



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA EN AYACUCHO,
2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR:

Bach. GARCIA PALOMINO, YASMIN

LIMA – PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

Dr. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTAROLA
Vocal

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios, por la dichosa oportunidad de darme la vida y por sus grandes enseñanzas, a mi madre por su amor y bondad, a mi padre porque me acompañó en este camino sin dejarme caer, a mi familia y amigos por sus conocimientos y paciencia, por todo el apoyo que me dieron hasta este momento siendo muy importante en mi carrera profesional. Porque gracias a su compañía he podido lograr un objetivo más en mi vida.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a mi asesor de tesis, que es una persona de gran conocimiento quién se esforzó por ayudarnos a todos mis compañeros, el llegar a nuestra meta. A los educadores de la Universidad Privada Telesup por transmitirnos sus conocimientos y dedicación que los ha regido, gracias a su apoyo he logrado este importante objetivo al terminar mi tesis con éxito y obtener una afable titulación profesional.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020. La investigación fue de tipo básico y de nivel descriptivo correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, para ello se consideró una muestra de 120 estudiantes del 5to grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública San Ramón de la ciudad de Ayacucho. Los instrumentos utilizados fueron: el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE) y la escala de bienestar psicológico – BIEPS. Los resultados hallados indican que de los estudiantes que presentan un nivel bajo de bienestar psicológico, el 13,3% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento, seguido por el 10,8% muy bajo de estilos de afrontamiento. De los estudiantes que presentan un nivel medio de bienestar psicológico, el 10,8% presenta un nivel promedio, seguido por el 9,2% que presentan un nivel bajo de estilos de afrontamiento y de los estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar psicológico, el 6,7% presentan un nivel alto de estilos de afrontamiento al estrés. Se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes del 5to grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Ayacucho.

Palabras clave: bienestar psicológico, estilos de afrontamiento, estudiantes.

ABSTRACT

The present research aimed to know the relationship between the styles of coping with stress and psychological well-being in students of a Public Institution in Ayacucho, 2020. The research was descriptive, correlational, cross-sectional, for which a sample of 120 students was considered of the 5th grade of the secondary level of the San Ramón Public Educational Institution of the city of Ayacucho. The instruments used were: The Stress Coping Styles Questionnaire (COPE) and The Psychological Well-being Scale - BIEPS. The results found indicate that of the students who present a low level of psychological well-being, 13.3% present an average level of coping styles, followed by a very low 10.8% of coping styles. Of the students who present a medium level of psychological well-being, 10.8% present an average level, followed by 9.2% who present a low level of coping styles and the students who present a high level of psychological well-being , 6.7% present a high level of stress coping styles. It is concluded that there is a significant relationship between coping styles and psychological well-being in 5th grade high school students of a Public Educational Institution in Ayacucho.

Keywords: Psychological well-being, Coping styles, Students

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURA	xi
INTRODUCCIÓN	xii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Justificación del estudio.....	16
1.3.1. Justificación teórica.....	17
1.3.2. Justificación práctica.....	17
1.3.3. Justificación metodológica	17
1.3.4. Justificación Social.....	18
1.4. Objetivos de la investigación	18
1.4.1. Objetivo general.....	18
1.4.2. Objetivos específicos:	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	20
2.1.2. Antecedentes internacionales	24
2.2. Bases teóricas de las variables	27
2.2.1. Estrés.....	27
2.2.2. Bienestar psicológico	32

2.3. Definición de términos básicos	33
III. MARCO METODOLÓGICO.....	36
3.1. Hipótesis de la investigación	36
3.1.1. Hipótesis general	36
3.1.2. Hipótesis específicas	36
3.2. Variables de estudio.....	36
3.2.1. Definición conceptual:.....	36
3.2.2. Definición operacional.....	37
3.3. Tipo y nivel de la investigación	37
3.3.1. Tipo.....	37
3.3.2. Nivel.....	38
3.4. Diseño de la investigación	38
3.5. Población y muestra de estudio.....	39
3.5.1. Población	39
3.5.2. Muestreo.....	39
3.5.3. Muestra.....	39
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	39
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos	40
3.7. Métodos de análisis de datos	43
3.8. Aspectos éticos	44
IV. RESULTADOS	46
4.1. Análisis descriptivo	46
V. DISCUSIÓN	62
VI. CONCLUSIONES	66
VII. RECOMENDACIONES.....	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS	75
Anexo 1: Matriz de consistencia	76
Anexo 2: Matriz de operacionalización	77
Anexo 3: Instrumentos	79
Anexo 4: Validación y confiabilidad de los instrumentos.....	82
Anexo 5: Matriz de datos	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de datos según edad de los estudiantes.....	46
Tabla 2.	Distribución de datos según género de los estudiantes	47
Tabla 3.	Nivel de estilos de afrontamiento.....	48
Tabla 4.	Nivel de bienestar psicológico	49
Tabla 5.	Nivel de aceptación de sí mismo.....	50
Tabla 6.	Nivel de control de situaciones.....	51
Tabla 7.	Nivel de vínculos psicosociales	52
Tabla 8.	Nivel de proyecto.....	53
Tabla 9.	Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico	54
Tabla 10.	Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo.....	54
Tabla 11.	Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones.....	55
Tabla 12.	Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales	55
Tabla 13.	Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el proyecto.....	56
Tabla 14.	Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov de las variables y dimensiones del estudio	57
Tabla 15.	Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico	58
Tabla 16.	Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y la aceptación de sí mismo	58
Tabla 17.	Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y Control de situaciones.....	59
Tabla 18.	Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y los vínculos psicosociales	59
Tabla 19.	Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y Proyectos	60

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Distribución de datos según edad de los estudiantes.....	46
Figura 2. Distribución de datos según género de los estudiantes	47
Figura 3. Nivel de estilos de afrontamiento.....	48
Figura 4. Nivel de bienestar psicológico	49
Figura 5. Nivel de aceptación de sí mismo.....	50
Figura 6. Nivel de control de situaciones.....	51
Figura 7. Nivel de vínculos psicosociales	52
Figura 8. Nivel de proyecto.....	53

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. En cuanto al bienestar psicológico, trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo (Ryan y Deci, 2001).

El informe final de investigación ha sido estructurado en tres partes principales, de acuerdo al esquema que se utiliza en la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Telesup para desarrollar la tesis. El primer capítulo está referido al planteamiento, donde se describe la realidad problemática, se delimita los alcances de la investigación, se establecen los problemas, objetivos y la justificación de la investigación. En el capítulo segundo, que comprende el marco teórico, se hace una revisión de los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y la definición de términos básicos. El tercer capítulo contiene el marco metodológico, así como la hipótesis de investigación, el tipo y diseño. Asimismo, contiene la definición de las variables y la unidad de análisis. La última parte del informe está dedicado a la presentación, análisis, interpretación y discusión de los resultados obtenidos en la investigación. Finalmente, se establecen las conclusiones y recomendaciones.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estrés es una condición del cual nadie está exento de padecerla, en algunos casos puede deberse a factores relacionados a preocupaciones sobre la vida futura, en otros a aspectos del aquí y ahora, es decir, de situaciones como qué hacer frente a alguna necesidad o problema o sobre alguna decisión que debe tomar en el momento. Es innegable que en este tiempo los estudiantes no se estresen, ya que de repente se han visto obligados a permanecer dentro de sus casas, a jugar dentro de una habitación y a recibir clases por medio de una pantalla, sin interactuar directamente con sus grupos de pares, convivencia permanentemente con el miedo y angustia que pueden sentir para no enfermarse; definitivamente, es una situación difícil para todos, la falta de medios para canalizar sus emociones y liberar sus tensiones puede provocar un estrés alto.

La organización The Economist Intelligence Unit (2015) realizó el índice global de Calidad de vida del 2015, se involucraron 140 países del mundo, en donde existen distintas condiciones de vida, en resultados de comparación con sus estudios realizados anteriormente hallaron que desde el 2010 al 2015 la calidad de vida mundialmente se ha visto reducida en 1% mientras que la estabilidad y seguridad tuvo 2% menos. Llegando a la conclusión que las 57 ciudades que disminuyeron su porcentaje están relacionadas en temas de incremento de nivel de violencia mencionando temas como crisis económica y conflictos civiles en Estados Unidos, Siria, Liberia y Ucrania. Por eso, estudios sobre el bienestar captan cada vez más interés en el campo de la psicología, ya que ésta no se centra en el factor de malestar si no su eje principal son los factores positivos de los individuos que lo impulsan a mejorar. Helliwell, Layard, & Sachs (2016) realizaron un reporte anual que mide 38 indicadores, siendo algunos de ellos el grado de felicidad y bienestar, donde Perú se ubicó en el puesto 63 a nivel mundial. La Economist Intelligence Unit (EIU) (2015) concluyó que son los lugares que se posicionaron con una mejor puntuación, son las ciudades medianas con pocos habitantes y que son parte de naciones que permite el desarrollo integral de sus ciudadanos.

La Unicef (2020) realizó un sondeo para saber cuánto impacto tuvo el covid 19 en la salud mental de los jóvenes y adolescentes entre 13 y 29 años, se trabajó con 8.444 sujetos ya mencionados en nueve países diferentes, donde se halló que el 27% reportaba sentir ansiedad, el 15% reportó sentir depresión, el 13% dijo sentir estrés, por otro lado un 25% dijo tener una baja motivación para realizar actividades que antes disfrutaban y por último un 20% mencionó sentir baja motivación para realizar tareas de su vida laboral y académica.

En una investigación desarrollada en Paraguay por Calvarro (2016) para medir el estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes, encontró que los jóvenes con mayor percepción de estrés, presentan un bajo nivel de bienestar psicológico y utilizan con mayor frecuencia las estrategias de autocrítica, expresión emocional, apartamiento social y pensamiento desiderativo.

Frydenberg, 1997 (citado en Canessa, 2002) refiere que el afrontamiento al estrés, es una destreza psicosocial en el que las personas despliegan habilidades a nivel conductual y cognitivo, las cuales permiten hacer frente a las exigencias del día a día. Estas exigencias están relacionadas en la edad adulta, con la presión del trabajo, preocupaciones con los hijos, preocupaciones económicas, insatisfacciones con la pareja, entre otras; en edades menores como la adolescencia está relacionado con preocupaciones por los logros académicos, presiones familiares, separación de los padres, elección de la carrera profesional, competencia académica, etc. Acumular tanto estrés podría perjudicar directamente al bienestar emocional de la persona, por ello es importante tomar en consideración, de qué manera afronta sus niveles de estrés.

El Perú no ha sido ajeno a esta problemática, ya que un estudio realizado por MINSA (2018) donde los Estudios Epidemiológicos de Salud Mental (EESM) dieron a conocer que anualmente en promedio, el 20,7% de la población mayor de los 12 años padecen de algún tipo de trastorno mental. Según estos estudios, las cifras más altas que prevalecen cada año se encuentra entre las poblaciones de las zonas urbanas de: Ayacucho, Puerto Maldonado, Iquitos, Tumbes, Puno y Pucallpa.

Por otro lado, el bienestar es la percepción que cada persona tiene de su vida de manera global y positiva, el bienestar psicológico trae consigo la fortuna de sentirse bien, disminuye el sufrimiento, permite verse de forma positiva a sí mismo, desenvolverse de manera óptima ante los demás y poseen mejores destrezas para solucionar problemas (Casullo & Castro, 2000).

En una investigación realizada por Castro y Díaz (2002) con adolescentes argentinos sobre objetivos vitales y satisfacción, en esta investigación encontró que los adolescentes más satisfechos eran aquellos que hasta ese momento de su vida habían logrado sus metas, tenían fiel creencia que en el futuro iban a reforzar dichas metas manteniendo control de las mismas, además del apoyo social constante, así mismo consideraban que no tenían obstáculos manteniendo adecuada interacción entre sus pares; por el contrario los adolescentes menos satisfechos presentaban escasas metas cumplidas, no presentaban metas claras a futuro, no poseían control de sí mismos ni apoyo social y percibían su entorno con muchos impedimentos.

En la institución Educativa San Ramón de Ayacucho, se identificó la existencia de distintos indicadores como el ausentismo de los estudiantes a las sesiones programadas por medio de canales tecnológicos como Zoom, Meet y otros que utilizan los docentes; asimismo, se observó la falta de cumplimiento de tareas académicos y manifestaciones de estrés debido al confinamiento por la cuarentena, según lo manifestado por la psicóloga de la institución.

Por ello, este trabajo de investigación tuvo como propósito principal determinar si existe relación entre “Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico” de manera personal y grupal dentro de la Institución Educativa Pública “San Ramón” de Ayacucho 2020, y los resultados de esta investigación servirán de guía a otras instituciones sean públicas o privadas, para su modificación y/o aplicación, si así lo ven necesario.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1 ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?

PE 2 ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?

PE 3 ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?

PE 4 ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?

1.3. Justificación del estudio

Esta investigación es de suma importancia debido que se demostró la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del quinto año de nivel secundaria, quienes están en la etapa de desarrollo humano de la adolescencia, etapa del ciclo vital con grandes oportunidades y múltiples riesgos para estos jóvenes, ya que involucra importantes cambios físicos, conductuales y psicológicos, aquellos que cuentan con la ayuda de sus padres y el apoyo de su colegio tienden a desarrollarse de un modo más saludable y eficiente.

