



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTRÉS Y ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18

AÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL

OBLIGATORIO DEL DISTRITO DE COMAS 2020

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR:

Bach. GEOVANI ADA OLIVOS GRANDA

LIMA – PERÚ

2021

ASESOR DE TESIS

Mg. GUISELVA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

A mis dos queridas hijas, quienes me impulsaron a estudiar con entusiasmo, y me apoyaron incondicionalmente en toda mi carrera universitaria.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios y a mi familia, por darme la fortaleza para avanzar, aprender, estudiar y culminar mi carrera, a pesar de las dificultades que hay en la actualidad para lograr mis metas.

Les doy las gracias a mis profesores por su motivación y enseñanza profesional.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020. Fue de tipo básico, descriptivo y correlacional con diseño no experimental ya que no existió manipulación de variables. La muestra estuvo compuesta por 385 personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020. Se utilizaron como instrumentos la Escala de percepción global de estrés (Tapia, 2007) y el Cuestionario para la ansiedad – CAEX (Valero, 1999). Los resultados muestran que existe relación altamente significativa, de tendencia positiva y con un grado de relación moderado ($r_s = .426$; $p < .01$), por lo tanto, se concluye: que a mayor nivel de estrés, mayor será el nivel de ansiedad.

Palabras clave: estrés, ansiedad, personas mayores.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between stress and anxiety in people over 18 years of age during the Compulsory Social Isolation of the Comas 2020 district. It is of a basic, descriptive and correlational type with a non-experimental design since there is no manipulation of variables. The sample consisted of 385 people over 18 years of age during the Obligatory Social Isolation of the Comas district, 2020. The Global Perception of Stress Scale (Tapia, 2007) and the Anxiety Questionnaire - CAEX (Valero, 1999) were used as instruments). The results show that there is a highly significant relationship, with a positive trend and a moderate degree of relationship ($r_s = .426$; $p < .01$), therefore, it is concluded that the higher the stress level, the higher the anxiety level.

Keywords: Stress, anxiety, elderly.

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 FIGURAS	xi
INTRODUCCIÓN	xii
I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Justificación del estudio.....	15
1.3.1. Justificación metodológica	15
1.3.2. Justificación práctica	16
1.4. Objetivos de investigación.....	16
1.4.1. Objetivo general	16
1.4.2. Objetivos específicos	16
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes	18
2.1.1. Antecedentes nacionales	18
2.1.2. Antecedentes internacionales	19
2.2. Bases teóricas de las variables	21
2.2.1. Variable 1: estrés	21
2.2.2. Variable 2: ansiedad.....	25
2.3. Definiciones de términos básicos	28

III. MÉTODOS Y MATERIALES	30
3.1. Hipótesis de la investigación	30
3.1.1. Hipótesis general.....	30
3.1.2. Hipótesis específicas.....	30
3.2. Variables de investigación	30
3.2.1. Definición conceptual	30
3.2.2. Definición operacional	31
3.3. Tipo y nivel de la investigación	31
3.4. Diseño de la investigación	32
3.5. Población y muestra de estudio.....	32
3.5.1. Población	32
3.5.2. Muestra	33
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.6.1. Técnicas de recolección de datos	34
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	34
3.7. Métodos de análisis de datos	35
3.8. Desarrollo de la propuesta de valor.....	36
3.9. Aspectos deontológicos.....	38
IV. RESULTADOS	39
4.1. Resultados descriptivos.....	39
4.2. Contrastación de hipótesis	41
V. DISCUSIÓN	44
5.1. Análisis de discusión de resultados.....	44
VI. CONCLUSIONES	46
VII. RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXO	51
Anexo 1. Matriz de consistencia	52
Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable	53
Anexo 3. Instrumentos	55
Anexo 4. Validación de los instrumentos	58
Anexo 5. Matriz de datos	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Estadísticos descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones	39
Tabla 2.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable ansiedad	39
Tabla 3.	Niveles del estrés	40
Tabla 4.	Niveles de la ansiedad	40
Tabla 5.	Prueba de normalidad	41
Tabla 6.	Correlación entre el estrés y la ansiedad	41
Tabla 7.	Correlación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad	42
Tabla 8.	Correlación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama del diseño correlacional	32
---	----

INTRODUCCIÓN

Para la OIT (2016) el estrés es causado por diversas variables tales como la ansiedad, esto es respaldado por teorías tales como la propuesta por Bakker y Demerouti (2013) quienes indican que cualquier entorno laboral se divide en demandas y recursos, el primer factor hace referencia a los diversos costes psicológicos que conlleva el trabajo, y el segundo factor hace referencia a las habilidades personales o de la organización, los cuales disminuyen el factor anteriormente mencionado, teniendo en consideración esta información apareció el interés por estudiar la relación de las variables: estrés laboral y ansiedad.

Por otro lado, esta investigación buscó servir como punto de inicio para que las organizaciones tomen en consideración y puedan trabajar, con ambas variables. Se plantearon alternativas de solución y estrategias relacionadas al tema trabajado, además de pretender, servir como referencia para futuras investigaciones.

El presente trabajo de investigación ha sido estructurado en cinco capítulos, los cuales se dividen de la siguiente manera: en el primer capítulo se realizó el planteamiento del problema y la formulación del problema, de igual forma se formularon los objetivos de la investigación, la justificación y las limitaciones. En el segundo capítulo, se desarrolló el marco teórico de la investigación el cual está compuesto por los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas de la investigación y las terminologías empleadas.

En el tercer capítulo se abordó el marco metodológico, el cual consiste en describir el tipo y diseño de investigación, población, muestra e hipótesis. Asimismo, la operacionalización de las variables con sus respectivos instrumentos. En el cuarto capítulo se han presentado los resultados y sus interpretaciones, comenzando con los resultados sociodemográficos, el análisis descriptivo de cada variable, y finalmente las diferencias y correlaciones de ambas variables. Finalmente, en el quinto capítulo se argumenta la discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En diciembre del 2019 la Comisión Municipal de Salud de Wuhan en China identificó una nueva bacteria, se habla del coronavirus (covid-19) que se describe como una enfermedad respiratoria desconocida, su rápida propagación llegó en la actualidad a convertirse en una pandemia, de este modo, los países del mundo entero cerraron sus fronteras para evitar el contagio masivo, llevando al mundo a una cuarentena; en el Perú el Gobierno determinó la cuarentena el 16 de marzo del 2020 que debía cumplirse, y tanto la economía como la circulación de las personas se reactivarían por sectores y en escala (OMS, 2020).

Los epidemiólogos de salud pública se basan en decretar una enfermedad en virus como pandemia “en modelos matemáticos y marcos éticos para determinar si la cuarentena a gran escala es un curso de acción razonable tanto para la efectividad en contener epidemias, como en relación con sus costos sociales” (Cava et al, 2005). Este cambio repentino en cuanto a la libertad que gozaba cada persona en el país específicamente en el distrito de Comas trajo consigo problemas psicológicos y emocionales como son: el estrés y la ansiedad, ya que las personas no estuvieron adaptadas a la realidad que se vive hoy en día, el aislamiento social implica estar en casa apartados del contacto social y de la libre circulación, a nivel social estas medidas adoptadas pueden conducir a trastornos psicológicos y psiquiátricos como el estrés, frustración, depresión ansiedad, trastornos de pánico, de conducta y otros problemas de salud mental.

En la actualidad, según estudios reciente han indicado cuáles fueron los síntomas de los pacientes en la fase inicial tal como “remordimiento, resentimiento, soledad e impotencia, depresión, ansiedad, fobia, enfado y privación de sueño, hasta ataques de pánico, según un estudio donde el 48% de los pacientes confirmados con covid-19 presentaron estrés psicológico en la fase inicial” (Liang, 2020).

Las personas se han visto en cuadros de ansiedad por la percepción de eventos un tanto incontrolables por el afán de controlar la higiene en casa, el

cuidado personal, la desinfección de alimentos, comida saludable, hacer ejercicios, leer libros, estudiar y tratar en la mayor medida posible de hacer cosas productivas, al sentirse acorralados y privados de las actividades que comúnmente realizaban, que por lo general no es en casa, las mujeres en su mayoría se muestran más estresadas por las responsabilidades que cumplen en casa y en el trabajo remoto.

Según estos factores psicosociales que vienen atravesando las personas en el distrito de Comas, se considera que la atención médica debe concentrarse no sólo en la salud física de la persona, sino que también en la salud mental ya que son aspectos que repercuten en su salud física; las personas mayores de 18 años en el distrito de Comas en el ámbito laboral el estado psicosocial que padecen se relaciona con la productividad, esto debido a la carga y agotamiento laboral como individuo que forma parte de un grupo de trabajo, y por ende, parte de una organización, ya que las empresas han implementado el trabajo remoto para adaptarse a los cambios por la salud de sus trabajadores.

