3 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3	3 3 3 3 3 3 2 2 3 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2
42 30 38 42 29 39 27	36 27 33 31 24 36 26	225 169 197 204 129 221 170 163 219	2 3 3 3 1 1 3 3 2	2 3 3 3 3 2 3 3	2 3 3 3 2 2 3 3 3	3 3 3 3 3 3 2 2 3 2 3	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 1 3 2 2 2
42 30 38 42 29 39 27 21	36 27 33 31 24 36 26 30	225 169 197 204 129 221 170 163	2 3 3 3 3 1 1 3 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3	3 3 3 3 3 3 2 2 3 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2
42 30 38 42 29 39 27 21 37	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125	2 3 3 3 3 1 1 3 3 2 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2	3 3 3 3 3 3 2 2 3 2 3 1	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 2 3
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150	2 3 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3	2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3	2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 3 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125	2 3 3 3 3 1 1 3 3 2 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2	3 3 3 3 3 3 2 2 3 2 3 1	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 2 3
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150	2 3 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 1 2 1	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3 1 1 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 3 1 2 2 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125	2 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 2	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 1 2 2 1 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3 1 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 2 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126	2 3 3 3 3 1 3 2 3 2 3 2 2 3 2 1 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 1 2 1	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 1 2 2 1 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3 1 1 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 1	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125	2 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 2	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 3 1 2 2 1 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3 1 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 2 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119	2 3 3 3 3 1 3 2 3 2 3 2 3 2 1 2 2 2	2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 1 1 3	2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 1 2 1 2 2 2 2	3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 1	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 19 16 17 23	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 121	2 3 3 3 3 1 3 2 3 2 3 2 3 2 1 2 2 1	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 1 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 1 2 1 2 2 2 2 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 3 1 2 2 1 3 1	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 1	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 2 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119	2 3 3 3 3 1 3 2 3 2 3 2 3 2 1 2 2 2	2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 1 1 3	2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 1 2 1 2 2 2 2	3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 1	2 2 3 2 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 119 152 121	2 3 3 3 3 1 3 3 2 3 2 3 2 1 1 2 2 2 1 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 1 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 3 2 1 2 1 2 2 2 2 2	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 1 3 1 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 1 1 1 3 2	2 2 3 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 2
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20 18	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 119 152 131	2 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 1 1 2 2 1 2 2	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 1 3 3 2	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 2	3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 1 2 1 2 2 2 2 2 1	3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 1 2 2 1 3 1 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 1 3 2 2 2 2	2 2 3 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 2 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20 18	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 119 152 121	2 3 3 3 3 1 3 3 2 3 2 3 2 1 1 2 2 2 1 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 1 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 3 2 1 2 1 2 2 2 2 2	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 1 1 2 2 1 3 1 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 1 1 1 3 2	2 2 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 1 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20 18	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 119 152 131	2 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 1 1 2 2 1 2 2	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 3 2 1 3 2 2	2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 3 3 3 2 2 2 2 3	3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 1 2 1 2 2 2 2 2 1	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 1 1 2 2 1 3 1 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 1 3 2 2 2 2	2 2 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 1 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24 24 25 23	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20 18 16 19	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 131 131	2 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 1 2 2 2 1 2 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 3 2 2 1 3 2 3 3 2 2 3 3 3 2 2 3 3 2 2 3 3 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 3	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 3 1 2 2 1 2 2 2 2 1 2 1	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 1 3 1 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 3 2 2 1 1 2	2 2 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 1 2
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24 24 25 23 24	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20 18 16 19 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 121 132 130 131 134	2 3 3 3 3 1 1 3 2 3 2 3 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 3 2 2 1 3 2 2 3 3 2 2 2 3 3 2 2 3 2 2 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 2 2 2 3	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 3 1 2 2 1 2 2 2 2 1 2 1	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 1 3 1 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 1 2 2 1 2 3	2 2 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 1 1 2 1 1 1 1
42 30 38 42 29 39 27 21 37 17 23 25 27 18 31 16 24 24 25 23	36 27 33 31 24 36 26 30 36 18 26 19 16 17 23 19 20 18 16 19	225 169 197 204 129 221 170 163 219 125 150 125 126 119 152 131 131	2 3 3 3 1 1 3 3 2 3 2 3 2 1 2 2 2 1 2 2 2	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1 3 2 2 1 3 2 3 3 2 2 3 3 3 2 2 3 3 2 2 3 3 2 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3	2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 3	3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 3 1 2 2 1 2 2 2 2 1 2 1	3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 1 3 1 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 1 1 3 2 2 1 1 2	2 2 3 3 3 1 3 2 2 2 3 1 1 2 1 1 1 1 2