La Importancia y relevancia se va a apreciar con justificaciones que a continuación se detallan, basadas en la naturaleza de la investigación a realizar:

1.3.1. Justificación teórica

Para la presente investigación se utilizó el modelo de Lazarus y Folkman (1984, citados por Morrison y Bennett, 2008); quienes mencionaron que el estrés psicológico se debe a un ajuste desfavorable entre el individuo y su entorno; por lo cual los individuos tenían que cambiar, o bien el estresor, o bien cómo lo interpretan para que parezca más favorable, denominando a este esfuerzo afrontamiento. Tomando en cuenta la situación actual en la que se encuentran los estudiantes, confinados en su domicilio sin tener que salir de sus casas y cambiar su rutina habitual, podría dañar directamente en su bienestar psicológico, emocional, social e incluso familiar. Por ello, la presente investigación se justifica de manera teórica, ya que permitirá brindar a los padres de familia y docentes a conocer más sobre la relación de las variables estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico y los problemas que estas mismas pueden originar.

1.3.2. Justificación práctica

El resultado encontrado nos explica, desde un análisis de resultados si los estilos de afrontamiento al estrés tienen alguna relación con el bienestar psicológico de los estudiantes; justificándose su aplicación porque los resultados permitieron una mejor aproximación de relevancia social hacia este segmento poblacional vulnerable, como es la etapa escolar. La población de estudio, serán los beneficiados con los resultados encontrados y las recomendaciones de la investigación, a fin de solucionar un problema de este segmento vulnerable de la población en su psicología, mediante el planeamiento, implementación y ejecución de programas propuestos y ejecutados por la institución.

1.3.3. Justificación metodológica

Los resultados encontrados en el presente trabajo de investigación, contribuyó en determinar la relación existente entre ambas variables consideradas a través de dos instrumentos, los cuales fueron sometidos a un juicio de expertos calificados en el área que realizaron la validación de contenido a fin de determinar su validez y confiabilidad. Estas características representan una conceptualización sobre la existencia o no de una relación entre las variables de estudio, que sirven

de vínculo importante de interacción social en este segmento poblacional vulnerable.

1.3.4. Justificación Social

La presente investigación tiene justificación social porque es beneficioso para la institución educativa, sirviéndole como diagnóstico de las variables que permitirá tomar decisiones y medidas de intervención y prevención con respecto a los estilos de afrontamiento que vienen utilizando los estudiantes para nivelar el estrés, así como su bienestar psicológico.

La presente investigación es también, un gran apoyo para los docentes de la Institución Educativa, ya que el resultado permitió que ellos puedan conocer los niveles del bienestar psicológico de los alumnos y saber cuan desarrollado tienen sus estilos de afrontamiento al estrés y así poder evitar daños futuros en su aprendizaje, ya que esto se involucra mucho con su desarrollo educativo también.

De igual manera, es beneficioso para los padres de familia de los estudiantes evaluados, ya que les permitió conocer el grado de bienestar psicológico que tienen sus hijos y si en los resultados se encontrarán que hay un bajo nivel de bienestar psicológico o si los estilos de afrontamiento que están utilizando no son apropiados, les permite tomar medidas inmediatas de atención y orientación con sus hijos para prevenir algún daño psicológico irreparable.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos:

- OE 1 Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- OE 2 Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- OE 3 Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- OE 4 Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Urbano (2019) en su tesis de maestría de la Universidad Cayetano Heredia desarrollo una investigación titulada “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte – 2017”. El objetivo general fue conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes escolares pertenecientes a la Escuela de Líderes de Lima Norte - 2017. La muestra estuvo formada por 237 estudiantes de ambos sexos quienes cursaban el 5to año de educación secundaria y se encontraban entre los 16 y 17 años de edad. Se utilizó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver, 1989 adaptado por Casuso 1996, el cual nos permitió evaluar los estilos de afrontamiento que utilizan las personas frente a situaciones de estrés y la Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J, creada por Casullo y Castro adaptada por Casullo, Martínez y Morote (2002) para evaluar la satisfacción con la vida de los participantes. Los resultados indican que existen correlaciones altas entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, así mismo existen correlaciones altas entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico mientras que encontramos correlaciones moderadas entre estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico.

En esta investigación se utilizaron dimensiones semejantes a la planteada en la presente investigación, el cual permitió comparar los resultados finales, asimismo, los instrumentos utilizados son similares al de la presente investigación, esto permitió saber cómo evaluaron los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Honorio (2019) en su tesis de maestría de la Universidad Privada Antenor Orrego desarrolló una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento escolar en estudiantes del quinto

año de secundaria de una Institución Educativa, 2018”. El objetivo fue determinar la relación de las estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento escolar, en estudiantes del quinto año del nivel secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo. El diseño fue de tipo correlacionales-causales, aplicado a 60 estudiantes. Se utilizaron tres instrumentos, escalas de afrontamiento para adolescentes (1993), la escala de bienestar psicológico de Sánchez-Cánovas (2007); y las actas de evaluación de los estudiantes en los dos últimos trimestres académicos (2018). Los resultados mostraron que, cinco estrategias de afrontamiento se ubicaron en un nivel muy alto y; ocho estrategias en un nivel muy bajo; de las dieciocho. En el bienestar psicológico subjetivo, el 35% se ubicaron en un nivel muy alto y el 5% en un nivel normal. En cuanto a los niveles del rendimiento escolar, en el tercer trimestre, el 53% se ubicaron en el nivel Inicio y el 5% en nivel previo al inicio. Además, existieron correlaciones altamente significativas en las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico subjetivo. Sin embargo, en las relaciones, estrategias de afrontamiento y rendimiento escolar; como, bienestar psicológico subjetivo y rendimiento escolar, no hubo correlación significativa. Por lo tanto, se concluye que, no existe relación entre estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y rendimiento escolar.

La investigación realizada por el autor permite tomar en consideración de que las variables no siempre tienen una relación, por ello será importante realizar con minuciosidad el levantamiento de la información para hallar resultados que se ajusten al real problema de la población en estudio.

Zumaeta (2019) en su tesis de licenciatura de la Universidad César Vallejo realizó una investigación titulado “Bienestar psicológico y modalidades de resolución de conflictos en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas públicas de Los Olivos, Lima, 2019”. El objetivo fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y modalidades de resolución de conflictos de los estudiantes de tres Instituciones educativas públicas, Los Olivos. Lima 2019. La investigación de enfoque cuantitativo, tipo explicativo, diseño de la investigación transversal - no experimental, se tomó como población total a 2021 estudiantes de tres instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos de los cuales se tomó una muestra de 500 estudiantes, a los cuales se les aplicó la escala de

bienestar psicológico para adolescentes BIEPS-J de María Casullo y el instrumento de Modo de Conflicto de Thomas & Killmann. Obteniendo como resultado principal mediante la prueba de Chi Cuadrado la relación de dependencia entre las variables analizadas ($p=000$) y según los residuos tipificados se comprobó la hipótesis que existe mayor bienestar psicológico cuando predomina la modalidad compromiso de resolución de conflicto en los estudiantes, es decir que los estudiantes que evalúan su vida de una forma positiva presentan la capacidad de poder solucionar un problema atendiendo a sus necesidades y a la de las otras personas involucradas.

Si bien es cierto, que el bienestar psicológico permite al estudiante encontrar un adecuado nivel de emocionalidad, también repercute en otras esferas de la vida como la de solucionar conflictos y resolver problemas, por ello, es importante para la investigación tomar en cuenta los resultados hallados en esta investigación.

Amoretti (2019) en su tesis de licenciatura de la Universidad Autónoma realizó una investigación titulado “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa el Salvador”. El objetivo fue determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria del Centro Educativo Cristo El Salvador. La muestra fue de tipo censal, ya que toda la población escolar formó parte del estudio, siendo 326 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 12 a 18 años entre primero y quinto grado de secundaria. Los datos fueron obtenidos a través de la aplicación de los test estandarizados, “Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE” y “ACS: Escala de Afrontamiento para Adolescentes”. Los mismos procesados estadísticamente dan resultados de correlación. Los alumnos de la Institución Educativa Cristo El Salvador presentaron un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes evidenciando sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión, además de presentar expectativas negativas de sí mismo cuando se encuentran frente a situación de examen. Por otro lado, presentaron un nivel promedio de afrontamiento de estrés, basándose frecuentemente en buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y dejar de lado el buscar apoyo social en relación con los demás, así como, el reducir la tensión mediante el afrontamiento improductivo. Según el género, indicaron que las mujeres cuentan con mayor capacidad para afrontar el

estrés, por lo tanto, no presentan ansiedad frente a exámenes. Según la edad, se concluye que los adolescentes de 12 a 14 años, presentaron mayor afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad frente a exámenes. Finalmente, se concluye que, si existe relación, entre afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

Es importante tomar en cuenta en qué otros factores podrían afectar el estrés a los estudiantes y sobre todo conocer qué estrategias utilizan para superarlo, por ello, es importante la investigación, porque permitió conocer las distintas estrategias que podrían ayudar a superar el estrés que siente todo estudiante, también fue considerado en los antecedentes ya que se trabajó con la variable “Afrontamiento al Estrés”, su población es parecida a la que se evaluará en la presente investigación y finalmente, los resultados que se obtuvieron son de igual manera parecidos a los que se pretende obtener en esta investigación.

Paniura (2018) realizó una investigación titulada “Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria, Arequipa 2018”. El objetivo fue determinar la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Romeo Luna Victoria, Arequipa en el año 2018. El trabajo se tipificó como explicativa, de diseño cuasi experimental por lo que cuenta con 52 estudiantes distribuidos en dos grupos, control y experimental, siendo en el grupo experimental que las sesiones de tutoría se llevaron a cabo. Se realizaron diversas actividades para desarrollar estrategias de afrontamiento desde abril a junio del 2018. Para recoger los datos se ha empleado la escala de bienestar psicológico creada por Casullo y Castro (2000), que actualmente es aplicada en investigaciones internacionales y nacionales, como la de Aubert (2007) quien la aplicó en Lima, Perú. Al finalizar la investigación se concluyó que en el grupo experimental el bienestar psicológico promedio obtenido antes y después del desarrollo de estrategias de afrontamiento se diferencia en 8,519 puntos, por lo que se advierte una variabilidad estadísticamente significativa al ser $T = 6,750$ y $p < 0,05$.

La investigación desarrollada en Arequipa, permite considerar una población similar a la de Ayacucho, debido a que ambas ciudades pertenecen a la parte Sur de Perú, en los cuales sus pobladores tienen características parecidas, por ello esta investigación es de vital importancia.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Uribe et al (2018) en su tesis titulado “La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes” realizada en Colombia tuvieron como objetivo identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, para lograrlo utilizaron el diseño transversal correlacional en una muestra de 104 adolescentes que estudiaban en colegios públicos de la ciudad de Montería; utilizaron como instrumento la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el cuestionario de Bienestar Psicológico. Entre sus principales resultados hallaron que los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

Esta investigación fue de importancia para la presente investigación, porque permitió comparar los resultados hallados sobre la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

García et al (2017) realizaron una investigación en una revista llamada “búsqueda” en Uruguay titulada “Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto”. Este trabajo se realizó con la finalidad de la promoción del bienestar psicológico en centros educativos, se diseñó una experiencia* psicoeducativa basada en el cultivo de las fortalezas del carácter para estudiantes de educación secundaria. La investigación contó con los objetivos de: determinar el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes de secundaria; analizar las relaciones entre bienestar psicológico y las fortalezas del carácter; establecer si existen diferencias de género y de acuerdo con el tipo de centro educativo con respecto al bienestar psicológico, sus dimensiones- y las fortalezas del carácter en los adolescentes de secundaria. Metodológicamente se ajusta a una investigación descriptiva con diseño transversal y correlacional a través de la

recolección de datos por medio de medidas psicométricas con adecuados índices de confiabilidad y validez. Como resultados se tienen niveles adecuados de bienestar psicológico en los adolescentes estudiantes, correlaciones significativas entre el bienestar y las fortalezas del carácter de valentía, perseverancia, gratitud, inteligencia social y autocontrol, además de algunas diferencias significativas en la dimensión aceptación del bienestar psicológico y en la fortaleza de la inteligencia emocional de acuerdo con el género en los estudiantes.

La importancia de esta investigación recae en las dimensiones utilizadas para mejorar el bienestar psicológico, los cuales son: las fortalezas del carácter, autocontrol, curiosidad y amor por el aprendizaje, inteligencia social, valentía, perseverancia, humor y gratitud en los estudiantes por ello fue considerada en los antecedentes de esta investigación.

Ospina (2016) en su tesis de maestría de la universidad católica de Colombia realizó una investigación titulada “Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo”. El objetivo fue identificar y comparar los síntomas y niveles de estrés característicos de la población estudiantil femenina y masculina en una institución de educación superior militar de Bogotá D.C., y las estrategias de afrontamiento adoptadas por dicha población tanto en su formación militar como académica. El estudio que se llevó a cabo es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo. Los participantes fueron 261 estudiantes que estuvieron matriculados en dicha institución, 43 mujeres y 218 hombres con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años, que fueron dados de alta para adelantar sus estudios superiores en esta institución, con condiciones adecuadas, tanto de salud física como psicológica, y que no presentaban ningún tipo de antecedente judicial o administrativo. Como instrumentos se utilizaron: el cuestionario para la evaluación del estrés, tercera versión (Villalobos, 2010) y la Escala de estilos y estrategias de afrontamiento (Londoño, Pérez, & Murillo, 2009). El análisis comparativo se llevó a cabo utilizando la “t de Student”, y el análisis correlacional, por medio de la “r de Pearson”; adicionalmente se utilizó la “h de Tukey” para refinar el análisis. Los resultados de la aplicación demuestran que no hay diferencias estadísticamente significativas

entre los dos sexos en las variables estudiadas y que tanto, los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento a éste, son similares para ambos sexos en todas las carreras y semestres.