En este sentido, las personas sienten la carga laboral abrumadora ya que las condiciones de trabajo en oficina son diferentes a las de estar en casa sintiéndose aún con mayores responsabilidades, y de forma particular, la ansiedad y el estrés invaden a las personas que perdieron su trabajo debido a la pandemia, ya que el rol que desempeñaban no les permite realizarlo remotamente, y la preocupación que muestran por lo general es el factor económico, el estrés y la ansiedad afecta a las personas en diferentes etapas de sus vidas; los jóvenes estudiantes reflejan reacciones psicológicas y de comportamiento, como inquietud, somnolencia, insomnio, aumento o disminución del consumo de alimentos, los jóvenes por lo general llevan una vida muy activa y es la etapa en que se socializa más, entonces son afectados y es evidente mostrarse estresados y ansiosos en el círculo de sus familias.

Las familias que tienen un miembro contagiado con la covid-19 se ven muy afectados psicológica y emocionalmente, ya que se piensa que las condiciones de la atención médica en el distrito de Comas en la actualidad, son inseguras y el riesgo de que la familia completa haya contraído el virus es inevitable.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1. ¿Cuál es el nivel predominante de estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020?

PE 2. ¿Cuál es el nivel predominante de ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020?

PE 3. ¿Cuál es la relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020?

PE 4. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020?

1.3. Justificación del estudio

Esta investigación, a nivel práctico nos es útil para conocer el estrés y ansiedad en las personas adultas en el distrito de Comas a causa del coronavirus (covid-19), con relación al aislamiento social, además de ser una base para futuras investigaciones.

1.3.1. Justificación metodológica

De la misma manera, servirá como antecedente para los profesionales en psicología del distrito de Comas, para que dentro de su plan operativo planteen actividades de desarrollo personal, involucrando temas sobre cómo el estrés y la ansiedad repercuten en las relaciones familiares, emociones, estados de ánimo, etc.

Al mismo tiempo, es importante para el distrito, porque al conocerse los resultados buscarán profesionales para que por medio de ellos puedan realizar

actividades de prevención en cuanto al estrés y la ansiedad; con el fin de sensibilizar a las personas adultas del distrito de Comas con charlas o talleres.

1.3.2. Justificación práctica

El presente trabajo de investigación aportó un conocimiento amplio sobre el estado emocional actual de las personas adultas mayores de 18 años, aquellas personas que por vivir una pandemia cambiaron sus hábitos y costumbres de salubridad, estas personas muestran hoy en día problemas psicológicos y emocionales como son el estrés y la ansiedad, afectando con ello su salud mental y su vida personal, por otro lado, estos males hacen que se perciban cambios entorno a su familia, generan incomodidades que pueden ocasionar conflictos en diversos aspectos en la familia, esencia u objeto de vuestro estudio.

Así mismo, es importante y necesario para las personas adultas del distrito de Comas, ya que de esa manera tendrán a la mano información sobre el estrés y ansiedad, servirá de diagnóstico para plantear un plan de tratamiento para aquellas personas afectadas con estos males.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1. Describir el nivel predominante de estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

OE 2. Describir el nivel predominante de ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

OE 3. Determinar la relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020.

OE 4. Determinar la relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Nava (2019) “determinó la relación entre el estrés y la ansiedad en conductores. El tipo de investigación fue no experimental – transversal, de diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 400 conductores varones de 28 a 50 años de edad. El muestreo fue censal. Los instrumentos utilizados fueron la escala de estrés laboral de la OIT – OMS adaptado por Suárez (2013) y la escala de ansiedad manifiesta (AMAS – A) adaptada por Sotelo et al. (2012). Los resultados mostraron una correlación significativa directa entre los puntajes totales de entre estrés y ansiedad ($p < .05$). Además, se halló que el porcentaje mayor de estrés laboral se ubica en nivel promedio (21%) y alto (34%) y que el porcentaje mayor de ansiedad se ubica en entre nivel promedio (21,3%) y alto (39.9%).”

Pineda (2019) “identificó el nivel de ansiedad y estrés laboral en trabajadores de vigilancia privada asociado a características laborales de la ciudad de Tacna. El tipo de investigación fue observacional de corte transversal, se trabajó con un tamaño muestral de 260 vigilantes de seguridad activos. Obtuvo como resultados que el 60% de los trabajadores no manifiesta niveles de ansiedad, seguido de un 28.5% con ansiedad leve y 11.5% con ansiedad moderada/grave. Respecto a estrés psicológico, el 62.3% de los trabajadores manifestaba un compromiso leve seguido de un 19.2% como moderado y el 18.5% como severo.”

Lujan (2018) “determinó el nivel de estrés laboral que perciben los colaboradores administrativos de la Empresa de Servicios de Elevadores de la ciudad de Lima. El diseño de investigación fue no experimental – descriptivo con enfoque cuantitativo transversal. La muestra fue igual a la población y lo representaron 47 colaboradores, que es la totalidad de la población. El instrumento utilizado para el recojo de la información es el Cuestionario del estrés laboral. Los resultados que indican que el nivel de estrés laboral es de nivel medio, apoyado en la mayoría de los porcentajes obtenidos en ese nivel, con el 59,57% para contenido

de trabajo, el 89,36% para condiciones de trabajo, el 80,85% para condiciones de empleo y el 46,81% para la dimensión relaciones sociales de trabajo.”

Vargas (2018) “identificó la relación existente entre el nivel de estrés con el estado nutricional expresado por el índice de masa corporal (IMC) y hemoglobina sérica (Hb). La muestra fue de 68 estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana en Puno. Los resultados en el estrés afirman que el 73.5% no muestra evidencias de tenerla, el 25% manifiesta alguna característica de estrés, mientras que el 1.5 % muestra problema clínico.”

Guillen y Ordoñez (2017) “establecieron el nivel de depresión y ansiedad en pacientes que reciben el tratamiento de hemodiálisis. El estudio fue de tipo descriptivo comparativo y correlacional. La muestra fue de 101 pacientes que reciben hemodiálisis en un Hospital Nacional de la Policía Nacional del Perú. Emplearon el Inventario de depresión de Beck y el Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. Los resultados arrojaron una no depresión de 61.4%, depresión leve 23.8% y depresión moderada 14.9%. En ausencia de ansiedad o ansiedad mínima 55.4%, ansiedad moderada 42.6% y ansiedad severa solo el 2%.”

Kuba (2017) “determinó la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo descriptivo. Obtuvo que existe una relación moderada entre las creencias irracionales y la ansiedad social, encontrando que el 40.3 % se ubica en nivel Alto, el 25.8 % en nivel Medio y el 33.9% en un nivel bajo.”

2.1.2. Antecedentes internacionales

Ozamiz, Dosil, Picaza e Idoiaga (2020) “analizaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión a la llegada del virus y se han estudiado los niveles de sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento. La muestra fue de 976 personas y la medición de las variables ansiedad, estrés y depresión se ha hecho mediante la escala DASS (escala de depresión, ansiedad y estrés). Los resultados demuestran que, aunque los niveles de sintomatología han sido bajos en general al principio de la alarma, la población más joven y con enfermedades crónicas ha referido sintomatología más alta que el resto de población. También se

ha detectado un mayor nivel de sintomatología a partir del confinamiento, donde las personas tienen prohibido salir de sus casas. Se prevé que la sintomatología aumentará según vaya transcurriendo el confinamiento. Se defienden intervenciones psicológicas de prevención y tratamiento para bajar el impacto psicológico que pueda crear esta pandemia.”

Muñoz, Muñoz, Osorio y Marín (2019) “establecieron las relaciones entre la ansiedad y el estrés de los estudiantes de octavo semestre en el programa de psicología de una institución universitaria del área metropolitana del valle de Aburrá en Medellín, Colombia. La muestra fue de 110 estudiantes. Los instrumentos fueron el Inventario de ansiedad de Beck (1988) y el Inventario SISCO del estrés académico. Obtuvieron una correlación de 0.633 ($p < 0.01$) que indica una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre ambas variables.”

Barán (2018) buscó establecer los niveles de ansiedad y estrés que manejan los estudiantes de sexto periodo de administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez. El estudio fue de tipo descriptivo con un diseño cuantitativo, se contó con 45 estudiantes entre hombres y mujeres de 16 a 19 años de edad. Los instrumentos fueron el test STAI-82 que evalúa ansiedad en dos niveles; estado y rasgo, desarrollados por Spielberger y sus colaboradores y el test escalas de apreciación del estrés (AE), creado por Fernández y Mielgo Robles y para fines del estudio únicamente se utilizó la escala G. La ansiedad y el estrés es un mal que se sufre, el resultado del estudio refleja que los estudiantes manejan un nivel alto del 75%.”

Buitrago, Córdón y Cortés (2018) “identificaron los niveles de ansiedad y estrés que presentan los adultos mayores en condición de abandono familiar de un hogar geriátrico del municipio de Facatativá, para lo cual se utilizaron dos instrumentos la escala de ansiedad de Goldberg (E.A.D.G) y la Escala de estrés percibido (EEP10). Para el estudio se empleó una metodología cuantitativa. Los resultados se obtuvieron mediante un análisis descriptivo, en los cuales no se encontraron niveles significativos de ansiedad y estrés en la población objeto, lo que llevó a concluir que la condición de estos adultos mayores no los está afectando

debido a la capacidad de adaptación que poseen, gracias a los beneficios que les brinda el hogar.”