El aporte teórico considerado en esta investigación permitió conocer con mayor claridad, los síntomas sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento que funcionan en una determinada población.

López et al (2015) en su tesis de maestría de la universidad Autónoma del Caribe titulada "Implementación de un programa de bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de séptimo grado de básica secundaria". El objetivo fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de 7º de básica secundaria. Esta investigación está basada en el modelo teórico de Ryff sobre bienestar psicológico, utilizó un diseño correlacional, después de la aplicación de un programa de bienestar psicológico. Para medir el bienestar en una muestra de 38 estudiantes, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y para valorar el rendimiento académico, se utilizó el promedio del primer y del segundo semestre 2011. Los análisis estadísticos mostraron una correlación positiva entre los niveles de bienestar psicológico y el rendimiento académico.

La presente investigación se ha considerado porque se trabajó con la variable "Bienestar Psicológico", su población es parecida a la población con la que se trabajó y los resultados que se obtuvieron son parecidas a las que se obtuvo en la presente investigación. Esta investigación fue de gran aporte en cuanto a conocer el programa utilizado, el cual dará mayor claridad sobre cómo proceder para mejorar el bienestar psicológico.

Albuja & Fernanda (2012) en su tesis de licenciatura de la Universidad Central del Ecuador realizaron una investigación titulada "Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año" con el objetivo de determinar respuestas al estrés y estrategias de afrontamiento, utilizadas por los tesisistas de quinto año. El estrés evidenciado en sintomatología fisiológica, psicológica y conductual; motiva a probar que la estrategia de afrontamiento más usada ante las diferentes manifestaciones del

estrés es la solución de problemas. Se explica teóricamente con el enfoque cognitivo conductual de Lazarus y Folkman basado en el alivio de estrés creado por el propio sujeto expresado en sus conductas; tratado en tres capítulos: estrés, estrategias de afrontamiento, elaboración de tesis. Investigación descriptiva, no experimental, con método dialéctico. A una muestra de ciento cincuenta y cinco estudiantes de quinto año se ha evaluado estrategias de afrontamiento y estrés; cuyos resultados han evidenciado altos niveles de estrés causados por dos factores: tesis y prácticas pre-profesionales. Se debe mejorar el sistema administrativo y académico.

Se tomó en cuenta esta investigación del año 2012 ya que no se pudo encontrar otras investigaciones con años actuales. La relevancia de esta investigación se encuentra en el enfoque cognitivo conductual utilizado, el cual se podría utilizar para mejorar los niveles de estrés encontrados en los estudiantes.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Concepto

El estrés es una respuesta mental y física que se da cuando la persona está en un proceso de adaptación ante las exigencias del entorno que lo rodea (Barros, 2007).

El estrés puede ser configurado como un peligro que atenta contra el bienestar y supervivencia de las personas. En este sentido, cuando una persona se ve amenazada por una situación de tensión tiene dos opciones, o los enfrenta o huye. Lo primero que las personas tienden a hacer es evitar la tensión; sin embargo, cuando no pueden evitar dicha tensión entonces no les queda otro camino que enfrentarla (Huber, 1980 cit. en Calsina, 2012).

2.2.1.2. Fases del estrés

Según los estudios de Selye (1935), citado por Oblitas (2004) el estrés tiene tres fases, los cuales son:

- **Reacción de Alarma.** El individuo ante un hecho que le cause estrés se manifestara de diversas maneras, como por ejemplo puede estar muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño entre otras. Si este hecho es superado se terminará el síndrome general de adaptación de lo contrario, si esto no resulta así el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.
- **Fase de Resistencia.** El cuerpo deberá seguir manteniendo la hiperactividad con el propósito de poder dominar el hecho que se presente, teniendo así un buen resultado y ante ello, se podría dar fin al síndrome general de adaptación de lo contrario se pasa a la próxima fase.
- **Fase de Agotamiento.** El cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene podría traer graves consecuencias.

2.2.1.3. Afrontamiento al estrés

Lázarus (2000) manifiesta que el manejo o afrontamiento al estrés se da en relación a la forma en que los sujetos superan situaciones vitales que generan estrés; cuando la forma en que enfrentan es ineficaz, los niveles de estrés se incrementan y viceversa.

Brannon & Feist, 2001 (citado por Fernández, 2009) señalan que el afrontamiento al estrés, tiene tres aspectos a considerar: en primer lugar, se considera un proceso, que cambia si los resultados de las experiencias del sujeto han sido exitosos o no. En segundo lugar, se considera como respuesta automática y también aprendida por la experiencia. En tercer lugar, el sujeto que se enfrenta a una situación requiere de un esfuerzo para controlarla y lograr un equilibrio o adaptarse a la misma. En este sentido, es importante considerar tres conceptos claves: (a) la conducta no se tiene que llevar a cabo completamente, basta con el

intento realizado, (b) el esfuerzo puede ser a nivel de cogniciones o visible y (c) la interpretación de la situación como amenazante o no, es el primer paso para que se dé el afrontamiento.

2.2.1.4. Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes

Según Lázarus y Folkman (1984), Frydenberg describe dos estilos de afrontamiento considerados como funcionales o productivos: “Resolver el problema”, que indica la tendencia a abordar la situación problema directamente y “Referencia hacia los otros”, que refleja la búsqueda de soporte y comunicar las preocupaciones a los demás. Añade a su vez un tercer estilo, el “Afrontamiento no productivo” a su propuesta, el cual se orienta hacia la evitación y emplea estrategias que no permiten encontrar una solución (Solís & Vidal, 2006).

Estos tres estilos tienen distintas estrategias, los cuales son:

a) Resolver el problema:

- Concentrarse en resolver el problema (Rp). Orientada a la resolución del problema a través de un análisis sistemático considerando diferentes opciones.
- Esforzarse y tener éxito (Es). Se caracteriza por manifestar compromiso, dedicación y ambición.
- Invertir en amigos íntimos (Ai). Busca entablar relaciones personales como forma de aliviar los efectos de la situación problema.
- Fijarse en lo positivo (Po). Indica una postura que intenta ver el aspecto positivo de la situación problema.
- Buscar diversiones relajantes (Dr). Caracterizado por realizar actividades de ocio como pintar o leer.
- Distracción física (Fi). Refiere el realizar actividades deportivas, mantenerse en forma, etc.

b) Referencia hacia los otros:

- Buscar apoyo social (As). Se refiere al compartir la situación considerada problema con otros en búsqueda de apoyo para su resolución.
- Acción social (So). Se caracteriza por dejar que otros conozcan el problema e intentar conseguir ayuda mediante actividades o peticiones.

- Buscar apoyo espiritual (Ae). Refiere el empleo de la oración y la búsqueda de la ayuda de un líder o de Dios.
 - Buscar ayuda profesional (Ap). Se orienta a la búsqueda de la opinión de consejeros, maestros y otros profesionales.
- c) Afrontamiento improductivo:**
- Preocuparse (Pr). Manifiesta temor o preocupación por el futuro en base al problema.
 - Buscar pertenencia (Pe). Refiere interés de la persona por sus relaciones con otros y preocupación por la opinión ajena.
 - Hacerse ilusiones (Hi). Se basa en la esperanza y expectativa anticipada de una salida positiva.
 - Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na). Refleja incapacidad para enfrentar el problema y la aparición de síntomas psicósomáticos.
 - Reducción de la tensión (Rt). Se refiere a intentos de aliviar la tensión y sentirse mejor.
 - Ignorar el problema (Ip). Se rechaza conscientemente la existencia del problema.
 - Autoinculparse (Cu). Se refiere a la autopercepción de ser el responsable de los problemas y preocupaciones que le afectan.
 - Reservarlo para sí (Re). El sujeto no desea que otros conozcan sus problemas y evita el contacto.

2.2.1.5. Modelos teóricos del afrontamiento al estrés

- a) El modelo Biologista:** Selye, 1983 (citado por Rueda & Aguado, 2003) considera que el afrontamiento se encarga de controlar aquellas situaciones aversivas del ambiente y por ende generan disminución de la perturbación; sin embargo, muchos autores han criticado este enfoque debido a que es muy limitado, ya que no resalta el grado de dificultad del comportamiento humano respecto al afrontamiento, tampoco considera las variables cognitivas ni emocionales; solo muestra énfasis en la activación del organismo frente a una situación de peligro.
- b) El modelo Psicoanalítico:** Menninger, 1954, Haan, 1977 y Valliant, 1977 (citado por Rueda & Aguado, 2003) consideran que el conjunto de

pensamientos y comportamientos dirigidos a solucionar los problemas y por ende a disminuir el grado de estrés, son reacciones 16 del ser humano. Este modelo hace hincapié particularmente en el sujeto excluyendo el área cognitiva y el entorno. Los investigadores de este modelo, hacen una diferenciación entre afrontamiento y mecanismos de defensa, estableciendo categorías que son usadas por el sujeto para controlar su entorno.

- c) **El modelo Procesal del estrés:** Sandín, 1995 (citado por Martínez, et al 2005) se basa en el modelo interaccional, y contribuciones de otras perspectivas para entender las relaciones de los componentes del estrés. En este modelo se consideran siete componentes: 1) demandas psicosociales, 2) evaluación cognitiva, 3) respuesta de estrés, 4) estrategias de afrontamiento (Coping), 5) variables disposicionales, 6) apoyo social y 7) estatus de salud.
- d) **Teoría transaccional:** según Lazarus y Folkman (1984) existen dos estilos de afrontamiento:
- Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema: en primer lugar, se debe definir el problema, buscar alternativas de solución, evaluarlas en función a los pro y contras, elegir la más idónea para finalmente aplicarlo. Esta función involucra la variación del problema con el entorno que provoca la perturbación; incluye también, los recursos internos del sujeto.
 - Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción: implica el control de la emoción evitando las situaciones que generan estrés, por ello se tiende a magnificar y minimizar, distanciar o realizar alguna estrategia que permita controlar las emociones perturbadoras. Son más propensas de aparecer cuando la persona hace una evaluación negativa respecto a sus capacidades para enfrentar las amenazas del medio y envuelve el control de la respuesta a nivel emocional que experimenta el individuo como consecuencia.

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Concepto

Según Ryff y Singer (2006) es el óptimo funcionamiento individual a partir de la realización del verdadero potencial humano, y la ejecución de actividades con un objetivo coherente e intrínseco.

El bienestar psicológico es el grado de bienestar que identifica el individuo con respecto a las esferas más representativas de su vida, puede anteceder a otros comportamientos tanto positivos como negativos (Sánchez, 2013).

Es el producto de una evaluación preferentemente positiva en cuando a la calidad de relaciones con amigos y familia, de tal forma que los sujetos perciben un mejor bienestar psicológico cuando existe una adecuada interacción con las personas más cercanas a él (Figueroa, et al. 2005).

2.2.2.2. Factores asociados al bienestar psicológico

Salvador (2016) en su investigación identifica dos factores básicos relacionando al bienestar psicológico:

- *El primero, denominado factores cognitivos*, se entiende como el proceso de valoración mediado en el que se tienen en cuenta no solo los aspectos concretos de la existencia sino también la totalidad de la vida de la persona.
- *El segundo, denominado factores afectivos*, se entiende como la experimentación de las distintas emociones que lleva el individuo a lo largo de su existencia, tales como la felicidad, la alegría, el miedo o la tristeza, serán fundamental en la configuración final del bienestar psicológico.

Vielma y Leonor (2010) añaden otros factores que pueden influir al bienestar psicológico: *Factores socio-culturales*: el individuo está incluido en un entorno social relevante dentro del cual se identifica, género, raza o nivel socioeconómico, el cual puede modificar su bienestar.

Factores del sistema de creencias: es la estructura mental que la persona identifica que tiene, de manera que estas creencias le dan sensación de bienestar sobre situaciones específicas.

Factores de la personalidad: son aquellas características psíquicas y conductuales del individuo que influyen en el actuar ante situaciones concretas.

Factores biológicos: los individuos que, por herencia genética, están predispuestos a sufrir enfermedades de salud mental.

2.2.2.3. Dimensiones del bienestar psicológico

Casullo y Castro (2000) refieren cinco dimensiones del bienestar psicológico y son las siguientes:

- a) Aceptación de Sí mismo: relacionado con la satisfacción que siente la persona respecto a sus características personales. Es un aspecto importante en la salud mental, ya que la persona se acepta y esta aceptación se ve reflejada en una alta autoestima.
- b) Vínculos psicosociales: se establecen interacciones de cordialidad con los demás, la persona posee capacidad para sentir amor por otra y esta capacidad genera disminución del estrés e incrementa el bienestar psicológico.
- c) Control de las situaciones: en esta dimensión se hace evidente la habilidad del individuo para participar de su medio haciendo uso de sus talentos e intereses.
- d) Proyecto de vida: hace referencia al establecimiento de objetivos, el individuo se encuentra orientado y dirige su vida con un fin determinado, mostrando un funcionamiento positivo.
- e) Autonomía: implica que la persona se dirija sola, sea independiente con capacidad para autorregularse; en esa línea, si un sujeto no defiende su propia valía no se sentirá satisfecho y por ende, su bienestar psicológico disminuirá.

2.3. Definición de términos básicos

Adolescencia. La adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, considerándola entre los 10 y 19 años de edad y que está marcada por un ritmo acelerado de crecimiento condicionado por diversos procesos biológicos (OMS, 2017).

Afrontamiento

Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que varían frecuentemente para el manejo de las demandas existentes ya sean internas o externas y que van a ser evaluadas por la percepción del individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

Bienestar psicológico

Este se define como la realización del potencial individual y está conformado por seis factores: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía (Ryff y Singer, 2006).

Baja auto-aceptación

Son aquellas personas que “no se sienten satisfechos con el self, están en desacuerdo con lo ocurrido en su vida pasada; se sienten inseguros respecto a ciertas cualidades personales; les gustaría ser diferentes de cómo son” (Ryff, 1989, p.1072).

Crecimiento personal

Se trata del empeño que cada individuo tiene “para optimizar sus habilidades, para seguir progresando como persona y llevar al máximo sus capacidades” (Keyes, 2002. cit. en: Díaz et al, 2006, p.5).

Estrategias de afrontamiento

Frydenberg y Lewis (1993), citado por Canessa (2002, p. 195), define al afrontamiento adolescente como “un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular”.

El sentido de la vida

El sentido de vida es peculiar del individuo que posee metas y un sentido de orientación en su vida. Su vida pasada y presente son muy valiosas y tiene creencias que dan sentido a sus proyectos (Chávez, 2008)

Felicidad

Es un estado de bienestar pleno que un individuo experimenta de forma subjetiva al poseer un bien anhelado (Alarcón, 2006).

Las relaciones positivas

Las relaciones positivas con los otros se caracterizan por ser cálidas y gratas, el individuo se preocupa por el bienestar de los demás, capaz de ser empático, afectuoso, recíproco y tener relaciones íntimas (Chávez, 2008).

La autoaceptación

Es la aceptación de uno mismo incluyendo cualidades positivas y negativas, con sentimientos positivos sobre la vida pasada (Chávez, 2008)

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG. Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1. Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

HE 2. Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

HE 3. Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

HE 4. Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

3.2. Variables de estudio.

Las variables de investigación para el estudio que se realizó son:

- Variable 1: Estilos de afrontamiento al estrés.
- Variable 2: Bienestar Psicológico.

3.2.1. Definición conceptual:

- **Estilos de afrontamiento**

En la presente investigación se utilizó la definición conceptual de Lazarus y Folkman (1984) ellos consideran que el Afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para

manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desorbitantes de los recursos del individuo.

- **Bienestar psicológico**

Definición conceptual: es la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva” (Casullo y Castro, 2000).

3.2.2. Definición operacional

- **Estilos de afrontamiento**

En la presente investigación se utilizó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE), el cual tiene como fin identificar la forma en que los sujetos responden frente a situaciones de tensión. Este cuestionario consta de 52 ítems, donde se describen los 13 modos de responder al estrés.

- **Bienestar psicológico**

De igual manera en la presente investigación a través de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J, que posee 13 ítems, los cuales tienen por fin evaluar el bienestar psicológico. Los usuarios, deben responder en función a lo que sintieron y pensaron durante el último mes.

3.3. Tipo y nivel de la investigación

3.3.1. Tipo

La presente investigación es de tipo pura (básica): esta investigación busca aumentar la teoría, por lo tanto, se relaciona con nuevos conocimientos, de este modo no se ocupa de las aplicaciones prácticas que puedan hacer referencias los análisis teóricos.

Hernández, et al (2014), citado en Vallejos (2017) menciona que la investigación básica, “También denominada investigación pura, teórica o dogmática. Se caracteriza porque parte de un marco teórico y permanece en él; la finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en

incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico". (p.189).

3.3.2. Nivel

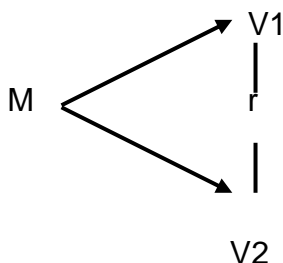
El nivel de investigación es correlacional, ya que pretendió investigar la correlación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Pública de Ayacucho.

Descriptivo, porque el procedimiento aplicado permitirá recoger información de manera independiente y conjunta, su propósito será identificar las propiedades o características de la variable en estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es no experimental-de corte transversal; no experimental porque no hubo manipulación de la variable; sino descripción del fenómeno tal como se dan en un contexto natural de los eventos ajenos a la voluntad del investigador. Y de corte transversal porque, el número de ocasiones en que se midió la variable fue una sola vez; lo que significa que el recojo de datos se realizó en un momento exacto del transcurso del tiempo (Hernández, Fernández Y Baptista 2010, p154;).

El esquema que se utilizó para la investigación es la siguiente:



Donde:

M : Estudiantes de la Institución Educativa Pública San Ramón

V1 : Estilos de afrontamiento al estrés.

V2 : Bienestar psicológico.

R : Relación entre las variables.

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

La población de estudio fue finita porque se conoce la cantidad de sujetos que integran esta población que son 120 estudiantes del 5to año nivel secundaria, entre varones y mujeres, entre 16 y 18 años de la Institución Educativa Pública "San Ramón" de Ayacucho. (Arias, 2012)

3.5.2. Muestreo

Se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo censal por ello, se encuestó a 120 estudiantes del 5to grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública "San Ramón". (Hernández, Fernández Y Baptista 2010).

3.5.3. Muestra

Para la muestra se consideró a todos los alumnos del 5to año nivel secundaria, entre varones y mujeres, que suman un total de 120 estudiantes entre 16 y 18 años que se encuentran matriculados en el presente año académico.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Para la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

- **Observación:** La observación es un método interactivo de recogida de información que requiere de la implicación del observador en los acontecimientos observados, ya que permite obtener percepciones de la realidad estudiada, que difícilmente podríamos lograr sin implicarnos de una manera afectiva (Rodríguez, Gil y García, 1996).
- **Encuesta:** De acuerdo a Carrasco (2013) la encuesta es una técnica útil para la investigación social, puesto que es versátil, sencillo y garantiza la objetividad de la información que proviene de la misma con la finalidad de conocer el estado actual de las variables, estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

- **Evaluación psicométrica:** de acuerdo a Livia y Ortiz (2014) es un instrumento que permite medir de forma directa los fenómenos observables, es decir, mide lo subjetivo de manera objetiva.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se utilizó para la variable estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico fueron los siguientes:

- Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
- Escala de Bienestar Psicológico – BIEPS

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Ficha Técnica

Autores: Carver, et al.

Año: 1989

Procedencia: Estados Unidos

Estilos: Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento.

Adaptación: Casuso 1996

Traducción: Salazar C. Víctor (1993) UPCH

Tipo de aplicación: individual

Total, de ítems: 52 distribuidos en 13 áreas

Rango de aplicación: de 16 a más.

Validez: 0.42 aceptable

Confiabilidad: 0.55 aceptable

Descripción: El Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) tiene como fin identificar la forma en que los sujetos responden frente a situaciones de tensión. Carver y Colaboradores elaboraron un cuestionario de 52 ítems, donde se describen los 13 modos de responder al estrés. El instrumento en cuestión, tiene por objetivo determinar las alternativas que más usa el sujeto.

Calificación: El puntaje de cada una de las 13 áreas se suma y se multiplica por la constante de 0.25, luego se identifica el puntaje en el Perfil y se multiplica por 10.

Validez y Confiabilidad: Salazar y Sánchez, (1992) han traducido y validado este cuestionario para el Perú, siendo sometido al criterio de 4 jueces profesionales en psicología con manejo de inglés lo cual permitió la verificación de su correcta traducción y la validez de contenido de las escalas. Los análisis de estos jueces fueron considerados para suplir algunas palabras utilizados en la traducción inicial.

Se hallaron puntajes significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$.

En 1996, Casuso, adaptó el instrumento en la versión disposicional, para ello, el instrumento fue aplicado a 817 estudiantes de dos universidades de lima, una privada y una estatal obteniendo puntajes entre 0.40 y 0.86 al aplicar el alfa de Cronbach, puntajes menores a los obtenidos en el instrumento original. Para comprobar la validez del instrumento se realizó el análisis factorial, debido a que no se encontró coincidencias con el instrumento original, Casuso, redistribuyó los ítems, elaborando el COPE reorganizado. Se continuaron realizando investigaciones usando la adaptación lingüística de Casuso (1996), sin embargo, se omitió la combinación factorial comprobando que el instrumento si funciona sin dificultad n nuestro medio.

El COPE adaptado fue usado por Chau (1999), en esta adaptación participaron 440 sujetos obteniendo puntajes entre .61 y .89 al aplicar el alpha de Cronbach, excepto en desentendimiento cognitivo que obtuvo un puntaje de .44; posteriormente, en el 2000, la misma autora, realizó una investigación con 1162 estudiantes universitarios obteniendo puntajes entre .50 y .90.

Rodríguez, A. (2012) en su investigación denominada "afrontamiento y soporte social en un grupo de adictos de un hospital psiquiátrico de lima", al aplicar alfa de crombach, encontró puntajes elevados para el estilo de afrontamiento enfocado en el problema .89 y en la emoción .88. En cuanto a los otros estilos de

afrontamiento, el puntaje obtenido fue .64. Además, se identificaron puntajes elevados para la estrategia acudir a la religión .90, búsqueda de soporte social emocional .77, búsqueda de soporte social instrumental .77. Las estrategias restantes obtuvieron valores entre .58 y .75, excepto desentendimiento conductual .41 y desentendimiento cognitivo

Escala de Bienestar Psicológico – BIEPS

Ficha Técnica

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J

Autores: Casullo, M. y Castro, A.

Procedencia: Argentina.

Adaptación Peruana: Casullo, M., Martínez, P., Morote, R.
(2002).

Administración: individual y colectiva.

Edad de Aplicación: de 13 a 18 años.

Objetivo: Evaluar los niveles de bienestar psicológico en jóvenes adolescentes.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: 5 minutos aprox.

Descripción: La Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J

Posee 13 ítems, los cuales tienen por fin evaluar el bienestar psicológico. Los usuarios, en este caso adolescentes, deben responder en función a lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Este instrumento tiene tres elecciones de respuesta: 1) de acuerdo (3 puntos); 2) ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y 3) en desacuerdo (1 punto). La suma de los ítems es la puntuación directa. Este instrumento no admite respuestas en blanco, de encontrarse algún protocolo incompleto se le devolverá al evaluado y se le solicitará que complete dicho protocolo. Si a pesar de ello no se logra completar, a los ítems sin puntuaciones se le asignará un puntaje de 2 que es una puntuación neutral para que no afecte el sumatorio total. Al puntaje total se asigna un valor ubicado en los percentiles del

instrumento. Puntajes inferiores a 25 revelan que el sujeto se percibe con un bajo bienestar psicológico comprometiendo diversos aspectos importantes. Por ello, sería valioso verificar cada respuesta y analizarlas una por una. Puntajes mayores a 50 o 75 definen un bienestar promedio o alto, lo cual hace referencia a sujetos satisfechos o muy satisfechos con su vida, en términos generales.

Validez y Confiabilidad: Martínez y Morote, (2002) con el propósito de verificar la validez de la escala para la muestra de Lima que consistía en 413 adolescentes entre 13 y 18 años que pertenecen a colegios particulares y nacionales; realizaron el análisis factorial para identificar la validez del instrumento, así mismo realizaron el análisis ítem – test mediante el Alpha Crombach. Los resultados indicaron que los cuatro factores se confirman con los ítems a excepción del ítem 2 que no se ubica en ninguna área y el 10 que se ubica en el factor vínculos cuando pertenece al factor aceptación. Al calcular el alpha de crombach con el fin de correlacionar cada uno de los ítems con la prueba total, se obtuvo una puntuación de 0.57 lo cual indica que todos los ítems alcanzaron una relación positiva con la puntuación positiva de la prueba. El 70% obtuvo una puntuación superior a 0.20 y los que se encuentran por debajo están muy cercanos al nivel esperado.

La validación para el presente estudio se demostró mediante la validez de contenido por criterio de expertos que estuvieron a cargo de dos doctores en Psicología:

- **Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada.**
- **Dra. Rosa Esther Chirinos Susano**

La confiabilidad del instrumento para la muestra de estudio se demostró con el proceso estadístico realizado.

3.7. Métodos de análisis de datos

En el presente estudio y por la relevancia de la investigación, los datos obtenidos se procesaron de acuerdo a la siguiente secuencia:

- Se creó una base de datos en el programa Excel 2016.
- Se utilizó los criterios de la estadística descriptiva e inferencial.

- Se realizó una prueba de normalidad con Kolmogorov - Smirnov
- Se determinó la distribución para prueba paramétrica (R – Pearson) o no paramétrica (RHO- Spearman).
- Se aplicó el programa Statistical Package for the Social Sciences – SPSS 25.
- Finalmente, los resultados obtenidos se presentan en tablas y figuras con su respectiva interpretación

3.8. Aspectos éticos

Los procedimientos que se siguieron en la investigación no atentaron contra la dignidad de los estudiantes. Sus objetivos y resultados fueron transparentes y abiertos a las comisiones de ética y supervisión de la comunidad científica.