Ospina (2016) “identificó los síntomas y niveles de estrés de la población estudiantil femenina y masculina en una institución de educación superior militar de Bogotá D.C. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo. La muestra fue de 261 estudiantes 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 y Murillo, 2009). 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 este son similares para ambos sexos en todas las carreras y semestres.”

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Variable 1: estrés

Periódicamente se maneja la palabra estrés como una expresión afín, a la ansiedad; pero ciertamente es arduo, virtualmente para los aplicados del mando humano, precisar claramente lo que representa, la calidad que tiene y las consecuencias del mismo.

Las circunstancias sociales consiguen incitar altos niveles de estrés que, a su vez, impresionan a la salud, a la eficacia de vida y la duración (Cockerham, 2001).

Para Blanch, Espuny, Gala y Martin (2013) afirman que: “el vacío social no se producirá, sino que interactuará con otros factores estresantes relacionados con todos” (p.123).

Selye (1963) definió al estrés como “la contradicción fisiológica, demostrando que un estímulo cualquiera es la causa de algún estresor que interfiere biológicamente” (p.89).

Además, señaló que cuando se encuentra en un estado complejo bajo presión mecánica, el cerebro adquiere información, la transmite y verifica a través de los sentidos relacionados con historias recopiladas de diferentes experiencias.

Lazarus y Folkman (1986) afirman que el estrés está vinculado con la interrelación efectuada entre las personas. Sí, cuando las personas ven los hechos en el entorno laboral de manera negativa, crean presión y descubren que este es un peligro que amenaza la prosperidad personal (p.205).

Robbins (1994) lo definió como “una respuesta dinámica y activa, es decir, cuando los sujetos se enfrentan a un entorno hostil, sus herramientas protectoras no pueden controlarlos, estableciendo así un período de estado orgánico y emocional. Período de inestabilidad” (p.36).

Por ello, el distanciamiento social puede ayudar a las personas a pensar en sí mismas como conocer sus limitaciones y sentimientos de soledad, y puede aumentar la ansiedad y el estrés. Sin embargo, luchar contra el estrés de una forma saludable vigorizará sus habilidades, sus seres queridos y comunidad.

A continuación, se presentan algunas sensaciones de estrés, como, por ejemplo:

- Miedo y angustia por su salud y la de sus seres queridos.
- Cambio en los esquemas de sueño o alimentación.
- Problema para dormir o concentrarse
- Deterioro de situaciones crónicas
- Incremento del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas

Por eso, una de las recomendaciones mientras se esté en estrés según France 24 (2020) son:

- Hacer ejercicios en casa
- Dibujar, pintar, leer, escribir
- Bailar o escuchar música
- Meditar
- Cocinar
- Jugar juegos de mesa

Por su parte, Quirón alude más recomendaciones para enfrentar el estrés ya que son varias cosas las que logran abrumar a un individuo en estas épocas y que nos logran ofrecer un bienestar personal como lo son:

- Sigue una rutina en tu día a día desde levantarte.
- Mantén limpia la vivienda.
- Determina normas.
- Opta por comida saludable y mantén los horarios.
- Duerme 8 horas.
- Tiempo para cuidarse.
- Sigue en contacto con los demás.
- Ayuda a los más vulnerables.
- Cuidado con las noticias falsas.
- Aleja pensamientos catastrofistas.

2.2.1.1. Claves para proteger la salud

Durante esta pandemia global, según los médicos en todo el mundo y en todo el país, creen que muchas personas enfrentan diversas preocupaciones, como miedo, ansiedad y estrés, sin importar lo que quieran sentir acerca de las noticias de hoy.

Por ello, Dale (2016) afirma que: “en todo el tiempo que continúe este aislamiento social, se recomienda que nos dediquemos a actividades que despierten nuestra pasión, como leer, aprender a cocinar o simplemente hacer cosas que no se pueden desarrollar por falta de tiempo” (p.139).

Del mismo modo, el mundo entero nos pide que practiquemos ejercicios físicos, la meditación de forma más saludable.

2.2.1.2. Cuida tu salud

Cuida tu salud física y mental. Si se siente estresado, haga ejercicios saludables con regularidad y se sienta relajado, intente dormir durante 8 horas y siga su horario.

2.2.1.3. Adapta tus rutinas

El confinamiento cambiará sus procedimientos, pero trate de minimizar su impacto en su vida diaria. Maneja tu día y prepárate como de costumbre (desayuna, toma un baño, cambia de ropa), y dale un día para pasar y divertirse con tu familia (chatear, jugar, ver películas y ver series de televisión (Dale, 2016).

Durante este tiempo, necesita establecer nuevos hábitos en casa, hacer un plan inicial o un plan de retorno, tomar cursos en línea, aprender a cocinar o tocar un instrumento musical.

2.2.1.4. Apoya desde casa

Participe activamente en mantener su hogar ordenado y maneje las tareas domésticas de manera responsable. Implemente medidas preventivas en su familia y vecinos y esté dispuesto a ayudar si es necesario.

El trabajo en equipo lo mantendrá ocupado y despejado porque ayudará a detener la propagación de enfermedades.

2.2.1.5. Mantén el contacto con tus seres queridos

Tiene sentido conversar con personas en su hogar a menudo, pero si extraña a otros amigos, manténgase en contacto manejando correos electrónicos, redes sociales, videoconferencias y / o llamadas telefónicas.

Intenta comunicar tu método de registro y poder escuchar las voces de otras personas, no importa cuál sea tu decisión, darte cuenta de que están en buen estado te hará sentir alegre y reducirá tu sensación de aislamiento (Charles y Brown, 2012).

Cabe mencionar que estos tiempos de pandemia pueden causar y desarrollar fácilmente problemas emocionales o mentales, como estrés, ansiedad y depresión, porque estas son las características o causas de tales problemas.

En algunos casos, la distancia se ha deteriorado. Incluso en el trabajo ordinario, estar expuesto durante mucho tiempo y desarrollar el llamado trastorno de estrés, que es un problema de salud mental muy común en la actualidad. De

hecho, como menciona la Organización Mundial de la Salud, el número de los países ha superado los 260 mil millones (Cervera, 2007).

En el momento que vivimos, esta es una realidad especial con un estado de alarma que mantiene a la mayoría de las personas en casa, restringe la comunicación interpersonal, laboral y familiar, y los encuentros amistosos, y afecta las emociones.

2.2.1.6. Diferencias entre mujeres y hombres

Los trastornos de estrés, fatigan de modo disparado dependiendo del género, encabezando por una prevalencia mayor en las mujeres. De hecho, exponen mayor agotamiento en la edad reproductiva, como a los hombres 2-3 veces más. Equivalentemente, puede haber desvíos en estos aspectos:

- En los síntomas
- En la voluntad de pedir ayuda psicológica
- En cómo se responde a la terapia
- En cómo evoluciona la patología.

2.2.2. Variable 2: ansiedad

Afortunadamente, la ansiedad es normal en la vida de todos, pero, por el contrario, si la persona experimenta momentos intensos de ansiedad con frecuencia, caerá en el caos porque experimentará repetidamente una preocupación e inquietud intensa, excesiva y constante por las situaciones cotidianas.

Según (Ticket, 2009): “Por lo general, un trastorno de ansiedad (ataque de pánico) que alcanza su punto máximo en unos pocos minutos promoverá una ansiedad repentina y sentimientos repentinos repetidos de miedo o terror” (p.69).

Según datos de los Institutos Nacionales de Salud, la ansiedad se ha vuelto muy común en los tiempos modernos. Aproximadamente un tercio de los adolescentes de entre 13 y 18 años la padecen. Entre 2007 y 2012, este número está aumentando y los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes han

aumentado en un 20%. Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, mencionaremos algunos:

2.2.2.1. Trastorno de angustia

A algunas personas les preocupa que florezca repetidamente de forma inesperada. Según Ruíz (2020), “la ansiedad es más grave en las mujeres (p. 47).

Para Hollander y Simeon (2014). “El prototipo de este cambio psicológico hace que las mujeres sufran el doble de dolor que los hombres” (p.35). De igual forma, en los hombres estas dificultades se resuelven a una edad más temprana entre los 15 y los 24 años, lo que es contrario a que las hermanas entre los 35 y 44 años.

Los cambios hormonales en las mujeres lograron provocar estas diferencias, así como otros posibles factores. Específicamente, se han observado cambios en las hormonas premenstruales que son beneficiosas para los ataques de pánico.

2.2.2.2. Trastorno de ansiedad generalizada

Este tipo de trastorno mental también se denomina etiqueta, porque su sigla atraerá la atención de las personas ante cualquier dificultad diaria que no pueda controlarse.

Los signos asociados con el trastorno de ansiedad generalizada incluyen fatiga, insomnio y falta de atención.

Resnik (2002) afirma que “en esta enfermedad, las mujeres también son las más afectadas y las hormonas parecen ser la causa” (p.34). En una serie de estudios se justifica el agravamiento de los síntomas premenstruales, pero no está claro cuál es el dispositivo que lo provoca.

2.2.2.3. Trastorno obsesivo-compulsivo

Jenike y Minichiello (2001) afirman que “el individuo repite compulsivamente ciertos comportamientos, como si hubiera un ritual” (p.36). Un ejemplo más común de TOC es la limpieza obsesivo-compulsiva, que observa estrictamente la rutina y el orden de ciertos artículos para que se coloquen de la misma manera, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno obsesivo-compulsivo.

La única diferencia entre este trastorno de ansiedad en hombres y mujeres es la edad a la que comienza a desarrollarse. La relación citada por los psicólogos no indica que los síntomas iniciales de los hombres sean generalmente prematuros. Estoy de acuerdo con el hiel de la pubertad en las mujeres, aunque llevan muchos años presentes. Y está relacionado con el embarazo, pero no suelen aparecer.

De la misma forma, agregó que las investigaciones sobre la mujer y las hormonas muestran que suelen aparecer en los primeros movimientos del embarazo y la menopausia y durante los movimientos. Cambios en los síntomas o recurrencia del TOC.

2.2.2.4. Fobias específicas

Estos son perturbaciones de ansiedad en los que se indican un miedo incontrolable por una cosa o un suceso individualizado. Mencionaremos algunas como lo son:

- Agujas
- Arañas
- Sangre
- Conducir
- Subirse a un ascensor
- Volar en avión

2.2.2.5. Trastorno por estrés postraumático

Hollander y Simeon (2004) manifiestan que “se despliega como resultado de haber sufrido un acontecimiento traumático, corporal o psicológico, que ha restringido un estrés enormemente agudo o crónico” (p.86). Se puede manifestar mediante sueños o relatos del pasado se recrea de nuevo la situación.

Tal cual los otros trastornos de ansiedad están más que presente en el género femenino. De igual forma la doctora acota que “las fobias determinadas o celos enormes a un objeto o situación particular o el trastorno por estrés postraumático, agudo o crónico, son sintomatologías más concurrentes en la fase premenstrual del ciclo, así como en mujeres embarazadas”.

2.3. Definiciones de términos básicos

Agorafobia: consiste en miedo y ansiedad intensos de encontrarse en lugares de los que es difícil escapar o donde no se dispone de ayuda. La agorafobia a menudo implica miedo a las multitudes, los puentes o estar solo en espacios al aire libre (Hollander y Simeón, 2004).

Angustia: la emoción más experimentada por los seres humanos tiene un efecto inmovilizador y causa asombro en numerosas ocasiones; Se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que tiene graves repercusiones psicológicas y orgánicas sobre el sujeto; la angustia es visceral, obstructiva y surge cuando el individuo se siente amenazado por algo (Kielholz, 1987).

Aislamiento: se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas (Barreira, 2019).

Ansiedad: es un sentimiento de temor, miedo y malestar. Puede hacerte sudar, ponerte inquieto y tenso y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés (Burns, 2009).

Confinamiento: es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente no fueron suficientes para contener la propagación de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir interacciones sociales como distancia social, uso obligatorio de máscaras, restricción de horas de movimiento, suspensión de transporte, cierre de fronteras, etc. (Martos, 2020).

Cuarentena: la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados (Mendoza, 2020).

Covid-19: enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se piensa que este virus se transmite de una persona a otra en las gotitas que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. Es posible que también se transmita por tocar una superficie con el virus y luego llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos. (Mackenzie, 2020).

Estrés: un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc. (Neal, 2011).

Fobia: es un tipo de trastorno de ansiedad. Es un temor fuerte e irracional de algo que representa poco o ningún peligro real. Existen muchos tipos de fobias (Carrión, 2008).

Pandemia: a la propagación mundial de una nueva enfermedad (Muller, 2020).

Trastorno: trastorno deriva del latín, compuesto por el prefijo tras, que significa “al otro lado”, y el verbo tornare, que indica girar o tornear. Un trastorno es una perturbación o desorden que altera el funcionamiento normal de una persona o de una situación (García, 2016).

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG 1. Existe relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

HG 2. No existe relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1. Existe relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

HE 2. Existe relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

3.2. Variables de investigación

3.2.1. Definición conceptual

Variable 1: estrés

Selye (1936), define el estrés, como una respuesta fisiológica, afirmando que, cualquier estímulo sería el causante de algún estresor que afectaría el organismo de manera biológica.

Variable 2: ansiedad

Son las preocupaciones y los temores que están presentes en la vida de los seres humanos. La ansiedad es una enfermedad patológica que aparece asociada con trastornos de estrés, depresión, causando graves secuelas en la vida de la persona (Elkin, 2012).

3.2.2. Definición operacional

Variable: estrés

El estrés se medirá mediante la escala de percepción global de estrés (EPGE) adaptada en Perú por Guzmán y Reyes (2018), su investigación se centró en el estrés que se percibe en Lima Metropolitana. Esta escala mide el estrés en dos dimensiones: el primero es el “control de las situaciones amenazantes” representa autoeficacia, estos se encuentran especificados en los ítems 4, 5, 6, 7, 9 y 13. El segundo es la “pérdida de control y sus consecuencias” representa la percepción de desamparo, esto se encuentra medido en los ítems 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12 y 14.

Variable 2: ansiedad

Operacionalmente la variable está compuesta por las dimensiones: respuesta cognitiva, respuestas de tipo fisiológicas y respuesta motora, en un cuestionario de 22 ítems con escala de respuesta Likert, adaptada por Salcedo.

3.3. Tipo y nivel de la investigación

La presente investigación fue de tipo básico, para Gutiérrez (2015), este tipo de investigaciones es solo para realizar la parte teórica, es decir no se le pone atención a la parte práctica ni tampoco a los beneficios o utilidades que producen.

De este modo, la Investigación básica busca ampliar el conocimiento teórico y general. El nivel de esta investigación fue descriptivo y correlacional, Baptista, Fernández y Hernández (2014), afirman que: “la intención de este tipo de estudios es detallar propiedades, rasgos y características que son vitales de cualquier acontecimiento que se estudia” (p.123).

En la estadística descriptiva se promueve un grupo de métodos con la finalidad de presentar y disminuir los diversos datos que se han examinado, este estudio también desarrolló cada cualidad estudiada en una secuencia de individuos. Las cuales son nombradas técnicas de correlación (Cordero y Córdoba, 2002).

De igual forma, Cordero y Córdoba (2002), afirman que los estudios de correlación, tienen por objetivo conocer el vínculo de asociación que hay en medio de variables o categorías de un fenómeno de estudio.

3.4. Diseño de la investigación

Este estudio fue del diseño no experimental para Baptista, Fernández y Hernández (2014), en el diseño no experimental: son aquellos estudios que se llevan a cabo sin la necesidad de modificar intencionalmente los variables. El gráfico del diseño correlacional fue:

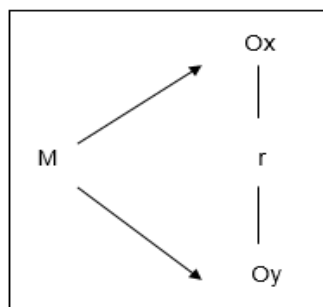


Figura 1. Diagrama del diseño correlacional

Dónde:

M = Muestra.

Ox= Datos de la variable: estrés

Oy = Datos de la variable: Ansiedad

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

Para el presente estudio la población estuvo conformada por las personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020, esta población se puede considerar como infinita. Para Caballero (2012), las poblaciones se definen: de acuerdo con el número de observaciones que hay en una población, esta puede ser finita o infinita.

3.5.1.1. Criterios de inclusión

- Personas mayores de 18 años distrito de Comas, 2020.
- Ambos sexos.
- Que acepte participar voluntariamente firmando el consentimiento informado.

3.5.1.2. Criterios de exclusión

- Personas que pertenezcan a unidades fuera del distrito de Comas.

3.5.2. Muestra

Una muestra es un subconjunto de la población, con la característica de ser representativa de la población de estudio. Es decir, una la muestra es representativa si reúne las características de los individuos de la población. Para calcular el tamaño de la muestra se calculó mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q}{E^2}$$

Dónde:

E=0.05 Error de estimación o margen de error

N=infinita Población

p=0.5 Proporción a favor

q=0.5 Proporción en contra

N.C=95% Nivel de confianza

Z=1.96 Valor de la tabla normal estándar.

Reemplazando en la fórmula:

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{0.05^2}$$

$$n = 385$$

La muestra estuvo conformada por 385 personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos.

Las técnicas de recolección de datos fueron todas las herramientas para obtener la información, para este estudio la técnica es la encuesta y su instrumento será el cuestionario, para medir el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020. Al respecto Ñaupas et al. (2014), indican que: las técnicas e instrumentos de los estudios aluden a los procedimientos y herramientas por el cual se tomó toda la información y referencias básicas a fin de contrastar todas las hipótesis de investigación.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Para la medición de las variables se utilizaron los siguientes instrumentos:

A) Ficha técnica

Variable 1: estrés

- Título: escala de estrés
- Nombre: percepción global de estrés
- Autor: Tapia (2007) – Chile
- Aplicación: individual y grupal
- Meta: determinar el estrés contempla las siguientes dimensiones: control de las situaciones amenazantes y pérdida de control y sus consecuencias.