Sin embargo, en el marco de respeto a derechos, seguridad y confidencialidad de la información se dará en el trabajo de campo. Se consideró también el Código de Ética de la Universidad Privada Telesup (UPT), que recomienda propiciar las buenas prácticas científicas y la responsabilidad ética en la investigación, la confidencialidad y la propiedad intelectual en cuanto a las políticas de anti plagio **Magister by Compilatio.net** y el uso del Asentimiento y Consentimiento informado al realizar la investigación.

La Información que se brindó a los participantes de la investigación, es importante para que conozcan las características de la investigación, la obligación que tiene el investigador de proteger el bienestar y dignidad de todos los estudiantes, el respeto a la libertad del estudiante para declinar su participación; cumpliendo con las promesas y compromisos de los acuerdos. Se debe proteger la información en el curso de la investigación, por ser de carácter confidencial que asimismo están establecidos por las normas de investigación científica de la APA.

Todos los principios éticos mencionados anteriormente están normados para todos los psicólogos en el cumplimiento de sus funciones específicas que se encuentran detallados en la Ley N°28369, del 28 de octubre del 2004, Capítulo II del Trabajo del Psicólogo, Artículo (e) que refiere que: son funciones específicas del psicólogo realizar investigación psicológica de la problemática social existente, que permita plantear alternativas basadas en la especialidad. Así como también en

el Decreto Supremo N°007-2017-S.A. del 01 de agosto del 2007, donde establece, la ejecución de investigación científica.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

Tabla 1.

Distribución de datos según edad de los estudiantes

Edad	N°	%
Quince	4	3,3%
Dieciséis	72	60,0%
Diecisiete	36	30,0%
Dieciocho	8	6,7%
Total	120	100,0%

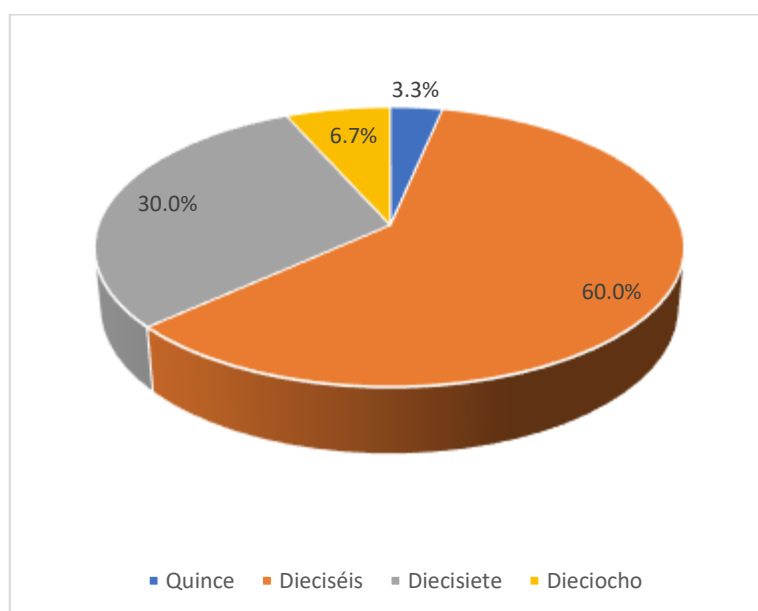


Figura 1. Distribución de datos según edad de los estudiantes

En la tabla y figura 1 se observa que el 60% de los estudiantes evaluados tienen dieciséis años de edad, el 30% diecisiete, el 6,7% dieciocho y el 3,3% quince años de edad.

Tabla 2.

Distribución de datos según género de los estudiantes

Género	N°	%
Masculino	51	42,5%
Femenino	69	57,5%
Total	120	100,0%

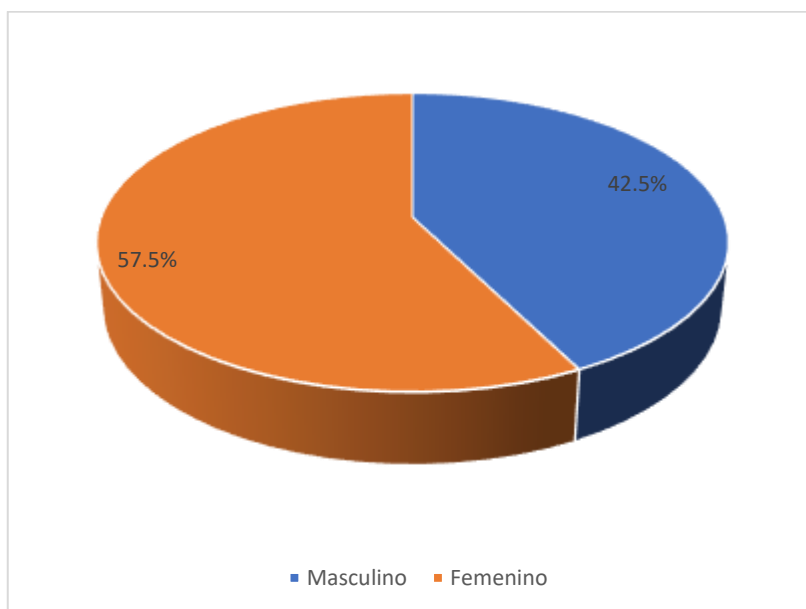


Figura 2. Distribución de datos según género de los estudiantes

En la tabla y figura 2 se puede observar que, de todos los estudiantes evaluados, el 57,5% fueron mujeres y el 42,5% varones.

Tabla 3.

Nivel de estilos de afrontamiento

Estilos de afrontamiento	N°	%
Muy bajo	30	25,0%
Bajo	31	25,8%
Promedio	35	29,2%
Alto	24	20,0%
Total	120	100,0%

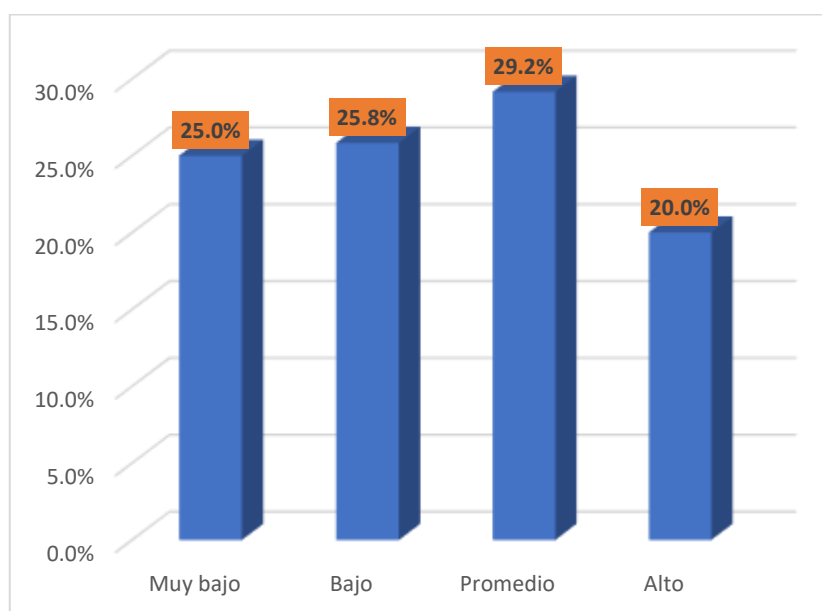


Figura 3. Nivel de estilos de afrontamiento

En la tabla y figura 3 podemos observar que, en cuanto al nivel de los estilos de afrontamiento al estrés, el 29% obtuvieron un nivel promedio, el 25,8% un nivel bajo, el 25,0% un nivel muy bajo y el 20,0% un nivel bajo de estilos de afrontamiento.

Tabla 4.
Nivel de bienestar psicológico

Bienestar psicológico	N°	%
Bajo	51	42,5%
Medio	40	33,3%
Alto	29	24,2%
Total	120	100,0%

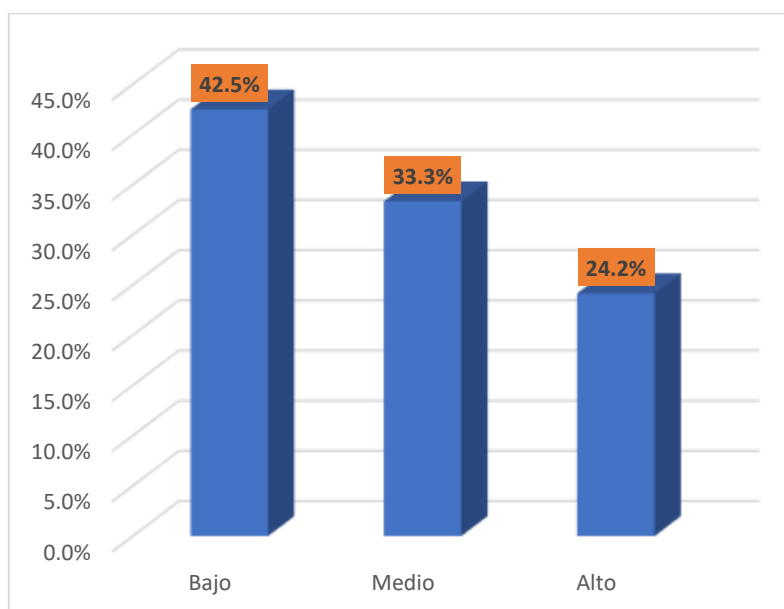


Figura 4. Nivel de bienestar psicológico

En la tabla y figura 4 podemos observar que, en cuanto al nivel del bienestar psicológico, el 42,5% presentan un nivel bajo, seguido por el 33,3% con un nivel medio y el 24,2% presentan un nivel alto de bienestar psicológico.

Tabla 5.

Nivel de aceptación de sí mismo

Aceptación de sí mismo	N°	%
Bajo	73	60,8%
Medio	23	19,2%
Alto	24	20,0%
Total	120	100,0%

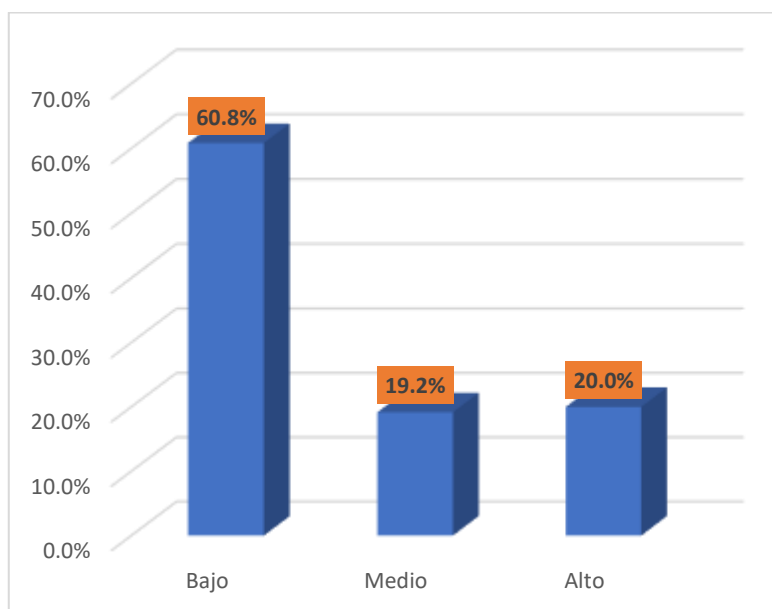
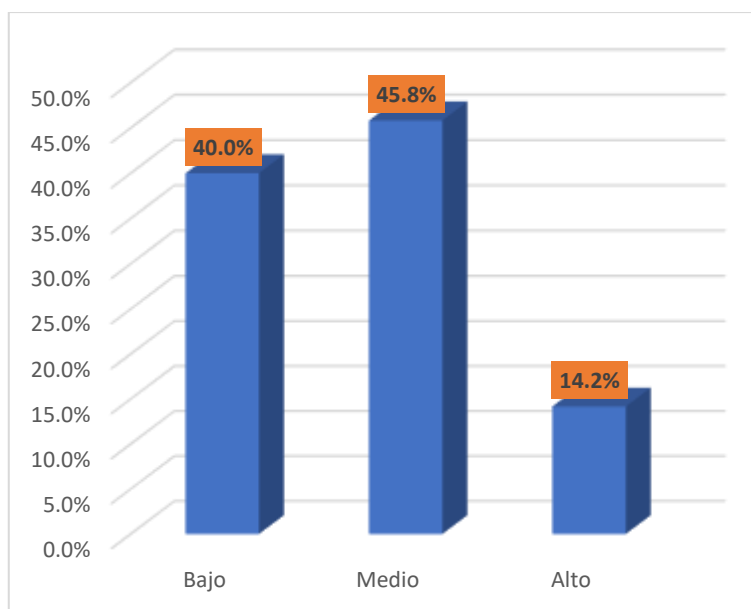


Figura 5. Nivel de aceptación de sí mismo

En la tabla y figura 5, se observa que en cuanto a la dimensión aceptación de sí mismo, el 60,8% presentan un nivel bajo, seguido por el 20% con un nivel alto y el 19,2% presentan un nivel medio de aceptación de sí mismo.

Tabla 6.*Nivel de control de situaciones*

Control de situaciones	N°	%
Bajo	48	40,0%
Medio	55	45,8%
Alto	17	14,2%
Total	120	100,0%

**Figura 6.** Nivel de control de situaciones

En la tabla y figura 6, se observa, en cuanto a la dimensión control de situaciones, que el 45,8% presentan un nivel medio, seguido por el 40% con un nivel bajo y el 14,2% un nivel alto.