Variable 2: ansiedad

- Título: cuestionario para la ansiedad
- Nombre: CAEX – Cuestionario que mide ansiedad
- Autor: Valero, L (1999) Ciudad: España (Madrid)
- Meta: determinar la ansiedad contempla las siguientes dimensiones: a) respuesta cognitiva, b) respuestas de tipo fisiológicas, c) respuesta motora.
- Aplicación: individual y en grupos. Con un tiempo de 30 minutos Validación Bazán Q (2005) - Lima

- Leyenda: conocer los tipos de respuesta que genera la presencia de ansiedad en los evaluados.

Está conformado por 50 preguntas que describen ciertas situaciones o formas de respuesta. De ello podemos observar:

- 1) Estrategias de afrontamiento o evitación
- 2) Respuestas cognitivas ante la evaluación
- 3) Respuestas fisiológicas durante la evaluación
- 4) Situaciones durante la evaluación

B) Validación y confiabilidad del instrumento

Estrés

Para el análisis la validez interna, los autores llevaron a cabo un análisis de correlaciones ítem-puntaje total del EPGE, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson obteniéndose una alta correlación. Las propiedades psicométricas originales, indican que existe validez de contenido ya que los reactivos de la Escala de percepción global de estrés, EPGE evaluaban la variable estrés; asimismo, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.79, mostrando alta confiabilidad.

Ansiedad

Estadístico de fiabilidad: alpha de Cronbach (0,92) validez (0,68) según la adaptación en realizada.

3.7. Métodos de análisis de datos

El análisis de los datos se empleó el software estadístico SPSS versión 20, con el cual se obtuvo: cuadros estadísticos, figuras y tablas de contingencia, de las variables de estudios y sus respectivas dimensiones.

Se realizó una descripción de las variables y dimensiones mediante tablas y gráficos, con respecto a la parte inferencial se realizó la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogórov-Smirnov, este indicó que las variables de investigación no tienen distribución.

El test de Kolmogórov-Smirnov, es un test conveniente cuando el tamaño de la muestra es grande, es una prueba de bondad de ajuste para tamaño de muestra

mayor a 50. (Ashish y Muni, 1990). Se aplicó la prueba no paramétrica (coeficiente de correlación de Spearman) para contrastar nuestras hipótesis.

3.8. Desarrollo de la propuesta de valor

Título del programa:

Programa de acompañamiento psicológico a personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas.

Introducción:

La presencia de la covid-19 en el Perú ha incrementado la incertidumbre en las personas de poder contagiarse y así no poder realizar las actividades cotidianas que tienen pendientes. Es por ello, que al presentar miedos, temores, entre otras sensaciones se tendrá que reforzar el acompañamiento psicológico para evitar futuros problemas en la salud mental.

Situación problemática:

La OMS, el MINSA, y diferentes entidades que se ocupan de la salud encuentran gran preocupación en el incremento de casos de estrés y ansiedad por la coyuntura tan difícil que atraviesa el mundo con la pandemia de la covid- 19.

Justificación:

Las secuelas que presenta el estrés son patologías que producen en los individuos miedo, temor a lo que vendrá, nerviosismo, falta de concentración, cambios en el apetito, baja autoestima, todos estos relacionados con la ansiedad generan y afectan en gran modo la posibilidad de llevar una vida calmada y en condiciones positivas.

La problemática se presenta alrededor del mundo. Por todo esto, se sugiere ejecutar un plan con estrategias determinadas en períodos intermitentes de descanso para aquellos trabajadores que presentan algún síntoma que indique ansiedad. Se propone también, evaluar física y psicológicamente a las personas que presenten algún síntoma de estrés y ansiedad.

Se contará con un plan de acción como terapias de relajación de manera individual acompañado por un especialista. De no poderse llevar terapias presenciales se propone realizar terapias virtuales vía zoom, vía meet, vía teams.

Se sugiere evaluaciones de manera semestral para contrastar resultados iniciales y de ser el caso proceder con un cambio de actividades o ampliación e implementación de nuevas estrategias.

Grupo objetivo

Personas mayores de 18 años que vivan en el distrito de Comas.

Objetivo general:

Establecer políticas de acompañamiento para evitar un incremento de estrés y ansiedad en las personas mayores de 18 años.

Objetivos específicos:

- Establecer un plan con estrategias determinadas.
- Proponer evaluaciones físicas y tecnológicas paralelas.
- Sugerir terapias de relajación presenciales o via zoom, meet o teams.
- Implementar evaluaciones a todo el personal de manera semestral para contrastar resultados

Metodología:

Se utilizarán las terapias de intervención y terapias cognitivo – conductuales.

Cronograma:

Se recomienda la intervención dos veces por semana.

Sesiones

- 1) Sesión 1: evaluación a los participantes mediante instrumentos que respondan si hubiera depresión ansiedad.
- 2) Sesión 2: realizar ejercicios de relajación para el manejo de estos trastornos.
- 3) Sesión 3: conversar con el personal acerca de sus inquietudes respecto a la pandemia covid-19
- 4) Sesión 4: utilizar técnicas para el afrontamiento y manejo de emociones.

- 5) Sesión 5: cierre de actividades y entrega de informe a las autoridades competentes.

3.9. Aspectos deontológicos

De acuerdo con la reglamentación planteada para esta investigación, se tomaron en cuenta los aspectos éticos, con respecto a las personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020, por lo cual se mantendrá la reserva y el anonimato la información que se recolecte, así como también el respeto al evaluado en todo momento y siendo muy celosos con los resultados para evitar susceptibilidades.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	DE
Control de las situaciones amenazantes	1.00	24.00	11.97	13.00	10.00	6.56
Pérdida de control y sus consecuencias	3.00	31.00	15.33	16.00	20.00	6.27
Estrés	6.00	55.00	27.30	28.00	6.00	11.98

Nota: DE=desviación estándar

En la tabla 1, se observan los estadísticos descriptivos de la variable estrés y sus dimensiones, el estrés alcanzó una media de 27.3 con una desviación estándar de 11.98, sus dimensiones alcanzaron los siguientes datos: el menor estrés alcanzó una media de 11.97 con una desviación estándar de 6.27, mientras que el mayor estrés obtuvo una media de 15.33 y una desviación estándar de 6.27.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable ansiedad

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	DE
Respuesta cognitiva	22.00	67.00	41.76	42.00	46.00	9.95
Respuesta fisiológica	10.00	50.00	28.82	28.00	28.00	5.42
Respuesta motora	12.00	47.00	27.93	27.00	27.00	7.04
Ansiedad	61.00	159.00	98.51	99.00	105.00	18.22

Nota: DE=desviación estándar

En la tabla 2, se observan los estadísticos descriptivos de la variable ansiedad y sus dimensiones, la ansiedad alcanzó una media de 98.51 con una desviación estándar de 18.22, sus dimensiones alcanzaron los siguientes datos: la respuesta cognitiva alcanzó una media de 41.76 con una desviación estándar de 9.85, mientras que la respuesta fisiológica obtuvo una media de 28.82 y una desviación estándar de 5.421, finalmente, la dimensión respuesta motora alcanzó una media de 27.93 con una desviación estándar de 7.04.

Tabla 3.
Niveles del estrés

	Estrés	
	<i>f</i>	%
Leve	62	16,1
Moderado	261	67,8
Alto	62	16,1
Total	385	385

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 3, se presentan los niveles de la variable estrés. Al respecto se observa que, el 67.8% de las personas mayores de 18 años tiene un nivel moderado de estrés, 16.1% tiene un nivel alto y solo un 16.1% tiene un nivel leve en estrés.

Tabla 4.
Niveles de la ansiedad

	Ansiedad	
	<i>f</i>	%
Bajo	63	16,4
Medio	306	79,5
Alto	16	4,2
Total	385	100,0

En la tabla 4, se presentan los niveles de la variable y ansiedad. Al respecto se observa que el 79.5% de personas mayores a 18 años tiene un nivel medio de ansiedad, el 16.4% tiene un nivel bajo y solo un 4.2% tiene un nivel alto. Se concluye que el nivel predominante de estrés es el moderado, en la ansiedad es el medio.

Tabla 5.
Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,132	385	,000
Ansiedad	,153	385	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 5, se presenta la prueba de normalidad para las variables estrés y ansiedad, al respecto se observa que la variable estrés no presenta distribución normal ($KS = .132$; $p < .01$), la variable ansiedad tampoco tienen distribución normal ($KS = .153$; $p < .01$). Las variables estrés y ansiedad no tienen distribución normal, para las pruebas de contraste de las hipótesis se utilizaron pruebas no paramétricas (coeficiente Rho de Spearman) para medir el grado de relación de las variables de estudio.

4.2. Contrastación de hipótesis

Relación entre el estrés y la ansiedad

H₀. No existe relación entre estrés y ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

H_a. Existe relación entre estrés y ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

Tabla 6.
Correlación entre el estrés y la ansiedad

<i>n=385</i>	Ansiedad	
Estrés	<i>r_s</i>	,426**
	<i>p</i>	,000

En la tabla 6, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman las variables estrés y ansiedad presentan una relación estadísticamente significativa de tendencia positiva y con un grado de relación moderado ($r_s = .426$; $p < .01$).

Relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad

H₀. No existe relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

H_a. Existe relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de , 2020.

Tabla 7.

Correlación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad

n=385		Respuesta cognitiva	Respuesta fisiológica	Respuesta motora
	<i>r_s</i>	,778**	,228**	-,132
Estrés	<i>p</i>	,000	,000	,010

En la tabla 7, se observa que entre el estrés y la dimensión respuesta cognitiva existe una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia positiva con un grado de relación fuerte ($r_s = .778$), débil ($r_s = ,228$) y de tendencia positiva con la dimensión respuestas fisiológicas y también débil ($r_s = -,132$) y tendencia negativa con la dimensión respuesta motora.

Relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés.

H₀. No existe relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

H_a. Existe relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020.

Tabla 8.*Correlación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés*

n=385		Control de las situaciones amenazantes	Pérdida de control y sus consecuencias
<i>Ansiedad</i>	<i>r_s</i>	,413**	,402**
	<i>p</i>	,000	,000

En la tabla 8, se observa que entre la ansiedad y la dimensión control de las situaciones amenazantes existe una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia positiva con un grado de relación moderado ($r_s = .413$), moderada ($r_s = .402$) de tendencia positiva con la dimensión pérdida de control y sus consecuencias.

V. DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de resultados

Del análisis de los resultados obtenidos se puede apreciar que: el presente estudio de investigación tuvo como propósito central determinar la relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020, arrojando como resultado lo siguiente: mediante el coeficiente de correlación de Spearman las variables estrés y ansiedad presentan una relación estadísticamente significativa de tendencia positiva y con un grado de relación moderado ($r_s = .426$; $p < .01$), entonces, se concluye que a mayor estrés mayor será la ansiedad.

Estos resultados son parecidos a los encontrados por Muñoz, Muñoz, Osorio y Marín (2019) quienes hallaron una correlación de 0.633 ($p < 0.01$) que indica una asociación estadísticamente significativa de grado fuerte y positiva entre ambas variables. Por otro lado, coinciden con los resultados de Nava (2019) quien obtuvo una correlación significativa directa entre los puntajes totales de entre estrés y ansiedad ($p < .05$).

Lazarus y Folkman (1986) afirman que el estrés está vinculado con la interrelación efectuada entre las personas. Sí, cuando las personas ven los hechos en el entorno laboral de manera negativa, crean presión y descubren que este es un peligro que amenaza la prosperidad personal. Sin embargo, Tickett (2009) afirma que la ansiedad es normal en la vida de todos, pero, por el contrario, si la persona experimenta momentos intensos de ansiedad con frecuencia, caerá en el caos porque experimentará repetidamente una preocupación e inquietud intensa, excesiva y constante por las situaciones cotidianas.

Asimismo, entre el estrés y la dimensión respuesta cognitiva existe una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia positiva con un grado de relación fuerte ($r_s = .778$), débil ($r_s = .228$) y de tendencia positiva con la dimensión respuestas fisiológicas y también débil ($r_s = -.132$) y tendencia negativa con la dimensión respuesta motora, entonces se concluye que, a mayor estrés mayor será la respuesta cognitiva y fisiológica, pero menor la respuesta motora.

Se observó que entre la ansiedad y la dimensión control de las situaciones amenazantes existe una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia positiva con un grado de relación moderado ($r_s = .413$), moderada ($r_s = .402$) de tendencia positiva con la dimensión pérdida de control y sus consecuencias, entonces se concluye que a mayor ansiedad mayor serán los valores de las dimensiones del estrés.

En cuanto a los niveles de estrés, el 67.8% de las personas mayores de 18 años tiene un nivel moderado de estrés, 16.1% tiene un nivel alto y solo un 16.1% tiene un nivel leve en estrés. Estos resultados son similares a los obtenidos por Ozamiz, Dosil, Picaza e Idoiaga (2020), quienes encontraron niveles más altos de síntomas en la sala de confinamiento, lo que prohibía a las personas salir de casa. La explicación a este resultado la brinda Dale (2016) quien afirma que: “en todo el tiempo que continúe este aislamiento social, se recomienda que nos dediquemos a actividades que despierten nuestra pasión, como leer, aprender a cocinar o simplemente hacer cosas que no se pueden desarrollar por falta de tiempo” (p.139).

En cuanto a los niveles de ansiedad, el 79.5% de personas mayores a 18 años tiene un nivel medio de ansiedad, el 16.4% tiene un nivel bajo y solo un 4.2% tiene un nivel alto. Los resultados son similares a los que encontró Quispe (2019) quien halló una prevalencia de 20% y 72,5% de ansiedad y nivel leve de depresión respectivamente. Asimismo, guardan relación a los encontrados por Kuba (2017) quien encontró que el 40.3% se ubica en nivel alto, el 25.8 % en nivel medio y el 33.9% en un nivel bajo de ansiedad. Para Cervera (2007) el distanciamiento se ha deteriorado. Incluso en el trabajo ordinario, está expuesto durante mucho tiempo y desarrollar el llamado trastorno de ansiedad, que es un problema de salud mental muy común en la actualidad. De hecho, como menciona la Organización Mundial de la Salud, el número de estos dos países ha superado los 260 mil millones.

VI. CONCLUSIONES

- Primera.** El estrés y la ansiedad están relacionados significativamente con tendencia positiva y moderada ($r_s = .426$; $p < .01$) en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas, 2020, a mayor estrés mayor será la ansiedad.
- Segunda.** El nivel predominante de estrés de las personas mayores de 18 años es moderado, solo un 16.1% personas mayores presentaba un nivel alto de estrés.
- Tercera.** El nivel predominante de ansiedad de las personas mayores de 18 años es medio, solo un 4.2% personas mayores presentaba un nivel alto de ansiedad.
- Cuarta:** El estrés y la dimensión respuesta cognitiva tienen una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia positiva con un grado de relación fuerte ($r_s = .778$), débil ($r_s = .228$) y de tendencia positiva con la dimensión respuestas fisiológicas y también débil ($r_s = -.132$) y tendencia negativa con la dimensión respuesta motora, entonces se concluye, que a mayor estrés mayor será las respuesta cognitiva y fisiológica, pero menor la respuesta motora.
- Quinta.** La ansiedad y la dimensión control de las situaciones amenazantes tienen una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia positiva con un grado de relación moderado ($r_s = .413$), moderada ($r_s = .402$) de tendencia positiva con la dimensión pérdida de control y sus consecuencias, entonces se concluye que, a mayor ansiedad mayor serán los valores de las dimensiones del estrés

VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** De acuerdo con los resultados obtenidos donde se determinó mientras mayor sea el estrés mayor será la ansiedad, se recomienda lidiar con el estrés que surge durante las etapas de distanciamiento social, de una manera saludable mediante creación de rutinas y llevando a cabo actividades que generen satisfacción personal.
- Segunda.** Se recomienda realizar actividades para reducir el estrés, tal y como las indicadas por France 24 (2020), entre ellas: hacer ejercicios en casa, dibujar, pintar, leer, escribir, bailar o escuchar música, meditar, cocinar y compartir en familia con juegos de mesa.
- Tercera.** Según las recomendaciones de Dale (2016), es importante dedicarse a actividades que despierten la pasión, como leer, aprender a cocinar o simplemente hacer cosas que no se pueden desarrollar por falta de tiempo.
- Cuarta.** Se recomienda a fin de reducir los efectos del estrés seguir las pautas indicadas por Quirón quien, entre otras recomendaciones crear una rutina en casa y llevar una vida saludable.
- Quinta.** Se recomienda bajar los niveles de estrés y ansiedad mediante la creación de hábitos saludables que permitan un adecuado nivel de salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barán, A. (2018). *Ansiedad y Estrés (Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)*. Tesis para optar el grado Licenciatura en Psicología. Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Blanch, R.; Espuny, T.; Gala, D. y Martin A. (2003). *Teoría de las relaciones laborales*. UOC: España.
- Buitrago, L.; Córdón, L. y Cortés, R. (2018). Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar. *Integración Académica en Psicología*, 6(17), 70-81.
- Elkin (2012). Trastornos de ansiedad. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-esp.html>
- Guillen, J. y Ordoñez, R. (2017). *Depresión y ansiedad en pacientes adultos en hemodiálisis de un hospital nacional de la Policía Nacional del Perú* (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Guzmán, J. y Reyes, M. (2108). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-750.
- Hernández, I., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: Mc Graw-Hill.
- Hollande, E. y Simeón, D. (2004). *Guía de Trastornos de Ansiedad*. Editores: Madrid.
- Iracheta, E. (2019). *Ansiedad: ¿es verdad que la sufren más las mujeres?*. Pirámide: España
- Iracheta, E. (2020). *Ansiedad y cómo afrontar el aislamiento*. Pirámide: España
- Jenike, P.; Bar, T. y Minichiello, R. (2001). *Trastornos – obsesivo y convulsivo*. UOC: España.