Tabla 7.

Nivel de vínculos psicosociales

Vínculos psicosociales	N°	%
Bajo	62	51,7%
Medio	26	21,7%
Alto	32	26,7%
Total	120	100,0%

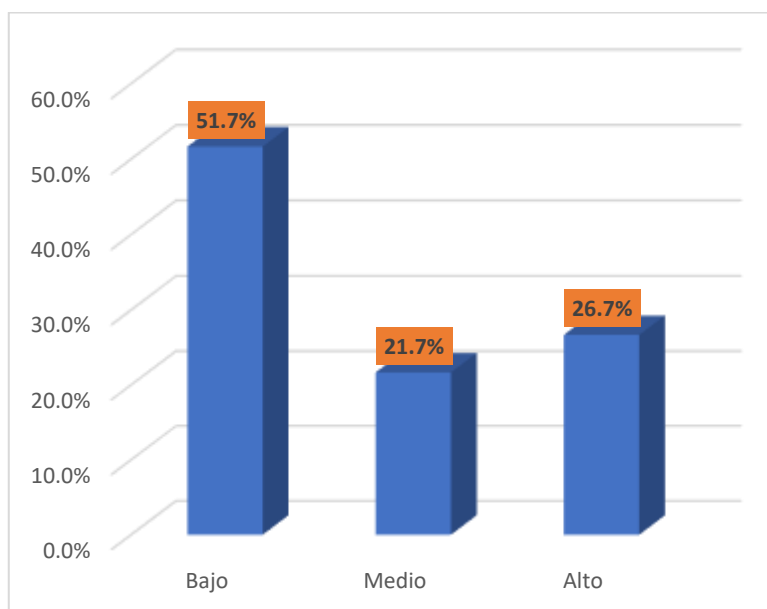


Figura 7. Nivel de vínculos psicosociales

Podemos ver en la tabla y figura 7 que, en cuanto a la dimensión vínculos psicosociales, el 51,7% presentan un nivel bajo, seguido por el 26,7% con un nivel alto y el 21,7% con un nivel medio.

Tabla 8.
Nivel de proyecto

Proyecto	N°	%
Bajo	80	66,7%
Medio	17	14,2%
Alto	23	19,2%
Total	120	100,0%

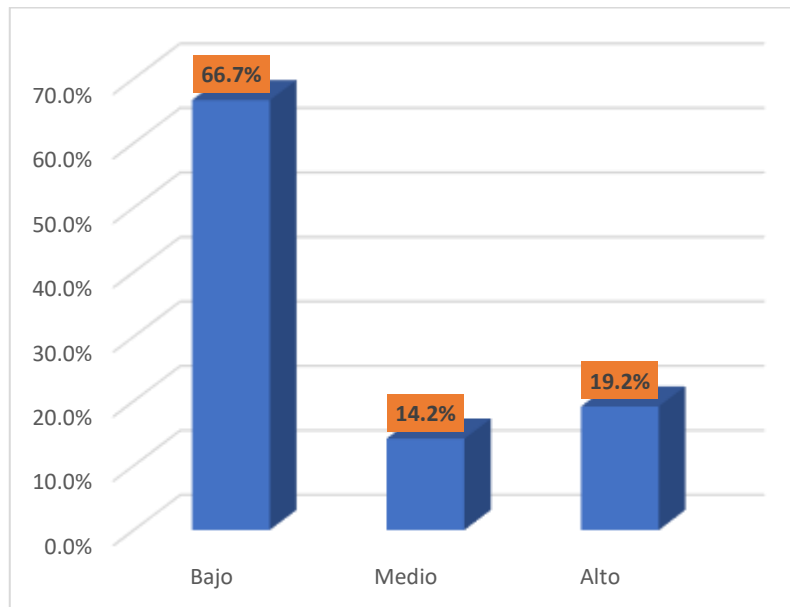


Figura 8. Nivel de proyecto

De acuerdo a la tabla y figura 8: En cuanto a la dimensión proyectos, se observa que, el 66,7% presentan un nivel bajo, seguido por el 19,2% un nivel 19,2% y el 14,2% un nivel medio.

Tabla 9 .

Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico

Estilos de afrontamiento	Bienestar psicológico						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bajo	13	10,8%	9	7,5%	8	6,7%	30	25,0%
Bajo	13	10,8%	11	9,2%	7	5,8%	31	25,8%
Promedio	16	13,3%	13	10,8%	6	5,0%	35	29,2%
Alto	9	7,5%	7	5,8%	8	6,7%	24	20,0%
Total	51	42,5%	40	33,3%	29	24,2%	120	100,0%

En la tabla 9 se observa que, de los estudiantes que presentan un nivel bajo de bienestar psicológico, el 13,3% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento, seguido por el 10,8% muy bajo de estilos de afrontamiento. De los estudiantes que presentan un nivel medio de bienestar psicológico, el 10,8% presenta un nivel promedio, seguido por el 9,2% que presentan un nivel bajo de estilos de afrontamiento y de los estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar psicológico, el 6,7% presentan un nivel alto de estilos de afrontamiento al estrés.

Tabla 10.

Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo

Estilos de afrontamiento	Aceptación de sí mismo						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bajo	19	15,8%	4	3,3%	7	5,8%	30	25,0%
Bajo	20	16,7%	5	4,2%	6	5,0%	31	25,8%
Promedio	23	19,2%	5	4,2%	7	5,8%	35	29,2%
Alto	11	9,2%	9	7,5%	4	3,3%	24	20,0%
Total	73	60,8%	23	19,2%	24	20,0%	120	100,0%

En la tabla 10 se observa que, de los estudiantes que presentan un nivel bajo de aceptación de sí mismo, el 19,2% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento, seguido por el 16,7% bajo de estilos de afrontamiento. De los estudiantes que presentan un nivel medio de aceptación de sí mismo, el 7,5% presenta un nivel alto, seguido por el 4,2% que presentan un nivel promedio de

estilos de afrontamiento y de los estudiantes que presentan un nivel alto de aceptación de sí mismo, el 5,8% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento al estrés.

Tabla 11.

Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones

Estilos de afrontamiento	Control de situaciones						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Muy bajo	14	11,7%	10	8,3%	6	5,0%	30	25,0%
Bajo	10	8,3%	16	13,3%	5	4,2%	31	25,8%
Promedio	14	11,7%	19	15,8%	2	1,7%	35	29,2%
Alto	10	8,3%	10	8,3%	4	3,3%	24	20,0%
Total	48	40,0%	55	45,8%	17	14,2%	120	100,0%

En la tabla 11 se observa que, de los estudiantes que presentan un nivel bajo de control de situaciones, el 11,7% presentan un nivel muy bajo de estilos de afrontamiento, de igual manera, el 11,7% un nivel promedio de estilos de afrontamiento. De los estudiantes que presentan un nivel medio de control de situaciones, el 15,8% presenta un nivel promedio, seguido por el 13,3% que presentan un nivel bajo de estilos de afrontamiento y de los estudiantes que presentan un nivel alto de aceptación de sí mismo, el 5,0% presentan un nivel muy bajo de estilos de afrontamiento al estrés.

Tabla 12.

Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales

Estilos de afrontamiento	Vínculos psicosociales						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Muy bajo	13	10,8%	9	7,5%	8	6,7%	30	25,0%
Bajo	18	15,0%	4	3,3%	9	7,5%	31	25,8%
Promedio	21	17,5%	9	7,5%	5	4,2%	35	29,2%
Alto	10	8,3%	4	3,3%	10	8,3%	24	20,0%
Total	62	51,7%	26	21,7%	32	26,7%	120	100,0%

En la tabla 12 se observa que, de los estudiantes que presentan un nivel bajo de vínculos psicosociales, el 17,5% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento, seguido por el 15,0% un nivel bajo de estilos de afrontamiento. De los estudiantes que presentan un nivel medio de vínculos psicosociales, el 7,5% presenta un nivel promedio, asimismo, el 7,5% que presentan un nivel muy bajo de estilos de afrontamiento y de los estudiantes que presentan un nivel alto de aceptación de sí mismo, el 8,3% presentan un nivel alto de estilos de afrontamiento al estrés.

Tabla 13.

Tabulación cruzada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el proyecto

Estilos de afrontamiento	Proyecto						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Muy bajo	19	15,8%	1	0,8%	10	8,3%	30	25,0%
Bajo	22	18,3%	6	5,0%	3	2,5%	31	25,8%
Promedio	21	17,5%	5	4,2%	9	7,5%	35	29,2%
Alto	18	15,0%	5	4,2%	1	0,8%	24	20,0%
Total	80	66,7%	17	14,2%	23	19,2%	120	100,0%

En la tabla 13 se observa que, de los estudiantes que presentan un nivel bajo en la dimensión proyecto, el 18,3% presentan un nivel bajo de estilos de afrontamiento, seguido por el 17,5% un nivel promedio de estilos de afrontamiento. De los estudiantes que presentan un nivel medio en la dimensión proyecto, el 5,0% presenta un nivel bajo, seguido por el 4,2% que presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento y de los estudiantes que presentan un nivel alto en la dimensión proyecto, el 8,3% presentan un nivel muy bajo de estilos de afrontamiento al estrés.

Análisis inferencial

Para la obtención del nivel de relación existente entre las variables de estudio se utilizó los parámetros de medición de Rho de Spearman, los cuales son:

0.00	No existe Correlación alguna entre la variable
0.01 a 0.10	Correlación positiva muy débil
0.11 a 0.25	Correlación positiva débil
0.26 a 0.50	Correlación positiva media
0.51 a 0.75	Correlación positiva considerable
0.76 a 0.90	Correlación positiva muy fuerte
0.91 a 1.00	Correlación positiva perfecta

Tabla 14.

Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov de las variables y dimensiones del estudio

		Categoría bienestar	Categoría aceptación	Categoría de control	Categoría de vínculos	Categoría proyecto	Categoría de estilos de afrontamiento
N		120	120	120	120	120	120
Parámetros normales ^{a,b}	Media	1,82	1,59	1,74	1,75	2,44	2,42
	Desv. Desviación	,799	,804	,692	,853	1,075	1,142
	Máximas diferencias extremas						
	Absoluto	,272	,377	,258	,327	,190	,193
	Positivo	,272	,377	,258	,327	,168	,193
	Negativo	-,172	-,231	-,246	-,195	-,190	-,187
Estadístico de prueba		,272	,377	,258	,327	,411	,190
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

En la tabla 14 podemos ver lo siguiente: Para realizar la prueba de normalidad de la distribución de datos, Se utilizó la Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, debido a la cantidad de muestra considerada, con la finalidad de cotejar la aparente normalidad de la distribución de datos, el resultado se muestra en la tabla 14, sig. Asintótica (bilateral) = 0.000, en todas las variables y dimensiones, lo que quiere decir, que los datos no poseen un reparto estándar; esta fue la razón por la cual se utiliza por conveniencia a Rho Spearman.

Tabla 15

Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico

			Bienestar psicológico	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,509**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	120	120
	Estilos de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,509**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	120	120

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

Según la tabla 15, es posible establecer la existencia de una correlación positiva media ($r = .509$) entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes, asimismo, se obtuvo un resultado de sig. (bilateral) de 0,002, resultado que es menor al nivel considerado ($r=0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 16.

Coeficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y la aceptación de sí mismo

			Estilos de afrontamiento	Aceptación de sí mismo
Rho de Spearman	Estilos de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,495
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	120	120
	Aceptación de sí mismo	Coeficiente de correlación	,495	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	120	120

Según la tabla 16, es posible establecer la existencia de una correlación positiva media ($r = .495$) entre los estilos de afrontamiento y la aceptación de sí mismo de los estudiantes, asimismo, se obtuvo un resultado de sig. (bilateral) de 0,003, resultado que es menor al nivel considerado ($r=0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 17.

Coefficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y Control de situaciones.

			Estilos de afrontamiento	Control de situaciones
Rho de Spearman	Estilos de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,453*
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	120	120
	Control de situaciones	Coefficiente de correlación	,453*	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	120	120

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

Según la tabla 17, es posible establecer la existencia de una correlación positiva media ($r = .453$) entre los estilos de afrontamiento y el control de situaciones de los estudiantes, asimismo, se obtuvo un resultado de sig. (bilateral) de 0,005, resultado que es menor al nivel considerado ($r=0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 18.

Coefficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y los vínculos psicosociales

			Estilos de afrontamiento	Vínculos psicosociales
Rho de Spearman	Estilos de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,607*
		Sig. (bilateral)	.	,023
		N	120	120
	Vínculos psicosociales	Coefficiente de correlación	,607*	1,000
		Sig. (bilateral)	,023	.
		N	120	120

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Según la tabla 18, es posible establecer la existencia de una correlación positiva considerable ($r = .607$) entre los estilos de afrontamiento y los vínculos psicosociales de los estudiantes, asimismo, se obtuvo un resultado de sig. (bilateral) de 0,023, resultado que es menor al nivel considerado ($r=0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 19.