- Monteza, M. (2018). *Estrategias de afrontamiento afectivo y ansiedad en los estudiantes del nivel secundario de la I.E “Nuestra Señora del Rosario” N° 20125 Asia-2018*. Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo.
- McCarthy, C. (2019). *La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando?*. Editores: Madrid.
- Monterrosa, A.; Dávila, R.; Mejía, A.; Contreras, J; Mercado, M. y Flores, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*, 23(2): 195-213.
- Muñoz, D.; Muñoz, É.; Osorio, J. y Marín, M. (2019). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una institución de educación superior del valle de Aburrá* (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de Medellín, Medellín, Colombia.
- Nava, L. (2019). *Estrés laboral y ansiedad en conductores de una empresa de transporte público* (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Ñaupas, H.; Mejía, E.; Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de: <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/03/Metodologia-de-la-investigacion-Naupas-Humberto.pdf>
- Quispe, A. (2019). *Ansiedad, depresión y factores de riesgo del adulto mayor beneficiarios del programa pensión 65 puesto de salud pata-pata – Cajamarca – 2018* (Tesis para obtener el título de Licenciada en enfermería). Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, Perú.
- Sandín, B. (2003). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. International Journal of Clinical and Health Psychology. vol. 3, núm. 1, pp. 141-157. Granada, España
- Trickett, S (2009). *Cómo superar los ataques de pánico*. Editorial Hispano Europea, S.A: España.

- Ospina, A. (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 para optar el grado de magister en Psicología. Universidad Católica de Colombia.
- Ozamiz, N.; Dosil, M.; Picaza, M. e Idoiaga, N. (2020). *Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España*.
- Pineda, A. (2019). *Nivel de ansiedad y estrés laboral en trabajadores de vigilancia privada asociados a características laborales – Tacna* (Tesis inédita de medicina). Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Vargas, A. (2018). *Niveles de estrés, depresión y ansiedad en relación al estado nutricional a gran altura en estudiantes universitarios del primer nivel de la facultad de medicina de la UNA – Puno* (Tesis inédita de medicina). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

ANEXO

Anexo 1. Matriz de consistencia

Estrés y ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de comas 2020

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cómo es la relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020?	Determinar la relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020.	Existe relación entre el estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020.	Estrés	Control de las situaciones amenazantes	Representa autoeficacia	Tipo de investigación Básico Diseño de investigación No-Experimental Población Personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020. Muestra 385 personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020 Instrumento -Cuestionario Método estadístico Para recoger los datos se utilizará el programa Excel y luego el programa SSPS Versión 25 para procesar los datos observados y representarlos en gráficos estadísticos la contrastación de la hipótesis.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS		Pérdida de control y sus consecuencias	Representa la percepción de desamparo	
¿Cuál es el nivel predominante de estrés y la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020?	Describir el nivel de estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020.	Existe relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020.	Ansiedad	Respuesta cognitiva	Nerviosismo, Tensión, preocupación	
¿Cuál es el nivel predominante de ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento social obligatorio del distrito de Comas 2020?	Describir el nivel predominante de ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020.	Existe relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020		Respuesta fisiológica	Melancoliza, Desesperanza y sentimiento de Incapacidad	
¿Cuál es la relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020?	Determinar la relación entre el estrés y las dimensiones de la ansiedad en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020.			Respuesta motora	Estabilidad y ausencia de cambios de humor	
¿Cuál es la relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020?	Determinar la relación entre la ansiedad y las dimensiones del estrés en personas mayores de 18 años durante el aislamiento Social Obligatorio del distrito de Comas 2020					

Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e Índice
Estrés	Selye (1936), define el estrés, como una respuesta fisiológica, afirmando que, cualquier estímulo sería el causante de algún estresor que afectaría el organismo de manera biológica.	El estrés se medirá mediante la escala de percepción global de estrés (EPGE) adapta en Perú por López (2018), su investigación realizada sobre el estrés que se percibe en policías de Lima Metropolitana. Esta escala mide el estrés en dos dimensiones: el "Control de las situaciones amenazantes" representa autoeficacia o control de las situaciones amenazantes, estos se encuentran especificados en los Ítems 4, 5, 6, 7, 9 y 13. El segundo es la "Pérdida de control y sus consecuencias" representa la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias, esto se encuentra medido en los ítems 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12 y 14.	Control de las situaciones amenazantes	Representa autoeficacia	4, 5, 6, 7, 9 y 13	0: Nunca 1: Casi nunca 2: De vez en cuando 3: Frecuentemente 4: Casi siempre
			Pérdida de control y sus consecuencias	Representa la percepción de desamparo	1, 2, 3, 8, 10, 11, 12 y 14	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Rangos
Ansiedad	Son las preocupaciones y los temores que están presentes en la vida de los seres humanos. La ansiedad es una patológica que aparece asociado con trastornos de estrés, depresión, causando graves secuelas en la vida de la persona. (Lewis, 1980)	Operacionalmente la variable está compuesta por las dimensiones: expuesta cognitive, respuesta fisiológica, respuesta motora, en un cuestionario de 34 ítems con escala de respuesta Likert, adaptado por Salcedo.	Respuesta cognitiva	Nerviosismo, Tensión, preocupación	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12, 13 y 14	Nunca: 1	Bajo Menor igual 79
			Respuesta fisiológica	Melancoliza, Desesperanza y sentimiento de Incapacidad	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24	Casi Nunca: 2	
			Respuesta motora	Estabilidad y ausencia de cambios de humor	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34	A Veces Si A Veces No: 3 Casi Siempre: 4 Siempre: 5	Alto Mayor igual a 94

Anexo 3. Instrumentos

ESTRÉS - PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

NOMBRE: _____

EDAD: _____

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente-mente	Casi siempre
1. En el último mes, ¿Te has sentido molesto a causa de alguna situación inesperada?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿Te has sentido Incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿Te has sentido continuamente tenso?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿Resolviste de manera exitosa las discusiones desagradables en tu vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿Sentiste que enfrentaste exitosamente los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿Confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿Sentiste que las cosas te estaban resultando como tu querías?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿Encontraste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿Has podido controlar los hechos desagradables de tu vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿Sentiste que estabas colapsado con las situaciones que le ocurrieron?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿Te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿Te has encontrado pensando en las situaciones que tienes que resolver?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿Has sido capaz De manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se te había acumulado?	0	1	2	3	4

Test Ansiedad

Edad:

Sexo:

Estado civil:

INSTRUCCIONES:

	PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES SI A VECES NO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Tengo temblores en las manos y piernas.					
2	He sentido estar a punto de desmayarme.					
3	Voy a perder el control de mi vida en cualquier momento.					
4	Algo malo va pasarme pronto.					
5	Agredo físicamente a las personas cuando me siento incómodo.					
6	Tartamudeo cuando intento hablar.					
7	Parpadeo excesivamente.					
8	Tengo dolores en el pecho.					
9	Mis movimientos han perdido coordinación.					
10	Canalizo mi temor en objetos o movimientos repetitivos.					
11	Me siento agitado sin ningún motivo.					
12	He tenido problemas para respirar cuando pienso en situaciones desagradables.					
13	Estoy en peligro de ser dañado física o psicológicamente.					
14	Sin ninguna razón tengo problemas para respirar.					
15	Se me hace difícil mantenerme quieto en un solo lugar.					
16	Recientemente mi apetito ha disminuido o incrementado.					
17	Ya no puedo aguantar más mi situación actual.					
18	Mis propios pensamientos me hacen sentir mal física o psicológicamente.					

19	He sentido enredarme con mis propias palabras al querer explicar una idea.					
20	Tengo movimientos involuntarios.					
21	Tengo problemas para dormir.					
22	Tengo problemas que yo no puedo resolver.					
23	Tengo mucho miedo de que algo malo pueda pasarme.					
24	Tengo deseos de tomar, fumar, o comer para intentar calmarme.					
25	Yo siento estar en peligro constantemente.					
26	Más de una vez he sentido mareos o he sudado sin razón aparente.					
27	Me asusto con facilidad.					
28	He tenido nauseas o escalofríos.					
29	Me siento intranquilo.					
30	Me siento muy angustiado o preocupado.					
31	Actualmente me asustan cosas que antes no.					
32	Tengo dolores de espalda o cuello.					
33	Tengo ganas de llorar.					
34	Me duele alguna parte del cuerpo.					