Coefficiente de correlación según Rho de Spearman de las variables Estilos de afrontamiento y Proyectos

			Estilos de afrontamiento	Proyecto
Rho de Spearman	Estilos de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,493*
		Sig. (bilateral)	.	,034
		N	120	120
	Proyecto	Coefficiente de correlación	,493*	1,000
		Sig. (bilateral)	,034	.
		N	120	120

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

De acuerdo a la tabla 19, es posible establecer la existencia de una correlación positiva media ($r = .493$) entre los estilos de afrontamiento y la dimensión proyecto de los estudiantes, asimismo, se obtuvo un resultado de sig. (bilateral) de 0,034, resultado que es menor al nivel considerado ($r=0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y se rechaza la hipótesis nula.

Comprobación de hipótesis

En la presente investigación se planteó como hipótesis general:

Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.

Según los resultados que se observan en la tabla 15, se determina que se acepta la hipótesis alternativa, el cual indica que existe una relación significativa entre las variables de estudio.

La primera hipótesis específica fue: Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

Según los resultados que se observan en la tabla 16, se determina que se acepta la hipótesis alternativa, el cual indica que existe una relación significativa entre las variables de estudio.

La segunda hipótesis específica fue: Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

Según los resultados que se observan en la tabla 17, se determina que se acepta la hipótesis alternativa, el cual indica que existe una relación significativa entre las variables de estudio.

La tercera hipótesis específica fue: Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

Según los resultados que se observan en la tabla 18, se determina que se acepta la hipótesis alternativa, el cual indica que existe una relación significativa entre las variables de estudio.

En la cuarta hipótesis específica fue: Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

Según los resultados que se observan en la tabla 19, se determina que se acepta la hipótesis alternativa, el cual indica que existe una relación significativa entre las variables de estudio.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación consideró como objetivo principal conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020. Según los resultados hallados en la investigación se aprueba la hipótesis alterna donde afirma que existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes considerados como unidad de análisis. Este hallazgo, se corrobora con lo encontrado por Parsons, Frydenberg y Poole, 1996 (citado por Contini, Cohen, Figueroa & Coronel, 2006) quienes señalan que los estilos de afrontamiento tienen repercusiones en el bienestar psicológico por cuanto los adolescentes tienden a recurrir a diversas estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar que experimenten. Por su lado Vallejo (2007) encontró una relación significativa al evaluar el bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento al investigar a 302 estudiantes de secundaria de la 68 ciudad de Trujillo; esto significaría que los adolescentes evalúan favorablemente su propia vida y se encuentran satisfechos con ésta, encontrándola motivadora de manera general a pesar de los problemas y demandas propias de su etapa, lo cual se puede deber, a la forma en cómo se relacionan con sus pares ya que como es sabido, en la adolescencia, la pertenencia a un grupo cobra gran importancia en los mismos, característica que no es ajena a los participantes de la Escuela de Líderes ya que se observa un fuerte sentido de pertenencia, los participantes han logrado integrarse, se involucran y comparten sus anécdotas dentro de las clases dinámicas, las cuales implican constante interacción. Castro y Casullo (2000) mencionan que los adolescentes suelen ser los más vulnerables frente a los problemas, ya que se encuentran en una etapa de diversos cambios, sumado a las exigencias del entorno, tienden a presentar desajustes en su medio, estos desajustes producen estrés, entonces se ven obligados a poner en marcha diversas estrategias para enfrentar la situación; y si no llegar a solucionar adecuadamente esas dificultades suelen presentar conflictos internos, sin embargo esto no debe ser generalizado a todos sus contemporáneos.

El primer objetivo específico consistió en identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes. El resultado obtenido en la presente investigación fue, de los estudiantes que presentan un nivel bajo de aceptación de sí mismo, el 19,2% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento, seguido por el 16,7% bajo de estilos de afrontamiento, asimismo, según los resultados de Rho de Spearman existe una relación positiva media (0,495) y una sig bilateral de 0,03, por lo tanto, es menor al nivel considerado (0,05). Se concluye que existe una relación significativa entre las variables. Resultados parecidos fueron obtenidos por Vidal (2019) quien realizó un estudio para determinar el grado de relación entre la autoestima y los estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria, en dichos resultados se encontraron que existe una relación significativa entre las variables mencionadas ($p < 0.05$), donde indica que a mayor autoestima la tendencia es a preferir utilizar este estilo productivo. Casullo y Castro (2000) refieren a la aceptación de sí mismo como la satisfacción que siente la persona respecto a sus propias características personales. Es un aspecto importante en la salud mental ya que la persona se acepta y esta aceptación se refleja en un buen afrontamiento al estrés a diversas situaciones externas e internas.

El segundo objetivo específico consistió en identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y control de situaciones en los estudiantes. Por lo tanto, el resultado obtenido de los estudiantes que presentan un nivel bajo de control de situaciones, el 11,7% presentan un nivel muy bajo de estilos de afrontamiento, de igual manera el 11,7% un nivel promedio de estilos de afrontamiento, asimismo, según los resultados de Rho de Spearman podemos decir que existe una correlación positiva media ($r = 0.453$) entre los estilos de afrontamiento y el control de situaciones de los estudiantes, así mismo se obtuvo un resultado de sig. bilateral de (0,005), resultado que es menor al nivel considerado ($r = 0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativa y se rechaza la hipótesis nula. Resultados parecidos fueron obtenidos por Metalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) encontraron relación directa entre la dimensión del bienestar psicológico (dominio de entorno), en relación con los estilos de afrontamiento. Esto orienta a saber que el dominio de entorno que se entiende como la capacidad de elegir contextos adecuados y desarrollarse óptimamente en

ellos enfrentando las situaciones externas, en ese sentido se considera que el tipo de entorno social que se establezca para una persona puede influir en la forma de vida que llegué a tener. Ryff & Keyes, 1995 (citado por Rodríguez y Berrios, 2012) mencionaron que el dominio de situaciones es la capacidad de manejar efectivamente el ambiente que los rodea al individuo lo que hace posible que la persona tenga un buen estilo de afrontamiento en ciertas situaciones estresoras.

El tercer objetivo específico consistió en identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes. Por lo tanto, los resultados obtenidos de los estudiantes que presentan un nivel bajo de vínculos psicosociales, el 17,5% presentan un nivel promedio de estilos de afrontamiento, seguido por el 15,0% un nivel bajo de estilos de afrontamiento, así mismo, en los resultados según Rho Sperman podemos ver que existe una correlación positiva considerable ($r = 0.607$) entre los estilos de afrontamiento y los vínculos psicosociales de los estudiantes y una sig. bilateral de (0,023) resultado que es menor al nivel considerado ($r = 0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y se rechaza la hipótesis nula. Estos resultados son similares al que realizaron los autores (Metalinares et al. 2016) encontraron correlación directa entre la dimensión de relaciones positivas y el estilo de afrontamiento. De esto, se entiende que nuestra capacidad para mantener relaciones estables y significativas, como la empatía y un sentimiento cálido hacia los demás, son significativas. Para Casullo & Castro (2000) los vínculos psicosociales establecen interacciones de cordialidad con los demás, la persona posee capacidad para sentir amor por otra, y esta capacidad genera disminución del estrés e incrementa el bienestar psicológico. Por su lado, también Ryff & Keyes, 1995 (citado por Rodríguez y Berrios, 2012) mencionan que las relaciones positivas con los demás es poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros.

El cuarto objetivo específico consistió en identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes. Por lo tanto, tenemos los siguientes resultados, los estudiantes que presentan un nivel bajo en la dimensión proyectos, el 18,3% presentan un nivel bajo de estilos de afrontamiento, el 17,5% un nivel promedio de estilos de afrontamiento, así mismo en los resultados de Rho Sperman podemos decir que existe una correlación positiva media ($r =$

0.493) entre los estilos de afrontamiento y la dimensión proyectos de los estudiantes, de manera siguiente en la sig. bilateral (0,034), resultado que es menor al nivel considerado ($r=0,05$), por lo tanto, la relación entre las variables es significativo y también, se rechaza la hipótesis nula, estos resultados se pueden comparar con las de Herrera & Lozano (2018) que realizaron una investigación de estrategias de afrontamiento y construcción de proyecto de vida en víctimas del conflicto armado, encontrando una correlación moderada (0,638). Por su lado, Casullo & Castro (2000) definen a la dimensión proyecto de vida como una referencia al establecimiento de objetivos, ya que el individuo se encuentra orientado y dirige su vida con un fin determinado, mostrando su funcionamiento positivo.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados encontrados en la presente investigación, se concluye que:

- Primero:** Se pudo conocer una relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- Segundo:** Se logró identificar una relación positiva media entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- Tercero:** Se Identificó una relación significativamente positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- Cuarto:** Se pudo identificar una relación positiva considerable entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.
- Quinto:** Se logró identificar una relación positiva media entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.

VII. RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados encontrados se realizan las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda para poder elevar los estilos de afrontamiento, coordinar con el departamento de programación curricular y el departamento de bienestar del estudiante, realizar charlas de 1 vez por semana sobre estrategias de afrontamiento.
- En coordinación con la dirección y el departamento de bienestar preparar material promocional, como afiches con frases asertivas para fomentar pensamientos positivos, a manera de la Programación Neurolingüística (PNL).
- De igual manera, coordinar con la dirección el ampliar la cantidad de muestra considerando a estudiantes de otros grados, e incluso a estudiantes del nivel primaria.
- Poder coordinar con el departamento psicopedagógico, el poder desarrollar talleres vivenciales con el fin de hacer que los estudiantes puedan expresar, de manera respetuosa, sus emociones y sentimientos, fortalezcan sus lazos de amistad con sus compañeros, docentes y familia.
- Instruir técnicas de resolución de problemas con talleres que se orienten al establecimiento de objetivos claros, eso permitirá que los estudiantes logren analizar, evaluar y tener objetivos claros y extiendan una serie de estrategias activas que ayuden en la toma de decisiones acertadas en todos los aspectos de su vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Albuja, M. & Fernanda, M. (2012) *Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. (Tesis de licenciatura) Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador.
- Amoretti, T. (2017) *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa el Salvador*. (Tesis de licenciatura) Facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma; Perú.
- Barros, R. (2007). *Estrés y depresión*. Lima: Grupo Salud y Vida.
- Calsina, Y. (2012). *Nivel de estrés de las enfermeras de Centro Quirúrgico del Hospital III Salcedo – Puno*. (Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en Enfermería). Centro Quirúrgico de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna
- Calvarro, A. (2016) *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. Salamanca, Paraguay.
- Canessa, B. (2002). Adaptación Psicométrica de las Escalas y Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un Grupo de Escolares de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 5, 191- 233.
- Castro, A. & Díaz, J. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Revista Psocothema*. 2002. Vol. 14, nº 1, pp. 112-117.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(2), 35-68. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>

- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *En Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (2), 35-68.
- Chau, C. (1999). Consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios: Motivaciones y estilos de afrontamiento. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología*. Universidad de Lima, 2, 121-161
- Chávez, S. (2008). *Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Código de Ética UPT, (Resolución de Presidencia del Directorio N°112-2018-PRES/DIRECTORIO-UPTELESUP, Lima, 23 de febrero de 2018). Código de Ética de Investigación de la Universidad Privada TELESUP.
- Contini, E., Cohen, S, Figueroa, M. & Coronel C. (2006) *Pensar la Adolescencia Hoy De la psicopatología a bienestar Psicológico*. Primera Edición. Buenos Aires. Paidós.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 11(1), 179-200. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723/3705>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Valle, C. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Fernández M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. (Tesis doctoral) Universidad de León. España.
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66 – 72.

- García, D., José, M. & Achard, L. (2017) Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Revista Búsqueda*, Número 18:22-35; 2017. Uruguay.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). *World Happiness Report 2016, Update (Vol. I)*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2016/>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. 5ta Edición, McGraw Hill. México.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGRAW / Interamericana editores, S.A. DE C.V.
- Herrera, A. & Lozano, L. (2018) *Estrategias de Afrontamiento y construcción de proyecto de vida en víctimas del conflicto Armado en Edades de 18 a 28 años Residentes en el Municipio de Palocabildo- Tolima*. Universidad de San Buenaventura, Medellín, seccional Ibagué. Colombia. Recuperado de <https://www.kavilando.org/revista/index.php/kavilando/article/view/286/251>
- Honorio, A. (2019) *Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento escolar en estudiantes del quinto año de secundaria de una Institución Educativa, 2018*. (Tesis de maestría) Escuela de Posgrado de la Universidad Privada Antenor Orrego; Perú.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclée e Brower.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- López, G., Madera, C. & Ramírez, O. (2015) *Implementación de un programa de bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de séptimo grado de básica secundaria*. (Tesis de maestría) Centro de Estudios de la Universidad Autónoma del Caribe; Colombia.

- Martínez, P. y Morote, P. (2002). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 211-236.
- Martínez, P., & Morote, R. (2002). *El bienestar psicológico en adolescentes escolares de Lima Metropolitana*. En: M. Casullo, M.E. Brenlla, A. Castro S., M. Cruz, R. González, C. Maganto, M. Martín, I. Montoya & R. Morote. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. (pp. 55-64). Buenos Aires: Paidós.
- Martínez, V., Arenas, M., Páez, A., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S., Penna, F. (2005) La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° año de psicología de la UNSL. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Redalyc*, 6(12), 173-194.
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, U. y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Revistas de Investigación, UNMASM*. Vol. 19, Núm. 2 (2016). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- MINSA (2018) “*Lineamientos de política sectorial en salud mental –Perú 2018.*” (RM N° 935 – 2018/ MINSA) Ministerio de Salud Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Dirección de Salud Mental - Lima: Ministerio de Salud; 2018. 54 p. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Oblitas, L. (2004). *Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria*. Recuperado de <http://www.psicom.uson.mx/>.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ospina (2016) *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de*

educación superior militar: análisis comparativo. (Tesis de maestría)
Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia.

Rodríguez, A. (2012). *Afrontamiento y soporte social en un grupo de adictos de un hospital psiquiátrico de Lima.* Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Rodríguez, Y. & Berrios, A. (2012) dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el apoyo social percibido en estudiantes universitarios. *Revista Geriot.* Volumen 5, Número. 1. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/267926455_Dimensiones_del_bienestar_psicologico_y_su_relacion_con_el_apoyo_social_percibido_en_estudiantes_universitarios/link/5a0afb03458515e482743ea7/download

Rueda, M. & Aguado, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular. *Colección estudios e informes, Serie Estudios.* Primera edición. Madrid.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

Ryff, C. & Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Salazar, V. & Sánchez, R. (1992). *Estudio piloto para validar el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Carver en su forma disposicional.* Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú.

Salvador, D. (2016). *Bienestar Psicológico y Habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* (Tesis de pregrado) Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.

- Salvador, D. (2016). *Bienestar Psicológico y Habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo* (Tesis de pregrado) Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Sánchez, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA.
- Solís, C. & Vidal, B. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*. VII, 33-39
- The Economist Intelligence Unit (2015) Índice global de calidad de vida 2015 vía the economist. Recuperado de: <https://imco.org.mx/indice-global-de-calidad-de-vida-2015-via-the-economist/>
- Urbano, E. (2019) *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte – 2017*. (Tesis de maestría) Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia; Lima, Perú.
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. & Palacio, J. (2018) *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. *Psicogente* 21(40), 224-257.
- Unicef (2020) *“El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes”*. Página Web Unicef. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Vallejo, L. (2007). *Bienestar Subjetivo y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del Colegio Perpetuo Socorro del Distrito de Trujillo*. (Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología). Universidad César Vallejo. Trujillo
- Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49),265-275. [fecha de Consulta 1 de octubre de 2020]. ISSN: 1316-4910. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35617102003>

Zumaeta, E. (2019) *Bienestar psicológico y modalidades de resolución de conflictos en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas públicas de Los Olivos, Lima, 2019* (Tesis de licenciatura) Facultad de Humanidades de la Universidad César Vallejo; Perú.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Pública en Ayacucho, 2020

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS	
GENERAL: ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?	GENERAL: Conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	GENERAL: Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.	VARIABLE 1: Estilos de afrontamiento al estrés	Se utilizará el muestreo no probabilístico por conveniencia, por ello se encuestará a 120 estudiantes del 5to grado del nivel secundaria de la Institución Educativa ya mencionada.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS: Técnicas: - Encuestas. - Evaluación psicométrica	
ESPECÍFICOS: ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?	ESPECÍFICOS: Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	ESPECÍFICO: Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y la aceptación de sí mismo en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	DIMENSIONES: <ul style="list-style-type: none"> Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema. Estilos de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción. Estilos adicionales de afrontamiento al estrés. 		Instrumentos: Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE)	
¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?	Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y el control de situaciones en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	VARIABLE 2: Bienestar psicológico		Escala de Bienestar Psicológico – BIEPS	
¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?	Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y los vínculos psicosociales en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.			DIMENSIONES: <ul style="list-style-type: none"> Aceptación de sí mismo Control de situaciones Vínculos psicosociales Proyecto 	MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS: Una vez hallado las tablas de frecuencias, se realizará una prueba de hipótesis, en el que se utilizará un estadístico, de acuerdo a los resultados de la prueba de normalidad.
¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020?	Identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.	Existe relación positiva entre los estilos de afrontamiento al estrés y proyectos en estudiantes de una Institución Pública en Ayacucho, 2020.				

Anexo 2: Matriz de operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems e Indicadores	Escala índice valorización
Estilos de afrontamiento al estrés	Es el manejo o afrontamiento al estrés se da en relación a la forma en que los sujetos superan situaciones vitales que generan estrés (Lazarus (2000)).	Se evaluará de acuerdo a la escala de medición del instrumento.	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema	<p>Afrontamiento activo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 1, 14, 27 y 40. <p>Planificación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 2, 15, 28 y 40. <p>Supresión de actividades competentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 3, 16, 29 y 42. <p>Postergación del afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 4, 17, 30 y 43. <p>Apoyo social instrumentales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 5, 18, 31 y 44. 	Escala de medición cuantitativa de intervalo
			Estilos de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción	<p>Búsqueda de apoyo social por razones emocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 6, 19, 32 y 45. <p>Reinterpretación positiva y crecimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 7, 20, 33 y 46. <p>Aceptación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 8, 21, 34 y 47. <p>Negación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 9, 22, 35 y 48. <p>Acudir a la religión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 11, 24, 37 y 50. 	Escala de medición cuantitativa de intervalo
			Estilos adicionales de afrontamiento al estrés	<p>Liberación de emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 10, 23, 36 y 49. <p>Desentendimiento conductual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 12, 25, 38 y 51. <p>Acudir a la religión</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11, 24, 37 y 50. 	Escala de medición cuantitativa de intervalo

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems e Indicadores	Escala índice valorización
Bienestar psicológico	Ryff y Singer (2006) es el óptimo funcionamiento individual a partir de la realización del verdadero potencial humano, y la ejecución de actividades con un objetivo coherente e intrínseco.	Se evaluará de acuerdo a la escala de medición del instrumento.	Aceptación de sí mismo	Suma total de los ítems correspondientes a la dimensión <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 9, 4, 7 	Escala de medición cuantitativa de intervalo
			Control de situaciones	Suma total de los ítems correspondientes a la dimensión. <ul style="list-style-type: none"> • 13, 5, 10, 1 	Escala de medición cuantitativa de intervalo
			Vínculos psicosociales	Suma total de los ítems correspondientes a la dimensión. <ul style="list-style-type: none"> • 8, 2, 11 	Escala de medición cuantitativa de intervalo
			Proyecto	Suma total de los ítems correspondientes a la dimensión. <ul style="list-style-type: none"> • Ítems: 12, 6, 3 	Escala de medición cuantitativa de intervalo

Anexo 3: Instrumentos

ESCALA BIEPS-J PROTOCOLO

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:.....

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste el último mes. Las alternativas de respuesta son: *Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo.*

No hay respuestas ni buenas ni malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

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

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL - PROTOCOLO

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:.....

Instrucciones

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

NUNCA (NO) / SIEMPRE (SI).

ITEMS	NUNCA (NO)	SIEMPRE (SI)
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		

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

Anexo 4: Validación y confiabilidad de los instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

	<u>Dimensiones</u>	Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema							
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción			X		X		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
9	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		

21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X	
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X	
48	Rezo más de lo usual	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual.	X		X		X	
Estilos adicionales de afrontamiento al estrés							
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X	
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos

DNI: 08217185

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

25 de septiembre del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO**

	<u>Dimensiones</u>	Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
	Aceptación de sí mismo							
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	X		X		X		
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser	X		X		X		
7	Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		
	Control de situaciones							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo.	X		X		X		
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	X		X		X		
10	Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo combatirlo.	X		X		X		
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
	Vinculos Psicosociales							
2	Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X		X		
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	X		X		X		
11	Creo que en general me llevo bien con la gente	X		X		X		
	Proyectos							
3	Creo que sé lo que quiero hacer en mi vida.	X		X		X		
6	Me importa pensar que haré en el futuro	X		X		X		
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos

DNI: 08217185

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

25 de septiembre del 2020

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS**

<u>Dimensiones</u>		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema							
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción							
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		

9	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X	
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X	
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X	
48	Rezo más de lo usual	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual.	X		X		X	
Estilos adicionales de afrontamiento al estrés							
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X	
12	Dejo de lado mis metas.	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO**

Dimensiones	Ítems						Sugerencias
	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
	si	no	si	no	si	no	
Aceptación de sí mismo							
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	X		X		X	
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser	X		X		X	
7	Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X	
Control de situaciones							
1	Creo que me hago cargo de lo que digo.	X		X		X	
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	X		X		X	
10	Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo combatirlo.	X		X		X	
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X	
Vínculos Psicosociales							
2	Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X		X	
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	X		X		X	
11	Creo que en general me llevo bien con la gente	X		X		X	
Proyectos							
3	Creo que sé lo que quiero hacer en mi vida.	X		X		X	
6	Me importa pensar que haré en el futuro	X		X		X	
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si Hay Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador (Dr) Mg:

YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

DNI: 07946510

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud


Levy 30 de Setiembre del 2020

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Validador

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

PSICOLOGO
C.P. 2019

Anexo 5: Matriz de datos

BIENESTAR PSICOLÓGICO

N°	Edad	Sexo	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Ítem 13	Total
1	16	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	19
2	15	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	18
3	16	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
4	17	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	19
5	17	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	17
6	17	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	16
7	16	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	19
8	17	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	15
9	16	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	16
10	16	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	19
11	16	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	19
12	16	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
13	16	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
14	17	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	18
15	17	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	16
16	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	15
17	17	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	23
18	16	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	18
19	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15
20	18	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	26
21	17	2	1	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	30
22	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
23	17	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16
24	17	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	18
25	17	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
26	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
27	17	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
28	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
29	17	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	20
30	17	1	2	1	1	3	1	1	2	3	3	2	2	1	1	23
31	18	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19
32	16	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
33	16	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
34	16	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	22
35	16	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	16
36	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
37	16	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	17
38	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
39	16	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	18

40	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	16
41	16	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
42	18	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	17
43	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
44	16	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
45	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
46	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
47	16	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	17
48	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
49	15	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
50	15	1	2	3	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	22
51	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
52	16	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
53	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
54	17	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	24
55	16	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	25
56	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	15
57	16	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
58	17	1	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	30
59	18	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	15
60	16	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15
61	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
62	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
63	16	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	17
64	17	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	18
65	16	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
66	17	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	21
67	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
68	17	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	29
69	16	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	16
70	16	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	16
71	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	15
72	16	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	18
73	16	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	18
74	16	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	17
75	16	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	21
76	16	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	15
77	16	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	18
78	16	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
79	16	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	18
80	17	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	25
81	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	15
82	16	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
83	16	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	30

84	16	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	15
85	16	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15
86	17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
87	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
88	16	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	17
89	17	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	18
90	16	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
91	16	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	21
92	18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
93	17	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	29
94	17	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	16
95	17	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	16
96	17	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	15
97	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
98	17	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	20
99	17	2	2	1	1	3	1	1	2	3	3	2	2	1	1	23
100	16	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19
101	17	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
102	17	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
103	18	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	22
104	16	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	16
105	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
106	16	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	17
107	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
108	16	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	18
109	16	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	16
110	16	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
111	16	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	17
112	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
113	16	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
114	18	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
115	16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
116	16	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	17
117	17	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
118	18	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
119	16	2	2	3	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	22
120	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

N°	Edad	Sexo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Total
1	16	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	93
2	15	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	65	
3	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	63		
4	17	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	68		
5	17	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	69			
6	17	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	68		
7	16	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	91		
8	17	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	76		
9	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	65		
10	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	63		
11	16	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	68			
12	16	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	69		
13	16	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	68		
14	17	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	78	
15	17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	64		
16	16	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	96		
17	17	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	66		
18	16	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	65		
19	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	63			
20	18	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	68			
21	17	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	69			
22	17	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	68		
23	17	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	78		
24	17	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	64			
25	17	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	63			
26	17	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	78		
27	17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	64			
28	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	65		
29	17	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	63			
30	17	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	79
31	18	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	73	

32	16	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	85						
33	16	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	68					
34	16	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	69					
35	16	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	68					
36	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	78					
37	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	64						
38	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	79					
39	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	78				
40	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	64				
41	16	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	66				
42	18	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	76		
43	16	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	91			
44	16	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	78				
45	16	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	69					
46	16	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	68		
47	16	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	64			
48	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	65			
49	15	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	79	
50	15	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	73		
51	16	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	69				
52	16	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	67				
53	16	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	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	1	61			
54	17	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	82	
55	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	78		
56	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	64	
57	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	86	
58	17	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	63			
59	18	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	78
60	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	64
61	16	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	92	
62	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	78		
63	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	64		
64	17	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	78		
65	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	64		
66	17	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	82
67	17	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	78	

68	17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	64			
69	16	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	68				
70	16	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	68				
71	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	64						
72	16	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	88			
73	16	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	80				
74	16	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	86			
75	16	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	83		
76	16	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	91			
77	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	78		
78	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	64				
79	16	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	68					
80	17	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	69			
81	16	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	68				
82	16	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	88			
83	16	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	66					
84	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	65				
85	16	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	63					
86	17	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	68				
87	17	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	69				
88	16	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	68					
89	17	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	79			
90	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	78			
91	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	64			
92	18	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	78		
93	17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	64		
94	17	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	91			
95	17	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	78			
96	17	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	64				
97	17	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	96			
98	17	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	87			
99	17	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	65	
100	16	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	63
101	17	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	68			
102	17	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	69		
103	18	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	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	68		

104	16	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	78				
105	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	64			
106	16	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	78			
107	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	64			
108	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	63			
109	16	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	68			
110	16	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	69			
111	16	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	68			
112	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	65			
113	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	63		
114	18	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	68		
115	16	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	69		
116	16	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	68		
117	17	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78		
118	18	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	64		
119	16	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91		
120	16	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	76