Anexo 4. Validación de los instrumentos

FICHAS DE EVALUACIÓN DE OPINIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la investigación: "ESTRÉS Y ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO DEL DISTRITO DE COMAS 2020"

Autor: Bach. GEOVANI ADA OLIVOS GRANDA

1.2. Nombre del instrumento: Estrés

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado													X								
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables													X								
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica													X								
4. Organización	Existe una organización lógica													X								
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad													X								
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación														X							
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos														X							
8. Coherencia	Entre los ítems e indicadores														X							
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico														X							
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación														X							

	Baja
	Regular
	Buena
	Muy buenas

PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD

BUENA
APLICABLE


MG. LILIANA ALVAREZ
VALDIVIEZO
C.P.S.P 6158

FICHAS DE EVALUACIÓN PROMEDIO DE VALORACIÓN OPINIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la investigación: "ESTRÉS Y ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO DEL DISTRITO DE COMAS 2020"

Autor: Bach. GEOVANI ADA OLIVOS GRANDA

1.2. Nombre del instrumento: Ansiedad

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado													X								
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables													X								
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica													X								
4. Organización	Existe una organización lógica													X								
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad													X								
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación														X							
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos														X							
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores														X							
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico														X							
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación														X							

	Baja
	Regular
	Buena
	Muy buenas

**PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

**BUENA
APLICABLE**


**MG. LILIANA ALVAREZ
VALDIVIEZO
C.P.S.P 6158**

FICHAS DE EVALUACIÓN PROMEDIO DE VALORACIÓN OPINIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la investigación: "ESTRÉS Y ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO DEL DISTRITO DE COMAS 2020"
 Autor: Bach. GEOVANI ADA OLIVOS GRANDA

1.2. Nombre del instrumento: Ansiedad

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																			X			
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X		
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X		
4. Organización	Existe una organización lógica																				X		
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				X		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																				X		
7. Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos																				X		
8. Coherencia	Entre los ítems e indicadores																				X		
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X		
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X		

	Baja
	Regular
	Buena
	Muy buenas

**PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

APLICABLE


 Dra. Livia Altamirano Ortega
 CP# 11732

FICHAS DE EVALUACIÓN DE OPINIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Título de la investigación: **"ESTRÉS Y ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO DEL DISTRITO DE COMAS 2020"**

Autor: **Bach. GEOVANI ADA OLIVOS GRANDA**

1.2. Nombre del instrumento: **Estrés**

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																X						
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																	X					
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X			
4. Organización	Existe una organización lógica																			X			
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			X			
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																			X			
7. Consistencia	Basado en aspectos técnicos científicos																			X			
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																			X			
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			X			
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																			X			

Baja
Regular
Buena
Muy buenas

**PROMEDIO DE VALORACIÓN
OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

APLICABLE

S. Rodríguez

Dra. Livia Altamirano Ortega
M.D. 11 11991

Anexo 5. Matriz de datos

MATRIZ DE DATOS DEL ESTRÉS

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14
1	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
2	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
3	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
4	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
5	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
6	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
7	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
8	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
9	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
10	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
11	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
12	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
13	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
14	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
15	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
17	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
18	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
19	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
20	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
21	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
22	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
23	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
24	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
25	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
26	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
27	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
28	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
29	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
30	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
31	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
32	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
33	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
34	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
35	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
36	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
37	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
38	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
39	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
40	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
41	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
42	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
43	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
44	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
45	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
46	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
47	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
48	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
49	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
50	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
51	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
52	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
53	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
54	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
55	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
56	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
57	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
58	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
59	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
60	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
61	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
62	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
63	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0

64	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
65	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
66	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
67	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
68	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
69	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
70	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
71	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
72	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
73	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
74	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
75	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
76	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
77	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
78	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
79	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
80	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
81	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
82	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
83	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
84	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
85	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
86	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
87	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
88	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
89	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
90	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
91	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
92	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
93	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
94	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
95	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
96	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
97	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
98	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
99	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
100	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
101	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
102	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
103	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
104	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
105	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
106	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
107	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
108	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
109	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
110	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
111	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
112	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
113	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
114	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
115	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
116	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
117	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
118	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
119	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
120	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
121	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
122	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
123	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
124	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
125	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
126	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
127	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
128	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
129	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
130	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
131	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
132	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
133	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0

134	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
135	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
136	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
137	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
138	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
139	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
140	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
141	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
142	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
143	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
144	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
145	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
146	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
147	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
148	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
149	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
150	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
151	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
152	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
153	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
154	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
155	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
156	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
157	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
158	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
159	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
160	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
161	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
162	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
163	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
164	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
165	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
166	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
167	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
168	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
169	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
170	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
171	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
172	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
173	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
174	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
175	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
176	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
177	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
178	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
179	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
180	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
181	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
182	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
183	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
184	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
185	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
186	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
187	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
188	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
189	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
190	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
191	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
192	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
193	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
194	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
195	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
196	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
197	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
198	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
199	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
200	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
201	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
202	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
203	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0

204	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
205	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
206	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
207	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
208	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
209	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
210	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
211	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
212	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
213	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
214	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
215	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
216	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
217	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
218	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
219	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
220	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
221	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
222	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
223	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
224	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
225	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
226	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
227	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
228	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
229	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
230	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
231	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
232	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
233	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
234	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
235	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
236	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
237	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
238	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
239	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
240	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
241	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
242	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
243	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
244	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
245	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
246	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
247	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
248	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
249	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
250	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
251	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
252	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
253	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
254	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
255	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
256	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
257	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
258	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
259	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
260	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
261	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
262	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
263	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
264	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
265	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
266	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
267	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
268	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
269	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
270	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
271	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
272	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
273	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0

274	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
275	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
276	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
277	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
278	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
279	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
280	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
281	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
282	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
283	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
284	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
285	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
286	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
287	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
288	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
289	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
290	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
291	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
292	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
293	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
294	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
295	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
296	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
297	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
298	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
299	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
300	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
301	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
302	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
303	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
304	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
305	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
306	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
307	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
308	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
309	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
310	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
311	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
312	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
313	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
314	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
315	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
316	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
317	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
318	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
319	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
320	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
321	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
322	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
323	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
324	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
325	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
326	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
327	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
328	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
329	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
330	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
331	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
332	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
333	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
334	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
335	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
336	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
337	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
338	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
339	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
340	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
341	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
342	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
343	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0

344	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
345	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
346	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
347	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
348	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
349	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
350	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
351	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
352	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
353	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
354	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
355	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
356	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
357	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
358	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
359	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
360	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
361	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
362	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
363	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
364	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
365	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
366	1	3	4	4	0	1	3	4	1	0	3	4	1	0
367	1	0	0	2	4	1	1	3	0	4	1	3	0	4
368	2	2	0	2	1	1	0	3	3	4	0	3	3	4
369	4	1	0	4	2	0	4	4	4	0	4	4	4	0
370	0	4	2	1	1	0	4	0	0	2	4	0	0	2
371	2	4	0	4	4	3	0	3	1	0	0	3	1	0
372	2	4	0	1	0	3	4	0	1	3	4	0	1	3
373	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0
374	3	3	2	4	3	2	4	0	1	3	4	0	1	3
375	4	2	4	3	4	4	4	1	4	2	4	1	4	2
376	4	2	1	4	4	3	4	3	3	1	4	3	3	1
377	1	2	1	2	0	0	2	2	0	3	2	2	0	3
378	2	3	4	2	3	2	3	0	3	4	3	0	3	4
379	2	3	3	2	0	3	2	3	2	2	2	3	2	2
380	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
381	1	0	3	4	4	2	0	1	2	2	0	1	2	2
382	2	0	4	1	2	1	2	3	4	0	2	3	4	0
383	0	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
384	2	1	4	4	1	4	2	3	2	1	2	3	2	1
385	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

MATRIZ DE DATOS DE LA ANSIEDAD

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34		
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2		
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1		
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5		
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3		
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1		
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	3	
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	4	2	3	1	2	3	4	2	4	2	3	4	2	2	3	4	2	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	2	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	3	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	3	4
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2	
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	2	
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5	5	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5	
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	1	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	3	
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	2	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	4	3	1	2	4	3	1	2	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	3	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	4	2	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	1	
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	4	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2	
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	2	
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5	5	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2	

3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1		
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5		
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3			
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1		
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1		
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5		
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2		
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5	
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	
2	1	4	5	5	3	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5	
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	1	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	3	
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	2	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	4	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2

2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1												
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2												
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2												
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5												
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2										
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1										
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5											
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3									
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1								
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1							
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5								
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2									
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3								
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	4	5	3	2	4	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	3	4	2							
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1							
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5								
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3						
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1				
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1				
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5				
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2	5	2	2						
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3				
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	4	5	2	3	4	2	3	4	2			
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	5	2	5				
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	1	2			
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	4	5	3	3	4	5	3	3				
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	3				
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	3	3	4	1	3	3	4	1				
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	4	2				
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2				
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5				
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2				
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1				
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5				
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3				
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	2	1	5	2	1	5	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2	5	2	2	5	2	2	2		
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2

3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1

2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	3	1	2	4	3	1	2	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	4	5	4	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2

3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5		
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3		
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1		
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	4	3		
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	1	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	2		
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3		
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	3		
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	5	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	4	5	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5		
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	3		
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2	4	2	
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	1	2	
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5	5		
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	2	2		
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3		
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5		
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4		
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	1	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	1	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	2		
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	2	3		
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	3		
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	5	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	1
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	4	5	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	4	

2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1								
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2								
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2								
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5								
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2						
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1						
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5							
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3						
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1				
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1				
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5				
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2					
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3				
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	4	2	1	2	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2			
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	5	2	5	5			
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	1	2				
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	4	5	3	3				
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5				
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3				
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	3	3	4	1	3	4	1		
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2			
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2				
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5				
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2				
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3			
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5				
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3				
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1			
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	1			
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	5			
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2	2	2			
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2		
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	1	5	2	2	2	2		
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1		
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5	5			
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3		
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	1	1		
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	3	4	3	1	1	1		
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	2	1	5	2	1	5	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	2	5	2	2		
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2		
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2

3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1

2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	2
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	4	4	2	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	2	4	2	
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	1	2	
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	3	3	5	5	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	1	5	2	2	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	1	3	1	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	3	2	5	5	
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	4	3	1	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	2	2	1	5	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	5	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	2	2	3	
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	2	3	4	2	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	1	5	2	5	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	4	5	3	3	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	